

天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 1 學期第 17 週校務通報 112.12.18

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11201-17)

祈禱 prayer(將臨期第三週—喜樂)

主耶穌，祢關愛眾生，使我們獲得真生命；祢特別關懷弱小與貧窮的人。請加強我們的愛心，使我們常能在喜樂中，關注我們當中有急需的人。阿們！

賀 Congratulations！恭喜以下同學當選 112 學年度「班級模範生」：

高三忠	陳照穎	高三孝	涂萱恩	高三仁	絲佑琳				
高二忠	吳丞妤	高二孝	陳宥雅	高二仁	張郢珈				
高一忠	黃楷芸	高一孝	林昀辰	高一仁	駱德琳				
國三忠	羅若勻	國三孝	蔡依庭	國三仁	董昕薇	國三愛	孫渝涵	國三和	梁侑晴
國二忠	謝亞芸	國二孝	周思祈	國二仁	謝亞妍	國二愛	郭欣儀	國二和	施季希
國一忠	林昕樂	國一孝	許雯晴	國一仁	古辰決	國一和	許瑜祐		

賀 Congratulations！恭喜以下同學當選 112 學年度「班級孝悌楷模」：

高三忠	林書荷	高三孝	李 恩	高三仁	吳品萱				
高二忠	吳思涵	高二孝	陳薇米	高二仁	楊沛禎				
高一忠	許芷瑄	高一孝	廖允寧	高一仁	吳優里				
國三忠	陳宥晴	國三孝	吳馥蓉	國三仁	劉芷妘	國三愛	楊安妮	國三和	賴品言
國二忠	李沂芩	國二孝	施議涵	國二仁	蕭羽彤	國二愛	王郁晴	國二和	林芃妘
國一忠	林昕緹	國一孝	陳梓淋	國一仁	吳雨諠	國一和	陳妙麓		

校長室 Principal's Office

- 一、張惠敏老師於 12/19（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國九學生免試入學第一次志願模擬選填事宜說明研習」。
- 二、林珉帆老師於 12/19（週二）下午赴蘆洲分局參加「112 年 12 月份治安會議」。
- 三、張嘉真老師於 12/20（週三）赴新北高級工業職業學校參加「新『業界專家協同教學』、『教師赴公民營機構』、『職場參觀、校外實習及提升實習實作能力』及『高級中等學校實習課程、推廣教育及職業繼續教育』聯合說明會」。
- 四、張惠敏老師於 12/20（週三）下午赴八里區公所參加「113 學年度學區劃分暨 112 年度第 2 次強迫入學工作會報」。
- 五、林君琳老師於 12/21（週四）上午赴淡水國稅局參加「112 年度扣繳法令及申報實務講習會」。
- 六、鐘明媛主任於 12/21（週四）赴中華大學參加「112 年度學校行政主管推動兒童權利公約專業知能研習」（5 小時）。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 一、第十七週「台灣母語日」活動—每週一諺：一個人一款命。
拼音：Tsit ê lâng tsit khuán miā.
義近：一個人一種命。每個人的命運、際遇各不相同，不用怨天尤人，要腳踏實地。
- 二、本週調閱數理科作業：數學科—國三 12 月 18 日(週一)、其他年級 12 月 20 日(週三)、自然科—12 月 19 日（週二）；國三因適逢模擬考，故國三數學科作業調閱提前至 12/18(週一)。請各班同學於第一節下課聽候廣播每科調閱之座號，各班小老師請將作業翻至老師批改的最後一頁，依照座號收齊，並填寫四聯單後於第一節下課送至教務處，若遇外堂課請小老師先至教務處報備，並於當天第七節下課領回。12/18（週一）第一節下課請各班學藝股長至教務處領取上週文史科作業調閱紀錄表，並提醒缺交、缺漏、未訂正的同學於 12/20（週三）放學前自行繳至教務處教學組。
- 三、本週起高三科技領域暨藝能科停課，請同學在教室安靜自習，並請任課老師隨堂指導。
- 四、12/18(週一)~12/22(週五)將於二樓會議室展出高二口述歷史手工書，歡迎全校師生前往欣賞。

五、12/18(週一)朝會高國一、國二彌撒練習，請同學準時到恩德堂。

六、「2023 年全美中學數學分級能力 AMC8」(測驗日期:2024 年 1 月 19 日週五晚上)，請欲報名同學於 12/18(週一)放學前攜帶報名費用 650 元及報名表至教學組報名。

七、12/20(週三)第三節高二選修課說明會，請高二學生準時到恩德堂。

八、12/21(週四)辦理國三忠和參訪景美人權園區及臺灣大學，當日課程暫停一次。請以上兩班同學服儀整齊並攜帶所需物品於上午 8:00 準時至停車場集合。

九、12/21、12/22 (週四、五)舉行國三孝仁愛第二次教育會考模擬考，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
十二月二十一日 〔週二〕	測驗說明	08：35~08：40	十二月二十二日 〔週三〕	測驗說明	08：15~08：20
	社會	08：40~09：50 (70 分鐘)		自然	08：20~09：30 (70 分鐘)
	測驗說明	10：25~10：30		測驗說明	10：05~10：10
	數學 (含非選擇題)	10：30~11：50 (80 分鐘)		英語(閱讀)	10：10~11：10 (60 分鐘)
	測驗說明	13：25~13：30		測驗說明	11：20~11：25
	國文	13：30~14：40 (70 分鐘)		英語(聽力)	11：25~11：50 (25 分鐘)
	測驗說明	15：25~15：30		下午按課表上課	
	寫作測驗	15：30~16：20 (50 分鐘)			

十、本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

十一、12/22(週五)慶祝聖誕節暨服務學習活動，全校課程暫停一次。

十二、第十六週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三仁、高二忠、孝、高一忠、孝、國三孝、仁、和、國二孝、仁、愛、和、國一忠、孝、和。

十三、本校將於 12/23(週六)下午 2:00 於新竹集思竹科會議中心舉辦「113 學年度七年級新生招生說明會」，歡迎師生介紹新竹地區家中有小六應屆畢業生的家長參加。

十四、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)

十五、12/18 (週一) 中午 12：00 於二樓會議室召開「期末國中課發會」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十六、12/25(下週一)11：30~13：00 於二樓會議室召開「期末高中課發會」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

註冊組 Registrar's Section：

十七、本學期「周大生特殊展能獎學金」於本週(12/18~12/22)受理申請，歡迎符合資格的同学至註冊組領取申請表，如期提出申請。

十八、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。

十九、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。

二十、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：

廿一、觸控螢幕班級配有一支手持麥克風，請資訊股長每天將麥克風至少充電一次(每次 30 分鐘)，充電線於手持握把盒中，可於底部卡榫開啟，務必充電完後將充電線放於盒中以免遺失。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>)

廿二、電腦教室使用注意事項：(一)教室內禁止飲食及攜帶水瓶、(二)使用耳機後請放回原位、(三)請勿任意移動設備位置、(四)請帶走隨身垃圾、(五)使用完畢請關妥門窗及電源，並注意索菲電腦教室前門非關上自動上鎖。

廿三、e 化設備使用紀錄表請資訊股長確實填寫，填滿後請至資訊室領取空白表單。

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、12/21(週四)中午 12:30 在大團輔室召開「車隊長會議」，請車隊長攜帶紙筆準時與會。

三、12/22(週五)上午聖誕彌撒：

(一)請高三、高二、國三(忠、和)各班同學於上午 7：50 準時進恩德堂就位完畢，座位表如下：

側門	舞台							
	一	二	三		四		五	六
	前二排 工作人員	第一排座位：師長席						
		S3B	S3C	S2A	S2B	S2C	J3A	J3E
S3A								

(二)請高一、國二、國一各班同學預計於上午 9：10 進入恩德堂就位完畢(進場確定時間請聽候廣播)，座位表如下：第一排座位：師長席

側門	舞台										
	一		二		三		四		五		六
	前二排 工作人員		第一排座位：師長席								
			S1C	J2A	J2B	J2C	J2D	J2E	J1A	J1B	J1C
S1A	S1B										

四、12/22(週五)下午聖誕表演活動：

請高二、高一、國二、國一於下午 13：30 準時進恩德堂就位完畢，座位表如下：

側門	舞台											
	一		二		三		四		五		六	
	前二排座位：師長席											
	S1A	S1B	S1C	S2A	S2B	S2C	J2A	J2B	J2C	J2D	J2E	J1A

2F 座位：小包廂 J1B；音控室前 J1C、J1E

五、第二次改過遷善(銷過)申請：

提醒有意申請改過遷善的同學於第十七週至學務處窗台領取申請表提出申請【自 12/18(週一)至 12/22(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。

六、生活教育宣導：

- (一)上、放學及夜自習課後離校時，應穿著整齊學校制服，嚴禁穿著體育服裝進出校門，若有特殊原因，請先至學務處說明與報備。
- (二)放學後(含夜自習)，請各班確實將電源及門窗關閉妥當。
- (三)進入大辦公室請一律**佩戴通行證**，並且遵守一人取用一張之規定，**嚴禁**多人使用一張、**直接闖入或穿越**等行為，以利掌握人數，避免影響老師備課與辦公。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)星期一及星期五住宿生行李應統一擺放於圖書館外穿廊「行李放置區」內，並請同學務必由內而外依序擺放整齊，勿因一己之私及偷懶造成環境雜亂。
- (五)請同學依學校規定到校後將手機繳至保管櫃，切勿違規使用，違者將依規定議處。
- (六)中午 12：05 前請於餐廳就位完畢，遲到 4 次將依規定懲處。
- (七)請同學珍惜使用資源，切莫任意浪費衛生紙，甚至破壞環境整潔。
- (八)住宿生應確實遵守住宿相關規範，在**團體生活中學會尊重自己與他人**，注意事項如下：

1. 請牢記自己所立之「住宿學生立約書」並落實執行：

- (1)我會依規定時間作息（早自習、用餐、洗澡、夜自習、盥洗、就寢），**不遲到早退，影響整體作息**。
- (2)晚上 10 點熄燈後，我不說話干擾他人，並保持安靜，把握睡眠時間。
- (3)不在宿舍走廊嬉戲、奔跑、喧嘩，以免發生危險。

2. 餐廳提供之**餐點**應於現場食用完畢**嚴禁攜出**，以確保飲食安全；另於 7：30 前準時離開餐廳及宿舍，未遵守規定者登記 4 次將記警告乙次。

七、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：

八、高國一聖誕節「社區服務」時數：2 小時，凡參與社區服務的同學，請務必於 12/29（週五）前填寫「聖心女中學生服務學習紀錄表」，並繳給導師查核。

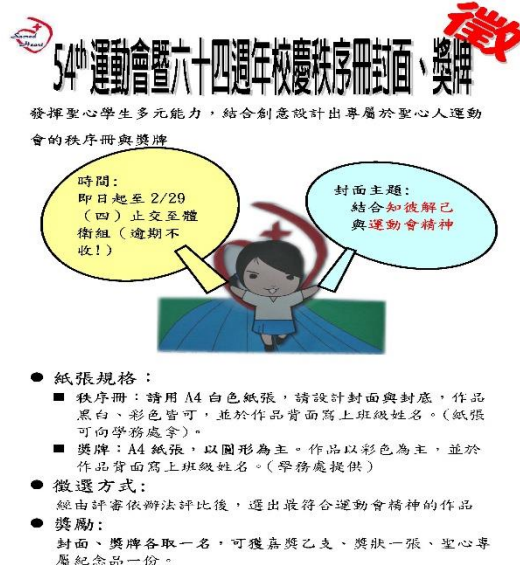
體衛組 PE & Hygiene Section：

九、本週餐廳打掃班級：高一仁。

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、112 學年度運動會相關活動訊息

112 學年度運動會秩序冊與獎牌設計提早徵稿，自即日起至 113 年 2 月 29 日截止，歡迎同學踴躍投稿！投稿稿紙可洽學務處或美術老師領取，或上學校首頁列印。



54th運動會暨六十四週年校慶秩序冊封面、獎牌

發揮聖心學生多元能力，結合創意設計出專屬於聖心人運動會的秩序冊與獎牌

時間：即日起至 2/29 (四)止交至體衛組 (逾期不收！)

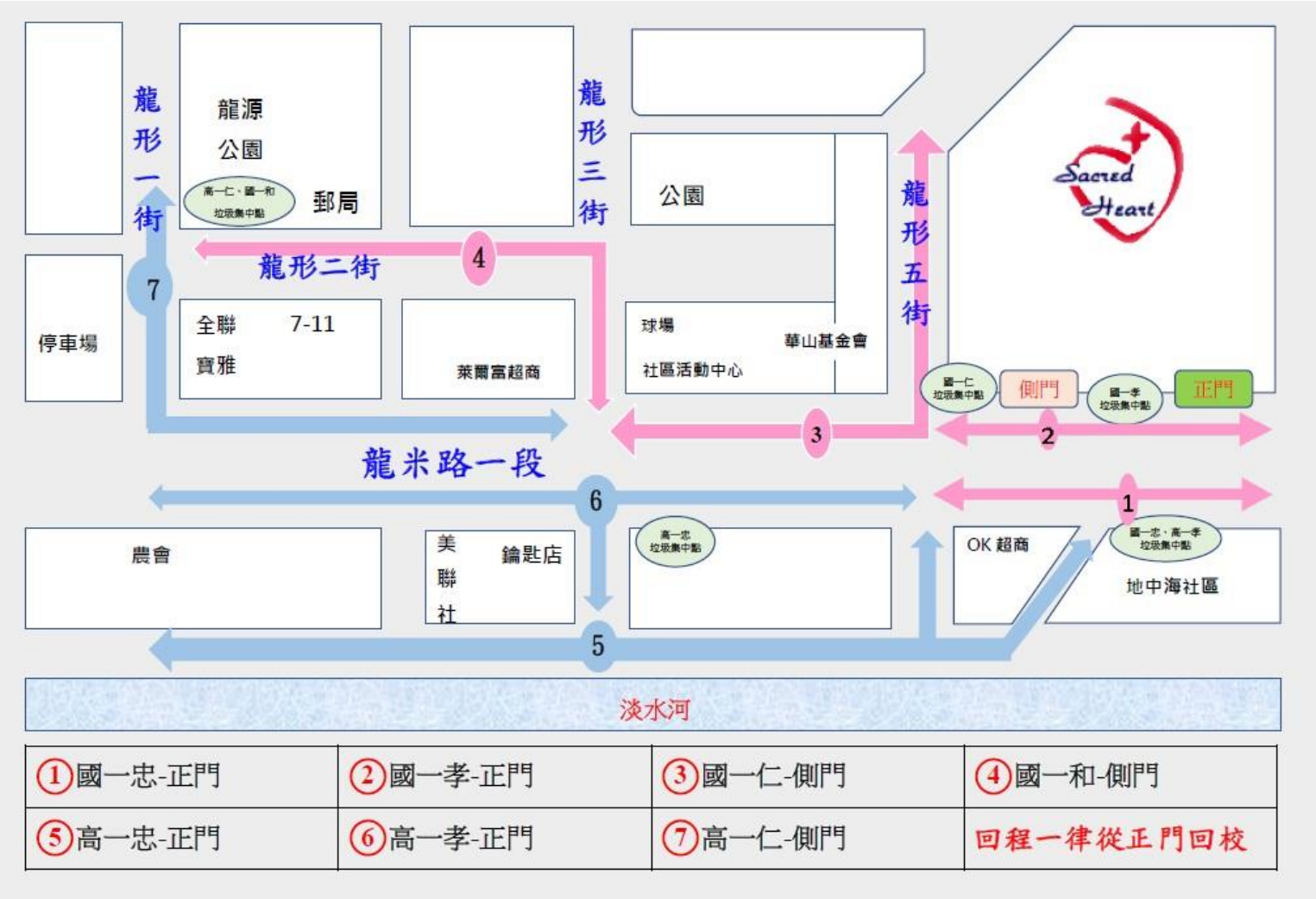
封面主題：結合知彼解己與運動會精神

- 紙張規格：
 - 秩序冊：請用 A4 白色紙張，請設計封面與封底，作品黑白、彩色皆可，並於作品背面寫上班級姓名。(紙張可向學務處索)。
 - 獎牌：A4 紙張，以圖形為主。作品以彩色為主，並於作品背面寫上班級姓名。(學務處提供)
- 徵選方式：經由評審依辦法評比後，選出最符合運動會精神的作品
- 獎勵：封面、獎牌各取一名，可獲嘉獎乙支、獎狀一張、聖心專屬紀念品一份。

十一、【社區服務時程表】

總督導：鐘明媛主任 全場巡查：李佩貞老師 學務處留守：林珉帆老師
 安全協助：林子傑教官 攝影人員：林宇涵老師
 回收點協助佈置：陳瑞璋主任、薛宇傑老師。

日期	時間	事由	提醒事項	主要負責
12/14(四)	服務股長集合訓練	班級服務股長 12/14 確認社區服務工作分配表	下載表格後請服務股長填完，e-mail 給體衛組 shgsh_student@shgsh.ntpc.edu.tw，檔名請寫班級。	李佩貞老師
12/18(一)	朝會說明 7:40-8:00	朝會請高國一於恩德堂集合，當天第一節高國一、國二彌撒練習。	請總務處協助恩德堂燈光音響	李佩貞老師
12/21(四)	行前會議	班上協助老師及服務股長 12:30 在 2 樓會議室集合，及確認服務工作分配表(不備餐)。	事先發開會通知，並公告於通報。 相關電子檔放在首頁→學務處→環保衛生資訊→環境整潔資訊網。	
12/22(五)	8:00-9:00	確認社區服務或啟動雨備	如啟動雨備，請總務處協助開啟聖心樓教室，學生請自備抹布。	
	10:30	集合服務股長說明掃具放置位置，請指導同學將掃具先放到指定區域。	前一天將器材整理到川廊	李佩貞老師、自治會服務股
12/22(五)	10：30 恩德堂集合說明 發放掃具（工作手套 15 雙、夾子 15 支、區公所垃圾袋 3 個） 10：50 各班出發(請依照分配的集合地、出發點路線走) 11：40 各班依距離遠近開始收隊回學校(先回到學校的同學請先回教室)從正門回學校。 12：00 至餐廳用餐		垃圾集中點說明 ● 國一忠、國一孝、高一孝在「公車站牌」旁。 ● 國一仁在「華山基金會同側對面的路口」 ● 高一忠在「大成鑰匙印章店同側對面路口」。 ● 高一仁、國一和在「郵局旁邊公園」。	總務處請協助 10:30 設置，垃圾集中點。 11:50 將垃圾作運回。



班級路線編號	導師/協助老師	隨班行政人員
1. 國一忠	楊雯茜導師/許雲婷老師	陳睿嫻老師(路邊巡視) 洪翠妙老師借側門車道門鑰匙(路邊巡視)林子傑教官(河邊巡視)
2. 國一孝	林明達導師/謝思恩老師	
3. 國一仁	陳郁婷導師/尹祉甯老師	
4. 國一和	林佳紋導師/劉錫軒老師	
6. 高一忠	聶伊華導師/林祐瑋老師	陳睿嫻老師(路邊巡視)
7. 高一孝	楊麗雪導師/王思婷老師	林子傑教官(河邊巡視)
8. 高一仁	林明正導師/吳鵬基老師	洪翠妙老師(路邊巡視)

輔導處 Counselors' Office

- 一、12/19 (週二) 中午在大團輔室召開「國一 IEP 會議」，請收到開會通知的老師準時與會。
- 二、112 學年度聖誕節慶祝活動(12/22 週五)

高三、國三忠和		高二		國二		高國一	
時間	活動	時間	活動	時間	活動	時間	活動
8:00-9:00	彌撒 (恩德堂)	8:00-9:00	彌撒 恩德堂	8:00-9:10	報佳音準備	8:00-9:10	社區打掃準備
9:20-12:00	報佳音暨服務學習 高三~伊甸基金會生命分享與體驗 高二~新北特教學校 國三忠~愛維養護中心 國三和~樂山教養院			9:20-10:20	彌撒 恩德堂	9:20-10:20	彌撒 恩德堂
				10:40-12:00	*國二~ 忠~聖心小學 孝~仁濟安老所 仁~八里國小 愛~周邊社區 和~八里安老院	10:30-12:00	社區打掃

12:00 -15:30	返校或返家 自主學習	12:00 -13:00	12:00-12:30 午餐 12:30-13:00 午休
		13:00 -13:20	教室及外掃區整潔
		13:30 -15:20	聖誕表演(自治會主辦)
15:30	全校放學		
15:40—17:30 教職員工 姆姆 家長 共融餐會(小禮堂)			

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：冬天養生吃什麼？多吃「豆中之王」黑豆！

吃黑色食物是冬季養生的好選擇，尤其是黑豆，黑豆號稱「豆中之王」，富含植物性蛋白、維生素A、葉酸、膳食纖維等多種營養成分。那接著就來看看多吃黑豆有哪些好處吧！

- 一、調節餐後血糖：黑豆的種皮含有高濃度的花青素，能夠抑制 α -澱粉酶、麥芽糖酶、蔗糖酶的活性，進而達到穩定血糖的作用。
- 二、保護心血管：研究發現，每天食用豆類可以降低血清膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇，推測可能原因是，豆類中的抗性澱粉，在腸道中被微生物發酵，產生乙酸、丙酸、丁酸等短鏈脂肪酸，可以抑制內生性脂肪酸的合成。
- 三、預防癌症：黑豆富含多種植化素，包括皂素、花青素、類黃酮和酚酸，在動物實驗中已證實，可以降低特定幾種癌症發生的風險，如乳癌、結腸癌，這些抗氧化成分能夠減少癌細胞增生、促進細胞凋亡，並調節發炎反應。
- 四、養顏美容：經常曬太陽、喝酒、抽菸，都會增加體內的氧化壓力，不僅傷害肌膚，還會加速皮膚老化。黑豆有強大的抗氧化能力，可以清除自由基，對於美容、延緩老化都有幫助。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、圖書館於 12/18(週一)-12/22 (週四)舉辦閱讀推廣活動「書中自有巧克力」，活動期間到圖書館借一本書就可以獲得巧克力，數量有限抽完為止，此活動每人限參加一次。
- 二、書展訂書已到校，請有訂書的同學請盡量準備剛好的金額到圖書館付款取書。
- 三、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《看人看到骨子裡》、《幸運，你可以學會的能力》、《拒絕失衡的情緒勞動》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。