**天主教聖心女子高級中學112學年度第1學期第7週校務通報112.10.9**

**第8週校務通報112.10.16**

**Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11201-7)**

**(11201-8)**

祈禱prayer

親愛的天主，早安！

聖經上說：敬畏上主是智慧的開始。切願受教是智慧的起點。天主，願我們能敬畏您，並且真心謙卑接受您透過父母師長，或是各種機會給我們的教導，使我們能獲得智慧。

賀Congratulations！高三孝洪佳妤同學參加112高中體總熱舞比賽，榮獲高女團體組第一名，表現優異，值得獎勵!

賀Congratulations！生活競賽成績：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **112** | | **高三忠** | **高三孝** | **高三仁** | **高二忠** | **高二孝** | **高二仁** | **高一忠** | **高一孝** | **高一仁** | **國三忠** | **國三孝** | **國三仁** | **國三愛** | **國三和** | **國二忠** | **國二孝** | **國二仁** | **國二愛** | **國二和** | **國一忠** | **國一孝** | **國一仁** | **國一和** |
| **環境整潔** | **4** |  | 甲  等 | 甲等 | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 |  | 甲  等 | **優**  **等** | **優**  **等** | 甲  等 | **優**  **等** | 甲  等 |  |  | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 |  |  |  |  |
| **5** | 甲  等 |  |  | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | **優**  **等** | 甲  等 | 甲  等 | **優**  **等** | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 |  | 甲  等 | **優**  **等** |  |  |  |  |  |
| 積分 | | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **4** | **3** | **2** | **4** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **3** | **1** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **班級秩序** | **4** | **優**  **等** | 甲  等 | 甲等 | **優**  **等** | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | **優**  **等** | 甲  等 | **優**  **等** | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** |  | **優**  **等** |
| **5** | 甲  等 | 甲  等 | 甲等 | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** | 甲  等 | **優**  **等** | **優**  **等** | **優**  **等** | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | **優**  **等** | **優**  **等** | 甲  等 | **優**  **等** | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 | 甲  等 |
| 積分 | | **3** | **2** | **2** | **4** | **3** | **3** | **2** | **4** | **3** | **4** | **2** | **2** | **2** | **3** | **4** | **4** | **3** | **4** | **3** | **3** | **3** | **1** | **3** |

**校長室 Principal's Office**

一、王嬿蘋主任於10/11(週三)下午以線上視訊方式參加「112學年度高優及前導學校數位講座—新校園新教育：全校性數位轉型的整合性領導」。

二、魏雪玲校長、李佩貞老師於10/12〜10/13(週四〜週五)赴嘉義市輔仁高中參加「2023年天主教學校經營領導研習暨常年大會」。

三、王嬿蘋主任於10/12〜10/13 (週四〜週五)赴桃禧航空城酒店-新館參加「112 學年度全國高級中等學校教務主任工作會議」。

四、陳鳳幼老師於10/13(週五)赴主教公署參加「北區宗輔教師會議」。(5小時)

五、高三忠王偲宇同學於10/13〜10/14（週五〜週六）赴台南參加「全民運動會滑輪溜冰比賽」。

六、張惠敏老師於10/16(週一)赴新北市客家文化園區及新北市美術館參加「新北市112學年度公私立高中職暨國民中學教務及實習主任會議」。

七、林珉帆老師10/16〜10/27(週一至週五)赴國家教育研究院三峽總院參加「教育部高級中等以上學校校安(含學務創新)儲備人員培訓」。

八、陳瑞璋主任於10/18（週三）赴劍潭青年活動中心參加「體育署112年度改善學校運動空間及設置光電運動場知能精進與增能研習」。

九、張碩真老師於10/19（週四）赴陽明交通大學參加「圖書館資訊科技應用暨小論文寫作研習」。

**教務處 Office of Academic Affairs**

教學組Curriculum Section：

一、10/9（週一）國慶日調整放假。

二、10/11、10/12（週三、四）將舉行第一次定期考，考試時間如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期  Date | 時間  Time | 國一  G 7 | 國二  G 8 | 國三  G 9 | 高一  G 10 | 高二  G 11 | 高三  G 12 |
| 十月十一日（週三） Oct. 11th Wed. | 08：10 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 08：15 /  09：15 | 國文  Mandarin | 國文  Mandarin | 國文  Mandarin | 國文  Mandarin | 國文  Mandarin | 國文  Mandarin |
| 09：30/  09：50 | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Self-study |
| 10：00 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 10：10 /  10：35 | 英聽  Eng. Listening | 英聽  Eng. Listening | 英聽  Eng. Listening | 英聽  Eng. Listening | 英聽  Eng. Listening | 英聽  Eng. Listening |
| 10：45 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 10：50 /  11：50 | 英語  English | 英語  English | 英語  English | 英文  English | 英文  English | 英文  English |
| **13:10** | 下課鐘 Bell | | | | | |
| 13：15 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 13：20 /  14：10 | 寫作測驗  Chin. Writing | 寫作測驗  Chin. Writing | 寫作測驗  Chin. Writing | 國語文寫作  能力測驗  Chin. Writing | 國語文寫作  能力測驗  Chin. Writing | 國語文寫作  能力測驗  Chin. Writing |
| 14：20 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 14：25 /  15：25 | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 化學  Chemistry | 自習  Self-study | 自習  Self-study |
| 15：35 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 15：40 /  16：40 | 生物  Biology | 理化  Physics/ Chemistry | 理化  Physics/ Chemistry | 地理  Geography | 理：選修化學Physics  文：歷史深廣  History | 理：選修物理Physics  文：歷史探究  History |
| 16：50 | 發校車放學 End of day | | | | | |
| 十月十二日（週四） Oct. 12th Thu. | 08：05 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 08：10/  09：10 | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Chemistry | 自習  Self-study | 自習  Self-study |
| 09：25 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 09：30/  10：40 | 數學  Mathematics | 數學  Mathematics | 數學  Mathematics | 數學  Mathematics | 數學\*  Mathematics | 數學  Mathematics |
| 10：50 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 10：55 /  11：55 | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 地球科學  Earth Sciences | 地球科學  Earth Sciences | 理：選修生物  Biology  文：自習  Self-study | 理：選修化學  Chemistry  文：公民深廣  Civics |
| **13：00** | 下課鐘 Bell | | | | | |
| 13：05 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 13：10 /  14：10 | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 自習  Self-study | 歷史  History | 自習  Self-study | 理：選修生物  Biology  文：地理深廣  Geography |
| 14：20 | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. | 預備Prep. |
| 14：25 /  15：25 | 社會  Social Studies | 社會  Social Studies | 社會  Social Studies | 公民  Social Studies | 地理  Geography | 拍畢業照  Graduation photo |
| 15：30 /  16：45 | 依學務處安排行事 Student Affairs Office schedule | | | | | |
| 16：55 | 發校車放學End of day | | | | | |

※高二孝仁數學A版在202教室測驗，由教學組安排座位與監考老師，請同學準時進入

教室應考。

Students taking Math ver. A in Grade 11th attend Math exam in classroom 202. Please show up on time.

※高二忠選修物理於10/16(週一)第五節班級活動時間測驗（12:55預備/13:00-13:50

測驗），請同學準時進入教室準備。

Students take Physics during the first class activity time on October 16 (Monday) (preparation at 7:55/test at 8:00-8:50). Please enter the classroom on time.

三、10/11、10/12（週三、四）將舉行第一次定期考，老師相關注意事項如下：

(一)定期考**監考**須知：

1.監考教師於預備鐘鈴響**前**請至教務處領取試卷。

2.英聽播放注意事項及USB會綑綁於電腦卡上放入試卷袋中，請擔任英聽之監考

老師提早至教務處領取並詳讀。

3.進入教室後應先瞭解學生出缺席狀況，並指導學生將書本、書包整齊放置教室

前後或走廊。

4.第二次鐘聲響起將考卷發下，指導學生核對試題卷、答案卷張數、有無電腦卡。

5.考試時請注意學生應試態度，避免學生有投機取巧之行為。並請提醒學生須待

命題老師巡視後方可繳卷。

6.如有學生欲提早繳卷，請等待出題老師巡視後再繳卷，並指導學生將答案卷及

電腦卡親自交至講桌或監考老師手中。

7.考試結束時，請最後一位同學收回答案卷及電腦卡。請監考老師清點份數，答

案卷需按座號排序，電腦卡清點完畢後請用橡皮圈繫好放入試卷袋。**學生須待**

**監考老師確認收卷無誤，宣布下課才可離開教室。**

8.填寫試卷袋封面資料後，將試卷交回教務處統一處理。謝謝大家，辛苦了！

9.監考過程若有學生身體不適，請尋求鄰班或巡堂老師暫時協助，並陪同學生至

教務處。

10.出題老師請於考試當天將解答繳至教務處。

(二)考試違規處理之成績處理方式：**請務必提醒同學**！

1.該科成績扣三分

(1)電腦卡各項欄位未填記完整，導致讀卡中斷者。

(2)卷未依規定填寫班級、座號、姓名者。

2.該科成績扣五分：考試期間行動電子器材雖已收妥，但有響鈴、震動之情事發

生。

3.該科成績扣十分

(1)考試期間考生隨身攜帶手機、電子錶或平板電腦等行動電子器材，有響鈴、

震動之情事發生。

(2)故意汙損答案卡(卷)、損壞試題卷者。

4.該科以零分計算：有考試舞弊，使自己或提供、協助他人考前閱覽試卷或答案，

或考試時有塗改、竄改、抄襲之行為，有具體事實者。

5.國中進行作文測驗時，若發生以上(1)、(2)描述之違規樣態，則扣一級分。高中

進行國寫測驗時，若發生以上(1)、(2)描述之違規樣態，則扣五分。

6.其他：考試結束鐘聲完畢，仍繼續作答者，超時作答部份不予計分。

四、「2024年亞洲物理奧林匹亞競賽及國際物理奧林匹亞競賽」(測驗日期：11/4週六)，請欲報名同學於10/12 (週四)前至官網報名。

五、請各科老師協助於10/18(下週三)前完成「審題紀錄表」，並存放檔案至NAS→教學區→教學共用上傳區→0公告區\_永久保留→112→11201命題審題機制→第一次定期考→各學科審題紀錄資料夾。

六、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→112→11201試題雙向細目表→各科資料夾。

七、第八週將於班級教室舉行「妙語比賽」，請同學及早準備。各年級題目如下：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年級 | 題目 | 年級 | 題目 |
| 國一 | 我最喜歡的美食 | 高一 | 我的人生導師 |
| 國二 | 我最喜歡的節日 | 高二 | 一部好看的電影 |

八、第六週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、仁、高二忠、孝、高一全、國三全、國二全、國一忠、孝、和。請國一仁、學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。

九、10/20（下週五）第二節高三、國三，第三節高二、國二，第四節高一、國一舉行「百合花遊行」，當天各年級該節課程暫停一次，請導師隨班指導。歡迎任課老師共同參與。

十、10/20（下週五）第五節舉行英文作文比賽，請參賽選手攜帶黑色原子筆（或鋼筆）於上課鐘響前準時進入比賽場地，選手座位表將於比賽當天第一節下課公佈於教務處佈告欄，請各班選手自行查閱。

十一、配合國家教育研究院「台灣學生成就長期追蹤評量計畫」，請高一孝全班同學於10/23

(週一)第一節至第三節課至索菲教室進行線上測驗。

十二、本學期校內小論文競賽辦法已發至國三忠和、高中部各班，請國三忠和、高中部學生踴躍投稿小論文，收件截止日期為12/8(週五)。

十三、10/16 (週二)中午12：00於一樓會議室召開「充實一般科目教學設備會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十四、10/19(週四)中午12：00於一樓會議室召開「聖小體驗課程會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十五、「2023天主教中學建築攝影賞析工作坊」將於12/9(週六)於文化大學辦理，歡迎對建築設計有興趣的高一、高二、國三忠和同學至教務處索取報名表暨家長同意書，報名截止日期為11/7(週二)。

註冊組Registrar's Section：

十六、請高、國中部任課老師結算第一次定期考、第一次學月平時成績，並於10/17（週二）前傳輸完畢。

十七、請國中部任課老師使用記分簿傳輸「努力程度一」，並於10/17（週二）前傳輸完畢。

十八、10/21（週六）為大考中心舉行第一次全國高三英語聽力測驗，請有報名同學攜帶身分證（或附有照片足資證明身分之居留證或護照或健保卡）、文具用品、口罩及入場識別證準時應考，預祝同學考試順利！

十九、最新獎助學金資訊，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→112學年度第一學期。

資訊組IT Section：

二十、班級e化設備日新月異，維護設備格外重要，請各班同學每日【放學後再關閉教室總電源】，關閉總電源前務必先確認電腦及觸控螢幕關機完畢，電腦主機燈號【熄滅】及觸控螢幕燈號亮起【紅燈】才算關機完成，螢幕呈現黑畫面不是判斷關機依據，如時常未關機狀態下關閉電源，設備容易故障且可能屬人為因素不算保固範圍內，造成財物損失。相關說明可參考班級電腦開機自動彈跳網頁(<https://sites.google.com/shgsh.ntpc.edu.tw/classroomrules/page>)

廿一、請各班導師協助指派學生或資訊股長擔任打掃e化設備職務，以維護好教學品質。

工作內容：

(一)【刷子】清理鍵盤、e化桌面上的接孔、觸控螢幕或白板上的粉塵。

(二)【抹布】噴上適量酒精擦拭鍵盤、滑鼠、e化桌面、觸控螢幕或白板。

(三) 收拾好網路鏡頭和簡報巧手，以免遭碰撞損壞。

廿二、適逢定期考，10/9〜10/12 (週一〜週四)暫停開放聖心樓電腦教室中午時段及住宿部電腦室。

廿三、111學年度高一、高二學生學習歷程相關時程如下，請留意學校首頁>108課綱>學習歷程檔案專區公告：

|  |  |
| --- | --- |
| 任務 | 111學年度高一、高二 |
| 學生勾選學習歷程 | 9/1(週五)~9/17(週日) |
| 發下及回收學生上傳及勾選確認單 | 9/22(週五)~9/25(週一) |
| 學校提交學習歷程 | 10/9(週一)~10/12(週四) |
| 學生確認收訖明細 | 10/13(週五)~10/22(週日) |
| 學校完成學習歷程提交 | 10/27(週五) |

廿四、數位學習精進計畫邀請國立臺北教育大學劉遠楨教授，於10/19(週四)上午09:00至學校公開觀議課社會領域黃國書老師，地點於圖書館，敬邀無課務老師一同參與。

**學務處 Office of Student Affairs**

生輔組 Discipline Section：

一、本週中心德目：團隊合作（collaboration and teamwork）

二、定期考提醒事項：

(一)10/11、10/12（週三、週四）舉行第一次定期考，請同學把握時間好好複習課業。

(二)提醒考試前三日（10/4、10/5、10/6）不得請事假，急病者須於當日由家長以電話

先向學務處告知，並於隔日附就診證明辦理請假手續。

(三)考試當日不得請假，急病者須於當日由家長以電話先向學務處告知並於隔日附就醫

證明辦理請假手續。請假學生到校立即至教務處報到。確診者請依教務處規定辦

理。

(四)提醒同學考試時應把握誠實原則，勿有投機取巧取得不實分數之行為，應坦承面對

自我學習歷程，才能有效達到舉行考試的目標。**有考試舞弊的行為記大過乙次處分。**

(五)**未遵守考場規則，記警告兩次，行為態樣如下：**

1.考試進行中與試場外有手勢或訊息聯繫行為者。

2.提前翻開試題本、提前書寫、劃記、作答或逾時作答，經制止仍不配合者。

3.桌面、抽屜、地面有任何與考試有關之書籍、講義、筆記等資料。

4.考試正式開始後30分鐘內經糾正仍強行出場者。

5.提早繳卷未立即離開考場及走廊，有擾亂試場內、外秩序之行為，經糾正仍不配

合者。

6.考試進行中有私下交談或東張西望之舉動。

7.**進入考場攜帶行動載具。**

(六)定期考閱卷期間，同學不得進入教師辦公室，以免影響老師閱卷。

(七)考前一週暫停所有留校申請。

三、10/13(週五)中午在二樓會議室辦理園遊會「喜從天降」活動製作及販售前講習，請國三各班「喜從天降」組長準時集合。

四、10/16(週一)至10/20(週五)將實施本學期校園生活問卷調查，請各班運用班級活動時間、晨間等其他適當時機，實施不記名校園生活問卷調查普測。鼓勵同學據實填答，勇於反映同學間言語、肢體或網路等霸凌事件，以利學校適時介入協助處置與輔導。

五、10/16（週一）第1節課實施防毒守門員入班宣導，請國三仁準時於教室就位。

六、10/18(週三)12：30於大團輔室召開「車隊長會議」，請擔任車隊長的同學攜帶紙、筆準時參加。

七、原訂10/4（週三）17：00-18：00辦理「住宿生地震疏散與消防演練」，因颱風影響，延後至10/18(週三)同時段實施。

八、法令宣導：

(一)性騷擾：

係指性侵害犯罪以外，**對他人**實施**違反其意願**而**與性或性別有關之行為**，且有下列情形之一者：

1.以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服

務、計畫、活動有關權益之條件。

2.以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言

行，或以他法，

而有損害他人人格尊嚴，或**造成使人心生畏怖**、**感受敵意或冒犯之情境**，或不當影

響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

(二)校園霸凌：

1.霸凌：指**個人或集體持續**以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網

際網路或其他方式，直**接或間接對他人故意為貶抑、排擠、欺負、騷擾或**

**戲弄等行為**，**使他人處於具有敵意或不友善環境**，產生精神上、生理上或

財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

2.校園霸凌：指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生（以下簡稱教職員

工生）對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。

(三)本校學生獎懲實施規定相關罰責：

1.對他人不當侵犯隱私、言語或行為上騷擾有具體事實者，記警告乙次。

2.以肢體行為侵犯他人者**，記小過乙次**。

3.蓄意聚眾，對師長或他人(同儕、校外人士)有不當侵犯隱私、言語或行為上騷

擾、不敬或不禮貌之具體事實者**，記小過乙次**。

4.對教職員工生所為性騷擾案件，經性別平等教育委員會調查屬實，情節輕微者**，**

**記小過乙次**。

5.對學生所為霸凌案件，經防制校園霸凌因應小組評估確認屬實，情節輕微者**，**

**記小過乙次**。

6.對師長或學生為性騷擾、性侵害或性霸凌情節重大經學校性別平等教育委員會

決議懲處者**，記大過乙次**。

(四)提醒同學彼此友好的互動應以「尊重」為前提，每個人都擁有「身體自主權」而且

「身體界線」也有所不同，同學互動時務必「保持適當距離」，避免後續延伸成為性

別平等或校園霸凌事件。

九、**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：

十、10/12（週四）第一次定期考下午作息：

(一)國一至高二；15：30~15：55整理教室、16：00~16：45導師時間及班級活動。

(二)高三拍畢業年刊個人照：第六節（14：20起~）高三忠、第七節高三孝、第八節高三

仁。

年刊個人照拍攝須知：

1.請各班先選定一處戶外景點拍攝（選定後請告知訓育組）。

2.導師與全班同學拍攝班級團體照。

3.拍攝學生個人照務必著合格校服，不得化妝。

十一、10/19（週四）中午12：30於墨華齋舉行「活躍性社團社長及幹部會議」，請**吉他社、辯論社、魔方社、戲劇社、熱舞社等以上社團的社長、副社長、總務、文宣（或公關）務必攜帶紙筆準時與會。**

十二、高、國三畢冊美編請於10/20（週五）午休至二樓會議室繳交畢冊第一張完稿紙。

體衛組PE & Hygiene Section：

十三、本週餐廳打掃班級：高二忠。

餐廳打掃注意事項：請負責打掃班級的服務股長到學務處領取餐廳整潔紀錄表，協

助登錄各桌打掃狀況，確實督促大家作好餐後整理工作。

十四、藝能科於10/13（週五）14：00舉辦新興運動研習-匹克球體驗(pickleball)，歡迎有興趣老師可穿著運動服、運動鞋，攜帶水、防曬用品在排球場集合。

十五、【112學年環境議題】舉辦時間調整如下：10/24(二)為國中部環境議題，參加班級為國一、國二及國三孝、仁、愛，10/25(三)參加班級為高中部及國三忠、和，請同學依照分配之場次參加。

因須登錄環保時數認證，請全校教職員請擇一場次參加。

十七、【112學年度仁愛園遊會活動提前宣導】請老師指導同學詳細了解並一起完成這個環保行動力的活動！

(一)全校園遊會活動禁止使用一次性餐具，例如塑膠餐具、保麗龍餐具、紙餐具及

衛生筷。

(二)開始募集家中不用的環保餐具給跳蚤市場，供當天需要購買餐具的來賓，作到

資源再再利用。

(三)轉知親朋好友11/5(週六)當天遊園自行準備餐具一起見證體驗聖心人環保行動

力的驕傲。

(四)當天請全校師生務必準備環保餐具、環保杯。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

十八、本校將於10/16（週一）實施流感疫苗接種，有意願施打疫苗同學，請**務必攜帶健保**

**卡**才能接種，接種前後勿熬夜，多喝水，接種當日請聽候廣播至川廊集合。

**輔導處** **Counselors' Office**

一、10/11（週三）中午在1樓會議室召開「高三IEP會議」，請收到開會通知的老師準時與會。

二、10/12（週四）中午在大團輔室召開「國二IEP會議」，請收到開會通知的老師準時與會。

三、10/16(週一)百合花遊行練習：晨間~8:10高中部及國三忠和；8:15-8:50國一、國二及國三孝仁愛。請同學準時至恩德堂集合。

四、10/20(週五）百合花遊行：第二節-高國三；第三節—高國二；第四節—高國一。請各班班長指導同學，當日一早來校即整理好全班統一的服儀，將每位同學的百合花發給同學，請同學將百合花花瓣再捲好備用。於所屬年級遊行時間前一節下課鐘響，即快速前往山上舺版雞蛋花叢前方集合。準時集合以及服儀整齊、全程靜默的班級，當週秩序分數加分。

**總務處 Office of General Affairs**

◎營養小知識：運動補水三要點，這樣喝水更健康！

運動減重不僅要補充蛋白質，更要藉助水的力量，運動前須先補充水分，讓身體在運

動過程保持「水合狀態」，才能讓身體持續進行增肌減脂的過程，達到瘦身減重的目標，現

在就趕快看看自己是否喝對方式了嗎！

一、運動前補充目的：緩和心跳、體溫

在高溫、高濕度環境下，未暖身時的心跳偏快，若接著暖身、運動，心跳頻率、

體溫容易往上飆升，使體力消耗較快速，在運動前 30～40 分鐘補充足夠水分能

緩和心跳、體溫，延長運動時間。運動前補充水分建議：前30～40分鐘補充 250

～500c.c.。

二、運動中補充目的：維持排汗、預防脫水過多

若運動中流著汗，每隔 10～15 分鐘的間歇式補法是較佳的方式，這能延緩身體

脫水過多及排汗功能正常，飲用量約為 4～8 口的量，飲用量過多或不足都會影

響運動表現，甚至會有腸胃不適症狀出現。運動中補充水分建議：每10～15分

鐘補充 100～200c.c.

三、運動後補充目的：恢復體力

剛運動完，因為心跳還沒馬上恢復平緩，喝水太快太猛容易導致血濃度被快速稀

釋而產生頭暈。所以建議一定要慢慢喝，少量多次。較好的補水辦法是在運動後

20～30 分鐘內喝，之後恢復成一般日常喝水狀態，持續補水。運動後補充水分

建議：運動後20～30分鐘內補充 150～200c.c.。

資料來源：Heho健康

**圖書館 Library**

一、圖書館10/12(週四)19:00-21:00於恩德堂舉辦【真人圖書館系列講座】邀請吟遊歌者克里夫老師，舉辦「人，與人」音樂會，歡迎參加。

二、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《情緒動機》、《不疲勞的生活》、《翹課遇上哲學家》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。

三、圖書館敬邀各位老師為書展推薦書籍，書籍推薦類型不限。

本次書展主題書方向為人權方向之書籍。歡迎老師提供相關類型書籍。煩請老師於10/20（週五）前將推薦書單上傳至NAS\教學區\教學共用上傳區\暫存區\_保留至 2024-02-01\11201書展教師推薦書的資料夾中。

**人事室 Personnel Office**

一、本校教職員工子女擬於113學年度(113年8月)就讀聖心小學者，原公告請於11/21(週二)前至人事室登記，今因故須提前至11/2(週四)前，請相關同仁留意。謝謝配合！