

天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 1 學期第 14 週校務通報 112.11.27

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11201-14)

祈禱 prayer

親愛的天主，早安！

聖保祿宗徒說：你們的身體是聖神的宮殿，所以一定要愛惜保護你們的身體，並且善用天主賞賜的天賦才華，敬天愛人、光榮天主。

賀 Congratulations！國一仁湯頤參加「112 學年度全國學生美術比賽」榮獲國中普通班組漫畫類佳作！

賀 Congratulations！112 學年度第一學期高三全國高中學科能力測驗第二次模擬考自然組成績優良名單：

達校際頂標：忠 林書荷 忠 陳照穎 忠 李培安

達校際前標：忠 李欣儒 忠 杜昀馨

賀 Congratulations！112 學年度第一學期高三全國高中學科能力測驗第二次模擬考社會 A 組成績優良名單：

達校際頂標：仁 絲佑琳 仁 謝欣恩 仁 馮瑞蓮 忠 杜昀馨 忠 李欣儒

達校際前標：仁 林欣穎 仁 吳品萱 仁 蔡馨禴 仁 陳昱瑾 忠 胡詠甯

仁 鄭瑾又 仁 林秉祈 忠 王偲宇 仁 葉昕芮 仁 李欣晏

賀 Congratulations！112 學年度第一學期高三全國高中學科能力測驗第二次模擬考社會 B 組成績優良名單：

達校際頂標：仁 絲佑琳 忠 杜昀馨 仁 馮瑞蓮 仁 謝欣恩 仁 林思妘

仁 邱筠芯 忠 李欣儒 仁 吳品萱 孝 涂萱恩 仁 李欣晏

仁 林欣穎 仁 葉昕芮 忠 胡詠甯

達校際前標：仁 陳昱瑾 仁 鄭瑾又 仁 林秉祈 仁 蔡依軒 仁 李映漩

忠 王偲宇 仁 李莉庭 仁 莊沛芸 忠 陳柔安 仁 蔡佳妤

孝 李 恩 仁 潘思錡 忠 沈哲安 仁 蔡馨禴 忠 胡恬睿

忠 丁沂勳 仁 陳亭瑄

賀 Congratulations！112 學年度國文作文比賽得獎名單

【高二組】特優獎 高二忠 吳丞妤

甲等獎 高二仁 李右晨

甲等獎 高二仁 林芯穎

佳作 高二孝 邱妤嫻

【高一組】甲等獎 高一忠 謝喬芸

佳作 高一忠 趙玗軒

佳作 高一仁 陳巧恩

【國二組】優等獎 國二愛 郭欣儀

甲等獎 國二和 林芃妘

甲等獎 國二和 邱奕嘉

佳作 國二忠 彭澄心

【國一組】甲等獎 國一和 許瑜祐

佳作 國一和 呂家瑜

佳作 國一忠 黃柔瑤

賀 Congratulations！本校合唱團參加「新北市112學年度學生音樂比賽」，榮獲團體國中組四區合唱-女聲合唱優等。

賀 Congratulations！112 學年度仁愛園遊會攤位特色比賽得獎名單

【高中部】※最高榮譽攤位特色總錦標：高二忠+高二仁

※最佳創意獎：高一忠

※最佳環保獎：高一孝

【國中部】※最高榮譽攤位特色總錦標：國二孝

※最佳創意獎：國一和、國二和

※最佳環保獎：國二忠、國二仁

賀 Congratulations！生活競賽成績：

112 10-12	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	10		甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	優等		甲等	甲等	甲等	甲等	優等		甲等		甲等	
	11		優等	甲等	優等	甲等	優等	優等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等		優等				
	12	甲等	優等	優等	優等	甲等	優等	優等	甲等	優等	優等	優等	甲等	優等	優等	優等	甲等	優等	優等	甲等	甲等	甲等	甲等
積分		5	12	11	14	12	10	13	14	13	16	14	8	8	8	11	12	16	7	10	4	6	6
班級秩序	10	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	甲等	甲等
	11	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	優等	優等	甲等	優等	優等	優等	優等	優等
	12	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	優等	甲等	優等	甲等	優等	優等	優等	優等
積分		11	11	10	13	11	11	10	13	10	9	10	9	10	14	14	12	14	12	17	13	12	15

賀 Congratulations！黃國書導師指導高三孝、葛芃蓁導師指導高三仁、許子弘導師指導高二忠、王瑞文導師指導高二孝、陳諺芳導師指導高二仁、聶伊華導師指導高一忠、楊麗雪導師指導高一孝、張加佩導師指導國三忠、張智隆導師指導國三仁、張庭芝導師指導國二孝、謝易儒導師指導國二仁、楊雯茜導師指導國一忠於環境整潔項目累積達十分，全班可慶祝並獲記嘉獎一次！

賀 Congratulations！葉俊谷導師指導高三忠、黃國書導師指導高三孝、葛芃蓁導師指導高三仁、王瑞文導師指導高二孝、陳諺芳導師指導高二仁、聶伊華導師指導高一忠、林明正導師指導高一仁、張智隆導師指導國三仁、陳舜琪導師指導國三和、張惠荪導師指導國二忠、張庭芝導師指導國二孝、謝易儒導師指導國二仁、朱心怡導師指導國二和、林明達導師指導國一孝、陳郁婷導師指導國一仁於班級秩序項目累積達十分，全班可慶祝並獲記嘉獎一次！

校長室 Principal's Office

一、天主教聖心女子高級中學 112 學年度第三次臨時校務會議議程通知單

時間：112 年 11 月 27 日（週一）7:40~8:00

地點：聖心女中二樓會議室

出席人員：本校全體校務會議人員

議程：（一）祈禱

（二）主席宣佈會議開始—報告本次會議議程

（三）主席致詞：

（四）報告事項：

1. 上次校務會議決議案執行情形報告

2. 各處室報告

（五）提案討論：

案由一：提請遴選推薦一人代表本校參加「新北市公私立高級中等以下學校及幼兒園特殊優良教師」遴選（提案單位：人事室）

（六）臨時動議：

（七）主席結論：

（八）散會

敬請準時出席，如因事不克出席，請依規定事先辦理請假手續。

二、張惠敏老師於 11/27（週一）上午赴中和高中參加「113 學年度基北區高級中等學校免試入學招生名額確認暨系統網站平臺說明會議」。

三、林宇涵老師於 11/27（週一）下午赴臺灣師範大學公館校區參加「113 年度高級中等學校原住民族學生科學人才培訓計畫寒假培訓分區說明會」。

四、魏雪玲校長於 11/29(週三)上午赴新莊文化藝術中心參加「國家教育研究院國民中小學校長儲訓班教育創業家精神開創取向課程試驗之研究專家訪談會議」。

- 五、魏雪玲校長於 11/29(週三)下午赴天成飯店參加「中華民國私立教育事業協會第 16 屆第 1 次全國會員代表大會暨第 16 屆理監事會選舉」。
- 六、蔡淑君主任於 11/30(週四)赴 YMCA 城中會館參加「社會情緒學習(SEL)工作坊」。(6 小時)
- 七、張育聞老師於 11/30(週四)赴土城國中參加「國中輔導組長培力實施計畫」。(6 小時)
- 八、李佩貞老師於 12/1(週五)上午赴錦和高中參加「推動中小學數位學習精進方案-自主學習公開授課」。
- 九、魏雪玲校長、王熾蘋主任、陳瑞璋主任、張嘉真老師、黃國書老師、吳郁澄老師、王瑞文老師、李佩貞老師、池佳芳老師於 12/2(週六)下午赴社會創新實驗中心參加「循環經濟基礎工作坊」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 一、第十四週「台灣母語日」活動—每週一諺：花無百日紅，人無千日好。
 拼音：Hue bô pah jít âng, lâng bô tshian jít hó.
 義近：花不會延續百日的鮮紅，人不會維持千日的順遂。花開得美，總會有凋謝的時候，人生際遇也不會永遠處於順境。比喻人生是起起伏伏的，本來就無法永遠順利。
- 二、11/28、11/29（週二、三）將舉行國中部及高一、高二第二次定期考暨高三期末考，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
十一月二十八日（週二） Nov. 28 th Tus.	08：20	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	08：25 / 09：25	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin
	09：40/ 10：20	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study
	10：35	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	10：40 / 11：50	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學* Mathematics	數學 Mathematics
	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	公民 Civics	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	地球科學 Earth Sciences	地球科學 Earth Science	理：選修物理 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					
十一月二十九日（週三） Nov. 29 th Wed.	08：25	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	08：30/ 09：30	自習 Self-study	自習 Self-study	英語 English	英文 English	自習 Self-study	英文 English
	09：50	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	10：00 / 10：25	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	自習 Self-study
	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	理化 Physics/ Chemistry	地理 Geography	英文 English	理：選修生物 Biology 文：地理深廣 Geography
	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.

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
	13:10 / 14:10	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	化學 Chemistry	理：選修生物 Biology 文：自習 Self-study	理：選修化學 Chemistry 文：公民深廣 Civics
	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	歷史 History	地理 Geography	自習/祈福禮 Self-study/ Prayer Ceremony
	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.

※高二忠選修化學於 12/4（週一）第一節班級活動時間測驗（7:55 預備/8:00-8:50 測驗），請同學準時進入教室準備。

Students take Chemistry during the first class activity time on December 4 (Monday) (preparation at 7:55/test at 8:00-8:50). Please enter the classroom on time.

三、11/28、11/29（週二、三）將舉行國中部及高一、高二第二次定期考暨高三期末考，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. 英聽測驗音檔採用 USB 播放，將會綑綁於電腦卡上放入試卷袋中。監考老師可於預備鐘響，進入教室後，先將電腦卡與題目卷發下給同學閱讀，並測試音檔之音量。
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. 除英聽測驗外，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。

（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) 答案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，若發生以上第 1、2 項描述之違規樣態，則扣一級分。高中進行國寫測驗時，若發生以上第 1、2 項描述之違規樣態，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、請任課老師協助完成「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(審題紀錄表請使用新版)→高一二與國中部第二次定期考暨高三期末考→各學科審題紀錄資料夾。

五、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 雙向細目表→各科資料夾。

六、12/2(週六)上午 10:00 舉辦七年級線上新生說明會，歡迎家中有 6 年級女同學的家長上線聆聽。

七、12 月週六來校數學課程上課日為 12/2、12/9、12/16，請有參加的同學穿著制服，準時到校認真學習。

八、第十三週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、仁、高二全、高一孝、國三仁、和、國二全、國一和。

九、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、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(國中部學生可使用健保卡)、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
中級	聽讀	113/1/27 (六)	12/1 (五) 放學前	800 元 (報名費 790 元+手續費 10 元)
中級	一日考	113/1/27 (六)	12/1 (五) 放學前	2200 元 (報名費 2190 元+手續費 10 元)

十一、TOEIC Bridge 測驗將於 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)

十二、第十七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	我最喜歡的一本書	高一	台灣最美的風景
國二	我最喜歡的旅遊景點	高二	我對一則新聞的看法

十三、本學期高一、高二閱讀認證實施時間及書目如下，請同學及早準備！

時間	高一書目及作者	高二書目及作者
十八週	文經典 100 句世說新語 (翁淑玲等人)	台北人(白先勇)

十四、12/1 (週五) 中午 12:00 於二樓會議室召開「國三忠和校外教學行前會」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十五、12/4 (下週一) 中午 12:00 於二樓會議室召開「聖心學園課程體驗行前會」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十六、澳洲布里斯本聖心(Stuartholme School)的兩位學生將於 12/4~12/22 來校進行文化交流。Gemma Anderson 將參與高二忠班的課程，Sofia Morris 將參與高二仁的課程，感謝兩班任課老師與同學的接待。

註冊組 Registrar's Section：

十七、112 學年第 2 學期教育部之高級中等學校免學費/定額補助申請表已發給各班，請同學務必於 12/1 (週五) 前將申請表及佐證資料繳交給導師，申請表件所需資料如下：
(一)申請表，正面資料及背面切結書務必詳細填寫。

(二)學生與父母之新式戶口名簿影本(包括記事)或三個月內戶籍謄本(包括記事)，若不申請者，僅需繳交經由家長簽名的申請表。

十八、請高、國中部任課老師結算第二次定期考、第二次學月平時成績，並於12/4(週一)前傳輸完畢。

十九、請國中部任課老師使用記分簿傳輸「努力程度二」，並於12/4(週一)傳輸完畢。

二十、請高三任課老師們將期末考成績於12/4(週一)前傳輸完畢(請上傳至期末考)。

廿一、請高三任課老師們結算第三次學月平時成績，並於12/25(週一)前傳輸完畢。

廿二、請高三藝能科及一學期只傳送一次學期總成績之學科的任課老師於12/25(週一)前將成績傳輸完畢。

廿三、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：

廿四、適逢定期考，11/20(週一)至11/29(週三)暫停開放聖心樓電腦教室中午時段及住宿部電腦室。

學務處 Office of Student Affairs

生輔組 Discipline Section：

一、本週中心德目：尊重感恩(respect and appreciation)

二、定期考提醒事項：

(一)考試當日不得請假，急病者須於當日由家長先以電話先向學務處告知，並於隔日附診斷證明辦理請假手續。請假學生到校後應立即至教務處報到，不得進入教室。

(二)考試期間生病同學(腸病毒、A型流感、諾羅病毒等)，請依教務處規定辦理補考。

(三)提醒同學考試時應把握誠實原則，勿以投機取巧方式取得不實分數。

三、12/16(週六)上午「聖心學園課程體驗活動」(OPEN HOUSE)公共服務甄選：名額10位，預計登錄服務時數4小時。

★注意事項★

(一)公共服務須具備高度服務熱忱、認真盡責、服儀端正，有意參加同學儘速向教官登記，額滿截止。

(二)週六有參加學校「數學輔導課」者不得報名。

四、11/29(週三)第七、八節高三祈福禮座次表

側門	恩德堂舞台					
	一	二	三	四	五	六
		S3A	S3B	S3C		

(一)第一排座位為師長席。

(二)請同學服儀整齊、綁妥長髮，準時進恩德堂按座號入座。

五、自第15週(12/4)起住宿部將落實原訂作息(6:10-6:40起床、盥洗、內務整理；6:50-7:20早餐；7:30離開餐廳)，若住宿同學早上延遲進、出餐廳，將違規記點，每四次記警告乙次(本校學生獎懲實施規定：第三條第一款第19目「住校期間，違反住宿規則，情節輕微者。」)，請所有住宿同學務必配合。

六、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：

七、11/29(週三)定期考完下午作息：

一二年級、國三—15:35~16:00 整理教室、16:00~16:45 導師時間、班級活動。

高三—14:20~14:45 整理教室、14:55~16:45 高三祈福禮。

八、模範生及孝悌楷模選舉：

各班應於 11/24 (週五) 前選出模範生及孝悌楷模各一名，選出之模範生及孝悌楷模須由推薦同學填寫一份推薦書 (數位檔) (註一)，並附照片一張 (一寸或二吋)，於 12/1 (週五) 前繳給學務處洪老師。照片後面須書寫班級、姓名，並註明是模範生或孝悌楷模。

註一：模範生及孝悌楷模辦法及推薦表格，請於 [聖心女中網頁/最新消息/模範生選舉辦法、模範生推薦表格、孝悌楷模選舉辦法、孝悌楷模推薦表格](#) 下載，推薦表格完成後請於 12/1 (週五) [前 e-mail 給 alice@shgsh.ntpc.edu.tw](mailto:alice@shgsh.ntpc.edu.tw) 洪老師。

體衛組 PE & Hygiene Section：

九、本週餐廳打掃班級：國三和。

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、【排球比賽後續事宜】

賀!112 聖心盃排球比賽圓滿結束，比賽成績如下：高中部冠軍-高二仁、亞軍-高二孝。國中部冠軍-國三和、亞軍-國三忠。感謝體育老師、各班導師協助！勉勵大家在競賽場上學習全力以赴、自重及尊重競爭對手，成為一個愛運動、會運動的聖心女孩。

112 排球比賽資料下載區

恭喜各班選手完成排球比賽，同學可上網查詢比賽相關成績。請注意班級及個人網路留言，避免情緒性發言或不當留言，若經發現，將依事前比賽提醒規定處理。



十一、12/1 (週五) 辦理高一健康檢查補檢及國一健康檢查，凌晨 0 時起須禁食，可攜帶簡單早餐放置於總務處外穿廊各班紙箱內，用餐時間為 8:50-9:05 或 9:55-10:10。當天來校後請換穿體育褲，並依後續通知之時間安排辦理。

十二、12/8 (週五) 辦理「捐血活動」，有意願參與之高三同學請於 E-class 簽署家長同意書，高二同學請至健康中心報名。

輔導處 Counselors' Office

一、高三祈福禮：11/29 (週三) 第七~八節，歡迎沒課務公務的教職同仁一起來祝福高三學生。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：原來蛋類營養，維生素 A 最高的是他！

除了大家最常吃的雞蛋對身體很有幫助，其實還有鴨蛋、鵪鶉蛋、鵝蛋也有獨特的營養和特性。以下為你介紹各種蛋的營養專長！

一、蛋白最豐富的是雞蛋：每 100 克雞蛋中含 13.3 克蛋白質，而一般的雞蛋的重量大約是 50 克，兩個雞蛋就能和 75 克瘦肉的蛋白質相當了！而且雞蛋的蛋白質消化率高，幾乎 99% 都能被人體全部吸收，能快速恢復體力，健身養心。

二、鈣含量最高的是鴨蛋：鴨蛋含有較多礦物質，如果做成鹹鴨蛋，鈣含量比雞蛋能多出一倍，但鹹鴨蛋含鹽量大，易會有心腦血管、高血壓、高血脂的風險。

三、富含硒的是鵝蛋：鵝蛋最突出的特點就是含硒量非常豐富，每 100 克鵝蛋含硒高達 27.24 微克，硒元素可與人體內過量的金屬離子結合，將毒金屬排出體外，還能提高免疫力，是頭髮和身體都必需的一項微量元素。但鵝蛋的膽固醇含量很高，比鴨蛋和雞蛋都更甚。

四、維生素 A 含量高的是鵪鶉蛋：一個鵪鶉蛋很小，僅有 10 克左右，但維生素 A 含量卻是一個雞蛋的 1.5 倍，同時還含有較高的維生素 B2、維生素 E、鐵和鋅。而維生素 A 也叫視黃醇，是維持正常視覺功能的營養素。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

一、圖書館 11/29 (週三) 19:00-20:00 於圖書館舉辦【真人圖書館系列講座】主題為「打破語言障礙：學習外語的策略」，請有報名的同學準時出席。

二、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《自己的志氣最可靠》、《脫癮而出不迷網》、《給女子輕肌力訓練》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。