

# 天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 1 學期第 9 週校務通報 112.10.23

## Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11201-9)

祈禱 prayer

親愛的天主，早安！

聖詠有一段話說：仁愛和忠信必彼此相迎，正義與和平必彼此相親。請求天主祝福我們下週的園遊會圓滿順利，希望我們每一個人都能在自己的工作上忠信負責，讓我們整個校園，以及我們親師生和所有來賓都充滿喜樂平安。

賀 Congratulations！吳秀倫老師指導學生參加「112 學年度全國學生美術西區市賽」，前三名將代表新北市參加全國賽，恭喜以下得獎的同學：

|         |       |     |     |     |
|---------|-------|-----|-----|-----|
| 高中職普通科組 | 西畫類   | 佳作  | 高二仁 | 林靖宜 |
|         | 漫畫類   | 第二名 | 高二孝 | 張岑希 |
|         | 平面設計類 | 第一名 | 高一孝 | 林昀辰 |
|         | 書法類   | 第二名 | 高一孝 | 林昀辰 |
| 國中普通班組  | 西畫類   | 第三名 | 國三仁 | 戴佑珊 |
|         |       | 佳作  | 國二忠 | 古穎臻 |
|         | 漫畫類   | 第二名 | 國一仁 | 湯頤  |
|         |       | 佳作  | 國一和 | 陳緹榕 |

賀 Congratulations！112 學年度「謝國雄先生懷念慈母獎學金」獲獎學生

高三仁吳品萱、高二忠曹家溶、高二孝高若軒、高一忠張方柔、國三忠高翊琦  
國三仁王廷瑜、國三和蔡綺芮、國二忠李曼慈、國二仁莊濰瑄、國二仁謝亞妍  
恭喜以上同學，將於 11/4（週六）仁愛園遊會開幕典禮頒獎。

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 | 6 | 甲等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 甲等  |     |     | 甲等  | 優等  | 優等  |     | 甲等  |     |     | 甲等  |
|      | 7 | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  |     | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  |
| 積分   |   | 4   | 5   | 4   | 6   | 6   | 5   | 4   | 5   | 8   | 6   | 6   | 5   | 5   | 3   | 3   | 4   | 6   | 7   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   |
| 班級秩序 | 6 | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 甲等  |     | 甲等  |
|      | 7 | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  |
| 積分   |   | 6   | 5   | 4   | 7   | 5   | 5   | 5   | 7   | 5   | 7   | 4   | 5   | 4   | 5   | 7   | 7   | 6   | 7   | 5   | 7   | 5   | 3   | 6   |

校長室 Principal's Office

- 一、王嫻蘋主任、歐陽萱老師於 10/23(週一)上午以線上視訊方式參加「112 學年度前導暨高優計畫—人權教務主題課程分享會」。
- 二、鐘明媛主任、蔡淑君主任於 10/24（週二）赴大觀國中參加「新北市 112 學年度國中學輔導主任工作研討會暨心植友善校園傳愛頒獎典禮」（6 小時）。
- 三、張惠敏老師於 10/24～25(週二～週三)赴台中金典酒店參加「112 學年度全國高級中等學校註冊組長工作會議」。
- 四、劉錫軒老師於 10/24（週二）上午赴大考中心參加「112 學年度生物科試題研發諮詢會議」。
- 五、林宇涵老師於 10/24（週二）下午赴中和高中參加「113 學年度基北區高級中等學校免試入學委員會第一次委員會議」。
- 六、許雲婷老師於 10/24(週二)下午以線上視訊方式參加「教育部領域課程雙語教學計劃」。
- 七、王嫻蘋主任於 10/25(週三)下午以線上視訊方式參加「AI 在教學上的應用與網路視讀判斷」。

- 八、張嘉真老師於 10/25(週三)上午赴台灣師範大學參加「高級中等學校學習支援系統建置暨教學資源平台應用研習」。
- 九、聶伊華老師於 10/28(周六)帶領高三仁班絲佑琳、邱筠芯、陳昱瑾赴華僑高中參加「112 年高級中等學校英文單字比賽」。

**教務處** Office of Academic Affairs

**教學組** Curriculum Section :

- 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。
- 二、本週高國一二將於國文課舉行字音字形比賽，考試時間共計 10 分鐘，請同學用藍或黑色墨水筆作答，本考試不得塗改，一旦塗改，則該題不計分。
- 三、心靈有約時間：10/26 (週四) 國二忠，當天該班課程暫停一次。
- 四、十月週六來校數學課程上課日為 10/21、10/28，請有參加的同學穿著制服，準時到校，至上課教室認真學習。
- 五、本學期教學正常化、請未繳教的老師協助完成「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。

感謝第一次定期考完成審題紀錄存檔之各科老師：

|      | 國文科   | 英文科   | 數學科   | 社會科     | 自然科       |
|------|-------|-------|-------|---------|-----------|
| 高中年級 | 一、二、三 | 一、二、三 | 一、二、三 |         |           |
| 國中年級 | 一、二、三 | 一、二、三 |       | 二、三(歷史) | 一、二、三(化學) |

- 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、高一孝、仁、國三忠、孝、仁、和、國二全、國一忠、孝、和。
- 八、10/30、10/31 (下週一、二) 高三第二次〈學科能力測驗模擬考〉考試時間表如下：

| 日期          | 考試科目      | 考試時間                       | 日期           | 考試科目       | 考試時間                       |
|-------------|-----------|----------------------------|--------------|------------|----------------------------|
| 十月三十日<br>週一 | 預備        | 08：05~08：10                | 十月三十一日<br>週二 | 預備         | 08：05~08：10                |
|             | 英文        | 08：10~09：50 (100 分鐘)       |              | 數學 A       | 08：10~09：50 (100 分鐘)       |
|             | 預備        | 10：00~10：05<br>(請第三節課老師協助) |              | 預備         | 10：00~10：05<br>(請第三節課老師協助) |
|             | 自然        | 10：05~11：55 (110 分鐘)       |              | 社會         | 10：05~11：55 (110 分鐘)       |
|             | 預備        | 13：05~13：10                |              | 預備         | 13：05~13：10                |
|             | 國語文綜合能力測驗 | 13：10~14：40 (90 分鐘)        |              | 國語文寫作能力測驗  | 13：10~14：40 (90 分鐘)        |
|             | 預備        | 14：55~15：00<br>(請第七節課老師協助) |              | 第七、八節按課表上課 |                            |
|             | 數學 B      | 15：00~16：40 (100 分鐘)       |              |            |                            |

備註：

- (一)未考自然的同學，請在原班教室自習。考自然的同學請至高三忠教室應考。
- (二)考數學 B 的同學，高三忠請至 304 教室應考，高三孝仁請在原班教室應考。
- (三)未考數學 B 的同學，高三忠請在原班教室自習，高三孝仁請至圖書館自習。
- (四)考數學 A 的同學，高三忠請在原班教室應考，高三孝仁請至 304 教室應考。
- (五)未考數學 A 的同學，高三孝仁請在原班教室自習。
- (六)考社會的同學，高三忠請至 304 教室應考，高三孝仁請在原班教室應考。
- (七)未考社會的同學，高三忠請在原班教室自習。
- (八)考試開始 20 分鐘後不得入場，入場後至考試開始 60 分鐘內不得離場。

九、「2023 天主教中學建築攝影賞析工作坊」將於 12/9(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)。

十、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)。

十一、113 年全民英語能力分級檢定測驗（全民英檢）考試時程、報名費用及校內報名時間如下，請欲報名的同學攜身分證、大頭照片、護照相同之英文姓名及費用交至教學組報名，或自行上網線上報名 [https://reg6.lttc.org.tw/GEPT\\_Exam/](https://reg6.lttc.org.tw/GEPT_Exam/)。

| 級數 | 項目 | 測驗日期         | 校內報名期間           | 報名費                         |
|----|----|--------------|------------------|-----------------------------|
| 初級 | 聽讀 | 113/1/6 (週六) | 11/13(週一)<br>放學前 | 570 元<br>(報名費 560+手續費 10 元) |

十二、TOEIC Bridge 測驗將於 11/19(日)及 12/17(日)舉行，請有意願參加的國三同學上網線上報名：<https://www.examservice.com.tw/Home/preindex?setStoreID=0113114>。（透過上列網址報名即可免費獲得官方證書一張）

十三、2024 中文能力測驗中心舉辦冬季大會考，考試時間：113/1/7（週日），報名費用：中文檢定初等、中等、中高等 900 元，歡迎有興趣參加的同學至林宇涵老師處索取報名表並於 10/27（週五）前攜帶報名費至林宇涵老師處報名。

十四、10/23(週一)中午 12：00 於一樓會議室召開「國中生 OPEN HOUSE 課程討論會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十五、10/24(週二)中午 12:00 於一樓會議室召開「高中入學成績優異獎學金辦法討論會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十六、10/26(週三)中午 12：00 於一樓會議室召開「推動英文檢定實施要點討論會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

#### 註冊組 Registrar's Section：

十七、10/23（週一）至 10/30（下週一）受理國二、國三報名 111（下）第二次學期補考，報名資格為有參加 111（下）第一次學期補考仍不及格的同學，請有需要報名的同學於期限內將報名表及費用繳交至總務處報名。

十八、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：

十九、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>)

二十、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。

廿一、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)           |

**生輔組 Discipline Section :**

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

二、第一次改過遷善申請：

提醒有意申請改過遷善的同學於第九週至學務處窗台領取申請表提出申請【自 10/23(週一)至 10/27(週五)止】，並依程序須經導師及生活輔導組同意(住校生銷過申請書須經住宿部老師簽章)。相關事項如下：

(一)原受處分之犯過事實確已改過。

(二)銷警告者須經過八週的考核時間，念其違規情節輕微，免做公共服務，可申請銷過。

(三)銷小過者須經過十二週的考核時間，並做滿 8 小時公共服務(附書面佐證資料)，及服務心得一篇(銷過心得寫作專用稿紙 600 字，請找教官領取)，始可申請銷過。

(四)銷大過者須經過一學期(二十週)的考核時間，並做滿 16 小時公共服務(附書面佐證資料)，服務心得一篇(銷過心得寫作專用稿紙 600 字，請找教官領取)，始可申請銷過。

(五)申請銷過者，每次僅可提請一種處分，不可一次申請銷數項懲處。

(六)已經辦理銷過後再犯同類型違規並受懲處時，將列入不得銷過名單，不可再申請銷過。

如對上述改過遷善銷過申請規定仍不瞭解者，請於申請前向教官詢問，避免遭退件。

三、10/24~10/26(週二~週四)中午 12:15~12:30 國三同學將於學生餐廳前販售仁愛園遊會「喜從天降」彩券，歡迎同學於午餐後踴躍前往購買。

四、生活教育宣導：

(一)天氣漸冷，同學可依個人體感換穿冬季制服，重申穿著須知：

1. 上衣：長袖圓領襯衫(繡有聖心女中字樣及校徽)、聖心帽 T，於襯衫外可加穿背心、毛衣、大衣。

2. 長褲：深藍色長褲，不低腰、褲管不過窄、不過長拖地，站立時，褲管須碰到鞋舌。

3. 鞋子：黑皮鞋(款式可以有鞋帶或魔鬼氈，需無高跟)。

4. 襪子：黑白襪皆可，商標顏色須與襪子顏色一致，長度需膝蓋以下腳踝以上(須看得見襪子)。

5. 高領、圍巾、帽子、手套：素色為宜。

(二)進入大辦公室(導師辦公室)一律佩戴通行證，以利掌握人數，避免影響老師備課與辦公。

(三)同學應特別注意個人言行舉止應有之規範與禮節，凡是穿著制服比不雅手勢或口出穢言者，將登記後依校規懲處。(本校學生獎懲實施規定第三項第一款第 18 目「穿著制服有不雅言行者」，記警告處分。)

(四)請同學下課時間在教室內換裝時應注意個人隱私與尊重異性教師。

1. 建議至廁所換裝。

2. 下課須待老師離開教室後才可換裝。

3. 換裝時須將窗簾放下，注意個人隱私。

五、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 :**

六、11/4(週六)仁愛園遊會請託全校老師相關工作如下，感謝大家共襄盛舉！

| 工作內容              | 主責單位       | 負責人            | 備註                                                                                           |
|-------------------|------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 園遊會攤位規劃           | 學務處<br>總務處 | 林子傑教官<br>陳瑞璋主任 |                                                                                              |
| 開幕式規劃             | 學務處        | 鐘明媛主任<br>洪翠妙組長 | 1. 確認表演節目、出席嘉賓、節目流程、服務同學培訓等。<br>2. 與小學聯繫，確認表演節目及出席人員。                                        |
| 各班支援老師分配          | 學務處        | 鐘明媛主任          | 以午餐支援導師分配表為原則，每班安排一名協助老師，協助導師籌辦園遊會。                                                          |
| 校門口安全維護           | 總務處        | 張禹晨組長          |                                                                                              |
| 護理站               | 學務處        | 潘玉芬校護陳<br>睿嫻老師 | 設於正廳                                                                                         |
| 環保站               | 學務處        | 李佩貞組長          | 環保站 A：張維真老師、蔡淑雲老師<br>環保站 B：張智隆老師、林珉帆老師<br>環保站 C：葉兆祥老師、林宇涵老師、尹祉甯老師<br>環保站 D：池佳芳老師、梁曉芬老師、陳芬雅老師 |
| 攤位評分、<br>校園安全維護   | 學務處        | 洪翠妙組長<br>林子傑教官 | 1. 攤位評分：鐘明媛主任、王嫻蘋主任、蔡淑君主任、<br>林子傑教官、李佩貞老師、洪翠妙老師、<br>吳秀倫老師<br>2. 校園安全維護：陳瑞璋主任、林子傑教官           |
| 愛心小天使             | 輔導處        | 蔡淑君主任<br>陳鳳幼老師 | 光仁啟智班、愛維養護中心、樂山療養院、八里安老院-曾惠雀老師(協助愛心小天使拍照)、張育聞老師。                                             |
| 家長會攤位             | 學務處        | 潘玉芬校護          | 摸彩：張碩真老師 油飯：黃郁芬老師                                                                            |
| 校友會<br>文教基金會攤位    | 學務處        | 鐘明媛主任<br>洪翠妙組長 | 小書包、校景毛巾、聖心瓷盤、筆記本、便利貼、L 夾等聖心紀念品及棉花糖                                                          |
| 各班物品借用與歸還         | 學務處<br>總務處 | 洪翠妙組長<br>陳瑞璋主任 |                                                                                              |
| 內用區座位檢查<br>用火安全檢查 | 學務處<br>總務處 | 李佩貞組長陳<br>瑞璋主任 | 協助老師：劉錫軒老師<br>各班級須通過用火安全檢查，始得開始製作及販售食物。                                                      |
| 派車接送服務對象          | 總務處        | 薛宇傑老師          | 光仁中學 2 部、八里安老院 1 部、樂山療養院 1 部                                                                 |
| 園遊會當日交管           | 總務處        | 薛宇傑老師          | 1. 預留數個貴賓停車位<br>2. 家長送物品家車輛須於 8：00 前離場                                                       |
| 餐具清洗與點收           | 總務處        | 池佳芳老師          | 梁曉芬老師、陳芬雅老師(環保站 D)                                                                           |
| 洗手台及洗碗區之設置        | 學務處<br>總務處 | 李佩貞組長<br>陳瑞璋主任 | 1. 規劃洗手台及洗碗區。<br>2. 總務處準備菜瓜布，補充洗碗精、洗手乳。                                                      |
| 廁所之定時清潔打掃         | 總務處        | 陳瑞璋主任          |                                                                                              |
| 點券販售與金錢點收         | 會計室<br>總務處 | 黃玉華主任<br>林君琳老師 | 崔素玲主任、張惠敏老師                                                                                  |
| 活動攝影              | 學務處        | 洪翠妙組長          | 劉錫軒老師(晨間攤位準備活動)、張兆鴻老師(開幕典禮、園遊會活動)、張育聞老師(愛心小天使)                                               |

仁愛園遊會各班導師及支援老師：

| 班級  | 導師    | 支援老師  | 班級         | 導師    | 支援老師  |
|-----|-------|-------|------------|-------|-------|
| 國一忠 | 楊雯茜老師 | 許雲婷老師 | 國三忠        | 張加佩老師 | 林恭凱老師 |
| 國一孝 | 林明達老師 | 謝思恩老師 | 國三和        | 陳舜琪老師 | 楊凱翔老師 |
| 國一仁 | 陳郁婷老師 | 黃國書老師 | 高一忠        | 聶伊華老師 | 張逸如老師 |
| 國一和 | 林佳紋老師 | 吳秀倫老師 | 高一孝        | 楊麗雪老師 | 王思婷老師 |
| 國二忠 | 張惠霖老師 | 林祐璋老師 | 高一仁        | 林明正老師 | 歐陽萱老師 |
| 國二孝 | 張庭芝老師 | 鄭安琪老師 | 高二忠        | 許子弘老師 |       |
| 國二仁 | 謝易儒老師 | 柯瓊瑜老師 | 高二孝        | 王瑞文老師 |       |
| 國二愛 | 吳郁澄老師 | 陳孜榕老師 | 高二仁        | 陳諺芳老師 |       |
| 國二和 | 朱心怡老師 | 吳鵬基老師 | 高二忠仁聯合滷味攤位 |       | 葛芃蓁老師 |
|     |       |       | 高二孝跳蚤市場    |       | 葉俊谷老師 |



- 七、11/3 (週五) 第六節調成當天第八節課，第七節舉行「仁愛園遊會開幕典禮預演及小天使訓練」，第八節舉行「仁愛園遊會高三公務同學講習」，第七、八節同時段為各班布置攤位時間。
- 八、112(上)議題教學課程發展(師)：本學期「重要議題融入課程實施教案」請老師完成後將電子檔上傳於 NAS/教學區/教學共用上傳區/公告區\_永久保留區/112/112 議題教學課程發展/(各項議題)/112 上/各科資料夾，檔名請用老師姓名\_議題名稱，相關參考資料亦置放於相同路徑。
- 九、為促使國內外籍人士及客家族群可透過多元素材了解兒童權利公約意涵，衛生福利部社會及家庭署製作兒童權利公約宣導動畫。網址連結如下：  
路徑：CRC 資訊網 (<https://crc.sfaa.gov.tw/>) 首頁〉影音專區。

**體衛組 PE & Hygiene Section：**

- 十、本週餐廳打掃班級：高二仁。

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。

**十一、【排球比賽事項通知】**

- (一)平日上課有體育課程進行，提醒其他課程老師不宜借課讓學生到排球場地練習。
- (二)放學後留校應搭配放學後留校申請表規定，確保學生安全。
- (三)住校生依住校規定，不可影響用餐與洗澡作息。
- (四)夜自習學生請依規定請假，如欲繼續參加夜自習請自備餐具，並依規定時間進入教室自習。
- (五)本次安排賽前兩週練習，中午和放學後留校會由自治會康樂股與體衛組協助留校指導。
- (六)其餘後續比賽相關事項請參考比賽辦法，請掃 QRcode 追蹤了解！



**輔導處 Counselors' Office**

- 一、10/27(五)6、7 節「國三孝仁愛學習精進講座」(請當節課的教師隨班至恩德堂)
- 二、11/3(週五)第七節園遊會小天使訓練，請各班擔任小天使同學準時到演講廳參加訓練。
- 三、因應彌撒曲教唱的進度，行事曆彌撒練習時間需調整(將原安排對調)。調整後彌撒練習時間：12/11(週一)第一節高國三及高二；12/18(週一)第一節高國一及國二。

**總務處 Office of General Affairs**

◎營養小知識：高麗菜好處多！

高麗菜是台灣很常見的蔬菜，因為營養價值很高，所以也有個「菜王」的稱號。下面就帶你了解高麗菜的 6 種好處。

- 一、身體排毒：高麗菜富含硫以及維生素 C，硫對於傷口療癒有益，再加上維生素 C，則讓高麗菜具有幫助排毒的特性。可以淨化血液中的毒素，像是自由基、尿酸。
- 二、預防癌症：高麗菜含有許多抗癌化合物，而這些化合物可以刺激酶的活性並抑制病變腫瘤的生長。另外高麗菜中含有「維生素 U」，是抗潰瘍因子，可助抑制胃酸、修復胃黏膜，因此可達到預防胃潰瘍、胃癌的效果。
- 三、調整血壓：對高血壓病患來說，鈉攝取過多會增加水分滯留在體內，使得血壓上升。高麗菜中含有鉀，它可以減少鈉的作用，來幫助維持正常的血壓。
- 四、天然抗炎劑：高麗菜含有抗發炎的麴醯胺酸，是腸壁、肝及免疫細胞的重要養分，也是一種很強的抗炎藥，可以減緩許多類型的炎症。
- 五、保護皮膚：高麗菜屬於十字花科蔬菜，富含抗氧化劑，可以維持皮膚健康與緊緻。其中類胡蘿蔔素的成分可以防止皮膚老化，促進皮膚細胞再生。
- 六、預防骨質疏鬆：高麗菜及其他十字花科的蔬菜，是攝取鈣、鎂、鉀、維生素 K 的好來源，而這些營養素可以預防骨質疏鬆、保護骨骼。

資料來源：Heho 健康

## **圖書館 Library**

悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《上一堂人生國文課》、《人體免疫抗病醫學書》、《57 健康同學會》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。

## **人事室 Personnel Office**

- 一、112 學年度八里區教育會年費每人 180 元，依往例於 11 月薪水中扣除，不參加的教師請於 11/1（週三）中午前通知人事室。
- 二、新北市教育會文教基金會會員優秀子女獎學金，欲申請者請至人事室領取表單或至學校網頁下載，並於 112/11/1(週三)中午前備齊相關文件交至人事室，申請相關資訊如下：
  - (一)八里區名額:國中 1 名(每名 1000 元)、國小 3 名(每名 500 元)
  - (二)申請條件：
    1. 現為新北市教育會（八里區教育會）會員子女者。
    2. 智育成績總平均 80 分以上者。
    3. 體育成績乙等或 70 分以上者。
    4. 繳納證件：
      - (1)獎學金申請書（請至人事室領取或學校網頁最新公告/校園公告下載）
      - (2)申請人家長需附在職證明文件影本、身份證雙面影印本
      - (3)申請人國民身份證雙面影印本（戶口名簿影本）、學生證影印本(在學證明)各一份。
      - (4)111 學年成績證明書（應有原始分數成績）
    5. 為求公平、普及，上年度同類級學校得獎金者，本年度不得申請。
- 三、因應同仁考核經 112 學年度第一學期董事會議核定，部分教職員健保投保總額調整，自 11 月份起薪資之健保費調整。

## **教聯會 Friendship Association**

本校專任教職員（含代理、約聘僱），112 學年度教聯會活動基金，教聯會委請學校代收，故會從 11 月份的薪資中扣除 500 元，此基金獎用於慶生、期末點心、聖誕餐會等社交活動，感謝您。