

天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 1 學期第 10 週校務通報 112.10.30

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11201-10)

祈禱 prayer

親愛的天主，早安！

耶穌曾教導我們：你們願意人怎樣待你們，也要怎樣待人。天主，請幫助我們常能以自己希望被對待的方式來對待人。

賀 Congratulations！第 8 週妙語比賽得獎名單

【高二】特優獎 高二孝 張亦漩 高二仁 李右晨

優等獎 高二忠 林羿嫻

【高一】特優獎 高一忠 林安妮 高一仁 陳巧恩

優等獎 高一孝 林昀辰

【國二】特優獎 國二仁 吳 悠 國二和 邱奕嘉

優等獎 國二忠 張芷綺 國二孝 劉恩彤 國二愛 曾映涵

【國一】特優獎 國一仁 古辰決 國一和 許瑜祐

優等獎 國一忠 黃 樂 國一孝 林孟璇

賀 Congratulations！112 學年度第一學期教室佈置優勝班級

【高中部】第一名高三仁、第二名高二忠、第三名高一孝

【國中部】第一名國一和、第二名國二愛、第三名國三忠

校長室 Principal's Office

一、王熾蘋主任於 10/30~10/31(週一~週二)赴陽明高中參加「教育部 112 年度第 2 梯次高級中等學校課程諮詢專業知能研習」。

二、劉錫軒老師於 10/30(週一)下午以線上視訊方式參加「自然科學探究與實作之課程及教學規畫研習計畫」。

三、張碩真老師於 10/31~11/1(週二~週三)赴崑山科技大學參加「112 學年度全國高級中等學校圖書館主任工作會議」

四、張育聞老師於 11/2(週四)赴三民高中參加「性平教育融入綜合領域工作坊」。(8 小時)

五、崔素玲主任於 11/3(週五)赴新北市政府參加「112 年度職災勞工保護及重返職場服務宣導會」。(5.5 小時)

六、張育聞老師於 11/3(週五)赴輔仁大學參加「2023 生命教育暨輔導老師工作營」。(8 小時)

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

一、10/30、10/31 (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 週一	預備	08：05~08：10	十月三十一日 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 (請第三節課老師協助)		預備	10：00~10：05 (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 (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，高三忠孝仁請在原班教室應考。

- (三)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。
- (四)未考數學 A 的同學，高三孝仁請在原班教室自習。
- (五)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。
- (六)未考社會的同學，高三忠請在原班教室自習。
- (七)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。
- 二、心靈有約時間：11/2 (週四) 國二孝，當天該班課程暫停一次。
- 三、11/3 (週五) 下午第七、八節將進行園遊會預演，當天全校第六節課與第八節課對調，請任課老師留意。
- 四、第九週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三全、高二全、高一全、國三仁、和、國二孝、仁、愛、和、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。
- 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)。
- 六、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)。
- 七、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/。

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) 放學前	570 元 (報名費 560+手續費 10 元)

- 八、TOEIC Bridge 測驗將於 11/19(週日)及 12/17(週日)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)
- 九、11/7 (週二) 中午 12:00 於二樓會議室召開「國三和成果發表籌備會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。
- 十、11/8 (週三)中午 12:00 於二樓會議室召開「國中聖心學園籌備會」，敬備午餐，請相關老師準時出席。
- 十一、11/9 (週四)中午 12:00 於二樓會議室召開「國三直升辦法討論會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

註冊組 Registrar's Section :

- 十二、10/30 (週一) 前受理國二、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。
- 十三、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 :

- 十四、全民資安素養自我評量，凡參加評量除了增進資安知識還有機會抽到智慧型手機等大獎，活動時間即日起至 11/10(週五)，網址：<https://isafeevent.moe.edu.tw/>

學務處 Office of Student Affairs

- 一、仁愛園遊會相關注意事項：

(一)開幕及服儀規定：

1. 11/3(週五)第七節於恩德堂舉行「仁愛園遊會開幕典禮預演」，請各班派 5 位(高一 10 名)同學代表參加(不含高三及各班愛心小天使)，請於當天下午 14:55 前集合完畢。同時段請各班愛心小天使攜帶紙筆至聖心樓演講廳集合。

舞台						
側 門	一	二	三	四	五	六
	慈善團體 愛心小天使		前三排：貴賓席		J3B	謝國雄 獎學金得主
	家長、來賓請從 倒數第二排開始坐起		家長會 聖心小學 表演團體	各班代表 5 名 (高一 10 名) 家長、來賓請 從數第二排開 始坐起		J3C、J3D

2. 11/4(週六)仁愛園遊會開幕典禮於 9：00 開始，請同學於 8：40 進入恩德堂。參加開幕的同學請穿著夏季制服裙或褲子(天冷可穿背心)、紮好馬尾，另請注意集會應有之禮儀。
 3. 高三全體服公務同學及國三孝仁愛班環保小尖兵，應穿著冬季制服長褲及白球鞋。
 4. 活動當日，各班請自行統一著整齊制服，惟上、放學仍穿著標準制服。
 5. 當天有許多來賓及家長蒞臨，請同學服儀整齊，表現得體，且不可化妝。
- (二)高三公務學生講習：訂於 11/3(週五)第八節在恩德堂舉行，請同學紮好馬尾、攜帶紙筆，於 16：00 準時集合完畢。
- (三)場地布置：
1. 依學務處所公告之場地位置進行布置，11/3(週五)第八節請各班完成場地布置(包含攤位海報、各項租用物品清點放置)。
 2. 班級攤位宣傳海報請於 11/2(週四)前送至學務處蓋章，否則無法張貼。
 3. 各班應告知廠商或家長，當日上午 8：00 前送貨完畢並將車輛駛離校園，以免影響攤位準備工作及發生危險。
 4. 雨天備案，各班規劃位置如下：
 - (1)高二滷味組→小禮堂(靠小學端)。
 - (2)高二跳蚤市場→小禮堂(靠 101 教室端)。
 - (3)高一仁、國二忠、國二孝、國三忠、國三和、維也納聖心、國一和班→學生餐廳。(註：1 至 2 號門依序為高一仁、國二忠、國二孝；3 至 4 號門依序為國三忠、國三和、維也納聖心、國一和)
 - (4)國二仁(靠行政大樓端)、國二愛(靠大學之道端)→帳篷。
 - (5)國二和→聖母廳。
 - (6)國一忠(靠一樓會議室端)、國一孝(靠圖書館端)→圖書館前穿廊。
 - (7)國一仁→快樂坊。
 - (8)高一忠(靠總務處端)、高一孝(靠圖書館端)→總務處前穿廊。
 - (9)家長會(彩券抽獎)→聖堂、大團輔室。
 - (10)家長會(油飯、炸雞腿)→帳篷。
 - (11)靈修中心、聖心堂→帳篷。
 - (12)校友會、聖心教育發展基金會→教師餐廳。
- (四)喜從天降：提醒所有老師、高三同學及自治會幹部，11/8-11/10(週三-週五)將進行「禮品」及「特權」兌換，請利用時間將禮物準備好。謝謝大家奉獻愛心！
- (五)物品借用及領取：
1. 仁愛園遊會各班借用物品領取時間，從總務處借出—11/3(週五)中午午休於總務處前穿廊領取。從餐廳借出—11/4 週六早上 8：00。班上領取物品與歸還同學務必由同一人負責，以利點收工作無誤。
 2. 班級攤位請餐廳幫忙準備大鍋飯、義大利麵及熱水(煮沸過放涼一點)的班級，請於 11/4(週六)當天上午 8：00 至餐廳領取。另，冰塊兩次領取時間為 11/4(週六)上午 8：00 及下午 13：00。
 3. 仁愛園遊會各班物品須借用學生餐廳冰箱時間：11/1(週三)至 11/3(週五)共三天上午 9：05 前存放食物(食材)。11/4(週六)上午 8：00 前拿取食物(食材)。食物(食材)請清楚標示班級。

- (六)住宿同學：11/3(週五)住宿同學一律留宿，若有特殊原因須請外宿者，請務必完成外宿手續，且11/4(週六)請於7：40以前到校（無外加車）。
- (七)校車資訊：11/3(週五)放學及11/4(週六)上學校車為平日路線，11/4(週六)放學及11/7(週二)上學校車為外加路線。當天校車僅接送本校學生，前來參加之親朋好友請儘量搭乘大眾交通工具，以防嚴重塞車。
- (八)「聖心E環保園遊會」活動再宣導，請同學詳細了解並邀請來賓共同參與環保又公益的仁愛園遊會活動！提醒大家：
- ※募集家中不用的環保餐具給跳蚤市場，供當天須要購買餐具的來賓，做到資源再利用。
 - ※當天請全校師生務必準備環保餐具及環保杯。
 - ※邀請親朋好友一起見證、體驗聖心人環保行動力的驕傲。
- 活動說明：本次園遊會禁用免洗餐具，配套活動如下：
1. 環保餐具e起用---
 - (1)大家自備餐具(2)環保餐具租借 (3)環保餐具販賣 (4)攤位提供環保餐具。
 2. 環保行動e落實—活動當天禁用一次性拋棄型餐具，如：紙餐具、塑膠餐具、保麗龍餐具、免洗筷、塑膠蓋、吸管等，一經發現將酌扣班級環保基金。竹叉、竹籤、紙袋可選用。
- (九)仁愛園遊會服務時數：
1. 仁愛園遊會服務時數核予8小時（國一至高二）及4小時（高三），請同學認真負責參與各項公務或班級攤位事務。
 2. 凡參與仁愛園遊會服務的同學，若欲取得服務時數，須填寫「聖心女中學生服務紀錄表」，填畢後請繳交給導師審查。
- (十)其他注意事項：
1. 注意用火用電安全：攤位加熱類、冷凍類、馬達類較耗電，禁用或是節制使用。節制使用是指功率2000W以下，一插座一台時可使用，一個攤位以使用一台為限。
 2. 當天行政大樓將於9：00至14：30關閉，實施人員管制。請同學事先將園遊會物品備齊，若有特殊原因須進入行政大樓，請向各班導師報備使用「通行證」，始可進入行政大樓。貴重物品提醒同學隨身保管或事先寄放師長處。
 3. 各攤位應於14：30開始收拾，最晚15：00前結束販賣，環境檢查完畢後，當天預計16：45放學。
 4. 當天護理站設在正廳一樓接待室對面。
 5. 仁愛園遊會為全校重大活動，同學務必參加，當天不得請假，11/6（週一）補假一天。
 6. 請同學恪遵男女分際，與男性友人互動應保持距離，言行舉止須合宜。
 7. 提醒同學公務錢財應計算清楚並妥善保管，販售點券要適度分工，以釐清責任。
 8. 為鼓勵祖孫同樂及歡迎新住民朋友，若家中祖父母及新住民朋友一同來參加，將贈送家長會摸彩券一張。
 9. 請導師全程留意學生用電及用火安全，並掌握攤位動態，倘若發生意外事故，請參閱識別證背面聯絡資訊，通知學務處及總務處協處。
 10. 為響應仁愛園遊會環保行動，請鼓勵親朋好友自備環保餐具，務必攜帶環保杯。
 11. 請同學告知來參加的親朋好友，學校禁止吸菸，另外新北市自105年9月1日起宣布全市高中職以下學校校門口、家長接送區及週邊人行道全面禁菸，違反者將依「菸害防制法」第15條，裁罰2000元到1萬元。
 12. 仁愛園遊會活動多為飲食及遊樂項目，考量人員出入頻繁，請勿攜帶寵物進入校園。

生輔組 Discipline Section：

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

三、第一次改過遷善申銷過申請至 10 月 27 日(週五)截止收件，下次申請時間為第十七週(12/18~12/22)，請有意願申請改過遷善銷過的同學，在規定時間內備妥相關資料完成送件。(如有任何疑義，請洽學務處教官。)

四、學生生活教育宣導：

(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)學生服裝儀容應以整齊、清潔、美觀、大方為原則：

1. 不宜穿著長褲時搭配白球鞋。
2. 不宜穿著運動服裝上、放學。
3. 不宜於身上佩戴各類飾品。
4. 不宜化妝。
5. 不宜於校園或教室內佩戴髮捲。

(三)進出教師大辦公室時，請務必佩戴通行證，通行證使用完畢後亦請掛回原處，禁止攜回教室內擺放。(請勿因一己之私，影響他人權益)

(四)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。)

五、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：

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！請全體老師當天穿著白色、粉紅色或黃色學校 POLO 衫，以利辨識。

工作內容	主責單位	負責人	備註
園遊會攤位規劃	學務處 總務處	林子傑教官 陳瑞璋主任	
開幕式規劃	學務處	鐘明媛主任 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。 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 睿嬋老師	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 環保站 B：張智隆老師、林珉帆老師 環保站 C：葉兆祥老師、林宇涵老師、尹祉甯老師 環保站 D：池佳芳老師、梁曉芬老師、陳芬雅老師
攤位評分、 校園安全維護	學務處	洪翠妙組長 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、 林子傑教官、李佩貞老師、洪翠妙老師、 吳秀倫老師 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 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：黃郁苓老師
校友會 文教基金會攤位	學務處	鐘明媛主任 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 總務處	洪翠妙組長 陳瑞璋主任	
內用區座位檢查 用火安全檢查	學務處 總務處	李佩貞組長陳 瑞璋主任	協助老師：劉錫軒老師 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 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 總務處	李佩貞組長 陳瑞璋主任	1. 規劃洗手台及洗碗區。 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 總務處	黃玉華主任 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	張惠荪老師	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	葛芄蓁老師
國二仁	謝易儒老師	柯瓊瑜老師	高二孝	王瑞文老師	葉俊谷老師
國二愛	吳郁澄老師	陳孜榕老師	高二仁	陳諺芳老師	葛芄蓁老師
國二和	朱心怡老師	吳鵬基老師			

七、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：

八、本週餐廳打掃班級：國三忠。

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。

九、【園遊會環保事項說明】

(一)【老師】請以下老師於 11/2(週四)中午 12:30 在學務處集合說明環保園遊會工作內容。

名稱	環保站 A	環保站 B	環保站 C	環保站 D
地點	前花園	小學內	籃排球場	餐廳內
服務項目	餐具租借	餐具租借	餐具租借	餐具租借
	班級餐具交換	班級餐具交換	班級餐具交換	班級餐具交換
	資源回收	資源回收	資源回收總站	資源回收
注意事項	1. 請各站老師當天 8:10 到環保 C 站集合，確認各站點的器材。 2. 各站點會有對講機，請各站老師務必開機。 3. 請協助指導同學做服務及垃圾分類。 4. 仁愛園遊會期間請老師務必安排遊園及休息時間(讓學生當領導人)。 5. 各站點 2:30 撤站後，環保箱務必歸還到環保 C 站。			
112 協助老師	張維真導師	張智隆老師	葉兆祥老師	池佳芳 老師
	蔡淑雲老師	林珉帆老師	劉錫軒老師 (安全巡查、環保)	陳芬雅老師
			林宇涵老師 (開幕攝影、環保)	梁曉芬 老師
			尹祉甯老師 (活動攝影、環保、)	

(二)【仁愛園遊會班級幹部第二次說明會】請國一、國二、國三忠、國三和、高一、高二環保股長及服務股長於 10/31(週二)中午 12:30 分在小禮堂集合，確認環保園遊會相關事宜，並發下環保包。

(三)【仁愛園遊會高三、國三孝仁愛環保隊第二次說明會】高三、國三孝仁愛同學於 11/3(週五)第七、八節說明有關環保園遊會相關協助事宜，請在籃排球場集合。

十、【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)夜自習學生練習完後回家，請依規定請假，如練習完後欲繼續參加夜自習可自備餐具提早打包晚餐於 6:00-6:30 在快樂坊用餐，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！		 112Volleyball game	
			

正常練習		11/7	11/8	11/9	11/10
		週二	週三	週四	週五
值班康樂股員		自治會股長	自治會股長	自治會股長	自治會股長
午休 12:30- 12:55	A	高二忠	高一忠	高二忠	高一忠
	B	高二孝	高一孝	高二孝	高一孝
	C	高二仁	高一仁	高二仁	高一仁
放學後 17:10 - 17:50	A1	國二忠	國三和	國三忠	
	A2	國二孝	國二忠	國二忠	
	B1	國二仁	國二孝	國二孝	
	B2	國二愛	國二仁	國二仁	
	C1	國二和	國二愛	國二愛	
	C2	國三忠	國二和	國二和	

輔導處 Counselors' Office

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。

總務處 Office of General Affairs

一、為維護校內師生用餐衛生安全，提醒若於用餐中發現異物，應立即向現場師長反應餐食異物問題，以利即時釐清與處理。

二、營養小知識：秋天養生聖品-蓮藕

在《本草綱目》中，蓮藕被譽為「靈根」，同時也是秋季盛產的當季作物，有鬆脆的口感，特別適合腸胃虛弱、消化能力差、火氣大的人食用。

蓮藕富含碳水化合物，在營養學分類上屬於「全穀雜糧類」，提供豐富的膳食纖維、維生素、礦物質、多醣和酚類。酚類化合物是參與多種植物生長和發育過程的次級代謝產物，可以做為天然的抗氧化劑，保護細胞免受到自由基損害，對於維持正常生理機能至關重要。那接下來來看蓮藕有哪些功效吧！

(一)養顏美容：每 100 克蓮藕含有 33 毫克的維生素 C，可以促進皮膚膠原蛋白合成，抵擋自由基和紫外線造成的損害，進而延緩皮膚老化。

(二)增強免疫：蓮藕富含維生素 C，具有抗氧化的效果，可以協助清除過氧化物、增強抵抗力、維持上皮細胞黏膜屏障完整性。如果缺乏維生素 C，可能會比較容易受到病原體的感染。

(三)瘦身減肥：蓮藕含有豐富的膳食纖維，對正在減肥的人來說很重要，不只能緩解便秘、促進新陳代謝，還能維持較長時間的飽足感，讓減肥達到事半功倍的效果。

(四)心血管健康：吃高鉀食物對維持心臟、血管健康非常有益，而蓮藕是鉀的良好食物來源，能降低血壓、強化血管彈性、促進血液循環。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

一、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《好文案，都有強烈的畫面感》、《自主學習大未來》、《時間，才是最後的答案》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。

二、圖書館於本週 11/3(週五)會將書展登記 A、B 表放於教師辦公室佈告欄。本次主題偏向社會科領域，所以 11/3(週五)為社會科老師先填寫。下週 11/7(週二)開放所有老師填寫，感謝各位！