

天主教聖心女子高級中學 111 學年度第 2 學期第 12 週校務通報 112.5.1

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11102-12)

祈禱 prayer

In the name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

聖瑪德蘭索菲說：「煉鐵時需要火和鎚打，煎熬和淬煉的重量形塑了我們的靈魂。」

As iron is fashioned by fire and hammering, so the fire of tribulation and the weight of trials fashion our soul.

慈愛的天主，您了解其實我們都是害怕痛苦和煎熬的。但生活中總不免有煎熬和淬煉，懇求您讓所有的痛苦和煎熬，都能將我們的心靈塑造得更接近您的期待。藉著淬煉，相信我們將因此而被提升，因此而更親近您。

We ask this through Christ, our Lord. In the name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

校長室 Principal's Office

- 一、魏雪玲校長於 5/1(週一)下午赴徐匯中學參加「111 學年度第 2 學期前導學校計畫北一區私校圈區域分享會」。
- 二、李佩貞老師於 5/2(週二)下午赴桃園市元生國小參加「教育部體育署 112 學年度學生漸速耐力跑暨仰臥捲腹推廣說明會」。
- 三、陳鳳幼老師於 5/3~5/5 (週三~週五)赴花蓮海星中學參加「全國天主教學校宗輔教師研習」。(12 小時)
- 四、鍾涵瀾老師於 5/3(週三)赴新北市立圖書館參加「全齡高風險家庭整合型安全網服務 112 年新進網絡人員教育訓練」。(6 小時)
- 五、魏雪玲校長、王熾蘋主任、張惠蓀老師於 5/3(週三)下午赴聖心小學參加「素養理解型的教學評量研習」。
- 六、潘雅雯老師於 5/4 (週四)赴成功國小參加「新北市家庭教育議題課程『家庭活動與社區參與』課程種子教師培訓研習」。(7 小時)
- 七、魏雪玲校長於 5/4(週四)下午以線上視訊方式參加「新北市教育報告與創新支持系統校長說明會」。
- 八、王熾蘋主任、張惠蓀老師、張碩真老師於 5/4(週四)下午赴台北市靜心中學參加「推度校園 e 化經驗分享會」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section :

- 一、第十一週「台灣母語日」活動—每週一諺：甘蔗無雙頭甜。
拼音：Kam-tsià bô siang thâu tinn.
義近：指人世間的種種都有無法兩全其美的遺憾。
- 二、5/1(週一)因總會長蒞臨，全校師生彈性放假一天。
- 三、5/2(週二)自然科、社會科、5/3(週三)數學科教師靈修 PLC。
- 四、5/4(週四)國一仁心靈有約，課程暫停一次。
- 五、第十二週高一、高二將於國文課實施本學期第二次閱讀認證，書目如下，請同學及早準備：高一《紅樓夢一到十回》、高二《新文化苦旅二》第二部，請同學及早準備。
- 六、高一升高二選組說明：5/5(五)中午 12:30~13:00，地點在恩德堂，請高一各班準時入座。
- 七、第十一週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、仁、高二全、高一全、國三忠、孝、仁、愛、國二仁、愛、國一仁、愛、和。請高三孝、國三和學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。
- 八、請國三、高三任課老師謹慎審題，並協助完成「審題紀錄表」後將檔案存放至 NAS→教學區→教學共用上傳區→0 公告區_永久保留→111→11102(下)命題審題機制(審題紀錄表請使用新版)→國三期末考&高三期末考→各學科審題紀錄資料夾
- 九、請高國三任課老師於 5/5 (週五)前完成期末考雙向細目表，請每位老師每學期命題後至少填寫一份「雙向細目表」，空白表及填寫後存取路徑：NAS→教學區→教學共用上傳區→0 公告區_永久保留→111→11102(下)雙向細目表→各科資料夾。

十、高三本學年度第二階段學生學習回饋問卷填答時間如下，請同學準時至電腦教室填答，感謝老師們指導！

高三忠 5/2(週二)第三節，第一電腦教室。

高三孝 5/2(週二)第六節，第一電腦教室。

高三仁 5/5(週五)第五節，第一電腦教室。

十一、國三忠和、高一、高二小論文繳交截止日為 5/5(週五)，請同學於截止日期內，將小論文繳交至教務處教學組。

十二、請參加模擬面試的高三生於 5/3(週三)前至教務處取回個人面試資料。

十三、5/6(週六)上午 10:00~11:00 將舉行「112 學年度高一新生線上招生說明會」，歡迎家中有國三生的同學鼓勵家長上線聆聽，網址將公告於學校首頁。

註冊組 Registrar's Section：

十四、國三孝、仁、愛班欲辦理免試入學變更就學區的同学請留意，申請日期為 4/28-5/5(週五-週五)，請同學於 5/3(週三)中午前將申請表及相關證明文件送至註冊組，逾時不再受理。

十五、5/3-5(週三-週五)受理高國三同學 111(下)學期補考報名，請有需要的同學於期限內向註冊組書面報名。

十六、請高國三各班副班長於 5/8(週一)將期末考成績單收齊，並繳交給導師查驗。

十七、教育部委託國立臺灣師範大學教育研究與評鑑中心建置「後期中等教育整合資料庫」，作為我國後期中等教育發展與辦學改進的基礎，希望透過各類資料的分析，讓後期中等教育發展能夠更為理想。調查對象：111 學年度高三、高一學生，調查期限：即日起至 6/18 止，請高中部同學即早上網填答。問卷網址可至學校最新消息點選連結。

十八、獎助學金資訊：校外獎助學金詳情請至網路上查詢，路徑：學校首頁→教務處→註冊組→獎學金資訊→校外獎學金→111 學年度下學期。

資訊組 IT Section：

十九、202 教室於 4/22(週六)大致完成觸控螢幕安裝，如課程想使用該教室，請至教務處登記。

學務處 Office of Student Affairs

生輔組 Discipline Section：

一、第十二週中心德目：團隊合作 (collaboration and teamwork)

二、高三期末留校及請假申請：

(一)「留校及請假申請書」：

請同學於 5/5(週五)前繳交給導師核章，並請導師彙整後擲交學務處，以利統計人數及後續安排。

(二)「提前請假程序單」：

個人應先至各處室跑完流程。於離校前，應清空個人桌椅及各式置物櫃，並且擦拭乾淨，紙類可在學校回收，垃圾要確實分類及做好資源回收，其餘個人物品(如：鞋子、防災頭套、桌墊、書包、制服等)一律帶回。「提前請假程序單」於 5/12(週五)中午前完成，請導師彙整後送交至學務處。5/22(週一)後才錄取大學者須於請假前一日中午完成「提前請假程序單」。

※以上表單，請學生、家長、導師務必簽名。

※未依時完成上述程序者，學務處將不准予請假，請高三同學掌握好申辦期程，避免個人權益受損。

三、111 學年度校規修訂會議：

(一)校規修定會議每學年度修訂一次，班級提案須達三班始可列入會議討論。

(二)班級提案須經班會充分討論後表決超過 1/2 同意始可提出，以提案單送交教官彙整；高國一、二各班推派班級代表 1 名，將班級提案單(填妥班級代表學生姓名)於 5/24(週三)放學前繳至學務處，如逾時繳交則視同班級放棄提案。

四、學生安全教育：

校網→行政單位→學務處→宣導專區：「防制藥物濫用」、「防詐騙」、「防制校園霸凌」、「性別平等教育」、「交通安全」、「電子煙防制」等，持續更新宣導資料，請同學不定時上網瀏覽。

訓育組 Student Activities Section：

- 五、第十二週起之午休，將安排為在校生各班拍攝團體照，全班需統一服裝（建議穿著水藍裙，背心穿不穿皆可），班長請事先邀請導師一同拍照。若遇天雨，將另訂時間拍攝。
- （一）拍攝地點：前花園
- （二）**拍攝時間有所更動，請特別留意。**拍攝時間/班級：5/3（週三）國一忠孝仁愛、5/4（週四）國二忠孝仁愛、5/8（下週一）高一各班、國一和；5/9（下週二）高二各班、國二和。
- 六、請高二各班同學於5/3（週三）前將本學年度「自主學習靜態成果展海報」上傳至學校網芳指定區域。
- 七、5/3（週三）第三、四節邀請葉子甄校友於恩德堂辦理「高三自主學習理財專題講座」，請高三同學踴躍參加。
- 八、5/10（週三）第三、四節邀請吳姿萱校友於恩德堂辦理「高三自主學習美容護膚專題講座」，請高三同學踴躍參加。
- 九、5/12（週五）第六、七節分別於101教室與墨華齋辦理國、高中部一、二年級「國語演講」及「國語朗讀」比賽，當天請各班參賽選手依比賽辦法行事。
- 十、「2023 暑期海外聖心學生來臺文化交流營」接待家庭開始招募，報名時間自即日起至5/22（週一）晚上11:59，請高三、高一、國三忠、國三和、國二及國一有興趣且家庭條件符合的同學在徵得家長同意後踴躍於5/22（週一）前填寫Google表單報名。表單連結已請導師代傳至班群。

體衛組 PE & Hygiene Section：

- 十一、5/8（週一）7:45-8:45 於恩德堂舉行國一「視力保健講座」，請國一同學準時進入恩德堂，專心聆聽，並確實保護好個人視力。
- 十二、5/11（週四）、5/12（週五）朝會舉行「環境議題」分享，本次主題為【愛它別拋棄它 流浪犬貓對原生種的危害】，由劉錫軒老師主講，請全體教職員工擇一場次參加。請老師和同學準時於7:40前進入恩德堂。
- 十三、【國一排球低手傳球比賽】比賽日期：5/29（週一）第一節，比賽地點：操場，報名日期：5/19（週五）前繳交報名表。請康樂股長5/19（週五）中午12:30至學務處抽出場順序。練習時間：5/22（週一）至5/26（週五）中午12:30~12:55至排球場練習（若遇「心靈有約」，該班當天暫停練習），請穿著運動鞋並遵守相關練習規定，並請勿耽誤第五節上課時間。
- 十四、感謝全校老師與同學參與111學年度運動會！成績報告資訊如下：

111 學年校慶運動會 得獎名單 ★高中精神總錦標 高二仁 ☆國中精神總錦標 國一和 ★高中田徑總錦標 第一名 高一孝 第二名 高一仁 第三名 高二忠 ☆國中田徑總錦標(更正) 第一名 國二孝 第二名 國二和 第三名 國二愛 第四名 國一忠 第五名 國一和 ☆校慶獎牌設計 高三仁 楊雨潔 ★校慶秩序冊設計 高三仁 楊清晴 ☆破大會紀錄 高中4*100M接力 高一孝 江心彤、洪芯淇、王鈺涵、林琦 成績1分00秒10 (破原大會紀錄1分00秒24) 高中800M徒手跑 高二忠(13人) 成績3分44秒12 (破原大會紀錄3分44秒59)	 ● 聖心女中首頁→學務處→體能活動資訊→運動會相關資訊→111學年度運動會 ● 提醒同學運動會已結束，所有物品請協助復原。
---	---

輔導處 Counselors' Office

- 一、5/5 (週五) 第七節為高三成年禮預演，請高三同學攜帶成年禮要給父母的禮物 (成長作品、感恩卡片、多肉植物) 以及承諾卡，準時到恩德堂參與。
- 二、5/6 (週六) 下午為高三成年禮，請高三同學與家長於下午 1 點 45 分前至各班集合地點準備入場；忠班集合點：總務處前穿廊、孝班級集合點：圖書館前穿廊、仁班集合點：小禮堂。
- 三、「兒福聯盟—少年專線服務 (0800-001769)」，提供全台 12 歲至 18 歲之少年免付費電話諮詢服務，服務時間為每週二至週六下午 4:30 至 7:30。期待透過此專線傾聽少年的需求，協助其抒發壓力，並引導、陪伴面對和解決困難。。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：食用堅果好處多多！

堅果是近年討論度非常高的超級食物，無論是減肥、運動、日常保健等需求，都能助一臂之力，這和堅果提供的營養素息息相關。堅果種子類為脂肪含量較高的食物果實與種子，富含不飽和脂肪酸，是利心血管健康的好油。

以動物性油脂來說，雖然能提供熱量與部分必需脂肪酸，但也隱藏著飽和脂肪與膽固醇，而一般食用油經過精煉後，會流失不少微量營養素，若能食用原型的堅果種子類，能較無負擔地補充每日所需脂肪，還能保留豐富的營養素，很適合取代部分烹調用油。

那一天該吃多少堅果？每日適量攝取堅果有益健康，成人每日建議食用 1 份堅果種子，也就是一湯匙的量，可以用「每餐堅果一茶匙」的口訣平均分配於三餐，像是優格、生菜沙拉、灑在白飯、拌入菜餚等，讓堅果成為餐桌上的美味良伴，以及健康的守護者。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、請高二班長於 5/4(週四)中午到圖書館集合。
- 二、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《有些話這樣聽那樣說, 更好》、《框架外的我, 就是這麼可愛》、《追不到夢想就創一個》三本書。電子檔公佈於本校網站/圖書館/圖書館活動/悅讀佈告欄，書籍於圖書館展示。