

天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 1 學期第 18 週校務通報 112.12.25

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11201-18)

祈禱 prayer(耶穌聖誕—天主同在)

主耶穌，祢是厄瑪努爾，亦即「天主與我們同在」，感謝祢為了愛我們而降生人間。求祢使我們以開放的心，效法祢的母親瑪利亞，歡欣迎接祢，並且跟隨祢活出愛。阿們！

賀 Congratulations！班級模範生經全體老師票選最高票：高中部高二忠吳丞妤、國中部國三和梁侑晴，將代表學校參加「新北市 112 學年度模範生表揚」。

賀 Congratulations！高三忠王偲宇同學參加「112 新北市中小學滑輪溜冰錦標賽」榮獲高女組 500+D 爭先賽第一名，值得鼓勵！

賀 Congratulations！國一忠江芄希同學參加「112 新北市中小學滑輪溜冰錦標賽」榮獲國女組 1000 公尺爭先賽第六名，值得鼓勵！

賀 Congratulations！生活競賽成績：

112 15-16 週		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	15		優等	甲等	甲等	優等	優等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	優等		甲等	優等	優等	甲等	優等		甲等			
	16			甲等	優等	優等	甲等	優等	優等	甲等		優等	優等		甲等	優等	甲等	甲等	優等		甲等	甲等		甲等
積分		7	16	15	20	18	17	18	20	17	18	22	21	10	13	15	18	17	23	7	15	5	7	9
敘獎週次		7	16	15	20	19	17	18	20	18	18	22	22	10	13	16	18	17	24	7	15	6	7	9
班級 秩序	15	優等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	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	甲等	甲等
	16	優等	優等	優等	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	優等	甲等	甲等
積分		18	17	16	17	15	15	15	17	14	18	13	15	11	14	19	20	17	18	16	23	19	18	21
敘獎週次		13	13	13	11	13	13	13	11	13	11	15	13	15	13	13	13	13	11	13	11	13	13	11

校長室 Principal's Office

- 林佳紋老師、吳秀倫老師、王瑞文老師於 12/25（週一）赴臺中教育中心參加「112 年全國高級中等學校性別平等教育議題融入教學教案設計甄選活動頒獎暨課程研討觀摩發表會」。
- 張惠敏老師於 12/26（週二）下午赴臺北科技大學參加「113 學年度五專優先免試入學招生宣導說明會」。
- 鐘明媛主任於 12/27（週三）下午赴淡水商工參加「新北二區 112 學年度第 1 學期自主學習諮詢輔導會議」。
- 崔素玲主任於 12/28（週四）下午赴新北市政府參加「新北市政府教育局 112 年度私立學校法規與實務研習」。（5 小時）
- 陳瑞璋主任於 12/29(週五) 上午赴黎明技術學院新莊分區參加「112 年度 12 月份公私立高中職暨國民中小學校長會議」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 第十八週「台灣母語日」活動—每週一諺：無日毋知晝，無鬚毋知老。
拼音：Bô jít m̄ tsai tâu, bô tshiu m̄ tsai lāu.
義近：沒出太陽，不知已經到中午了；沒留鬍子，不易察覺人已老邁。比喻光陰易逝，很容易在不知不覺中荒廢。
- 12/25（週一）第一節下課請各班學藝股長至教務處領取上週數理科作業調閱紀錄表，並提醒缺交、缺漏、未訂正的同學於 12/27（週三）放學前自行繳至教務處教學組。

- 三、12/29 (週五)第六、七節本學期社團最後一次上課。
- 四、請各年級任課老師於 12/29 (週五)放學前將作業優良名單送至教務處教學組。
- 五、本週高一、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)

- 六、1/3(週三)~1/12(週五)午休時間，教務處招募教科書整理小義工，因接近期末考時間，需徵求家長同意，請有意願參加同學至教務處教學組報名。
- 七、「第廿四屆高中人文社會科學營」活動日期:7/5~7/18，歡迎有興趣的高一同學於 2/23(週五)前踴躍遞交報名資料給楊凱翔老師審核後繳交至教務處。
- 八、第十七週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、仁、高二全、高一孝、國三仁、和、國二孝、仁、愛、和、國一仁、和。
- 九、12/25(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。
- 十、第三學月英文科全校追蹤自第 18 週開始執行，請同學確實落實行動策略並做成紀錄，祝福所有同學期末考英文成績成功達標。

註冊組 Registrar's Section:

- 十一、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。
- 十二、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。
- 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、各班資訊股長帶著 e 化使用紀錄表，於 12/26(週二)中午 12:30 至索菲教室集合，如無法出席請提早告知

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、學務處將於 1/5 (週五)前發放「寒假生活須知」通知單，內容臚列寒假學藝活動、各處室重要提醒及寒假行事曆等事項，請同學務必詳細閱讀並轉達家長知悉。
- 三、本學期有向學務處借用報備衣物或申請報備牌的同學，請在 1/16 (週二)放學前至學務處辦理繳回(衣物繳回前請先清洗乾淨)，切勿占為己用，學務處均有造冊列管，請同學配合辦理。
- 四、目前學務處已累積許多遺失物，請有遺失物品的同學利用下課時間認領，最晚領取時間為 1/16 (週二)放學前，逾時將捐贈給公益團體或社服機構。
- 五、生活教育宣導：
 - (一)上、放學及夜間課程下課離校時，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)圖書館穿廊外「行李放置區」，因紅龍影響學生活動空間，予以撤除，改用防滑貼紙作為標示，請住宿同學星期一及星期五將行李統一擺放於「行李放置區」內，並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。
 - (三)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。
 - (四)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。另住宿同學應於上午 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。
- 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、高、國一聖誕節「社區服務」時數為 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:

八、本週餐廳打掃班級：國一忠

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、【課間操活動】課間操活動於 12/22（週五）結束，請康樂股長協助登記班級個人次數，提醒同學誠實回報次數，康樂股長確實檢查，切勿拿他人的手冊作登記，自治會將會抽檢生活手冊，若有舞弊情事，將依校規處理。

十、【寒假安全事項提醒】適逢東北季風影響，偶有大雨的情形，考量同學（或家庭）於假期間參與露營或健行等各式活動規劃戲水、涉溪情形，或者從事水域遊憩（含游泳、衝浪、潛水、獨木舟等）等活動可能性高，體衛組特別請全體師生注意水域及假期出遊安全，務必落實水域及遊憩安全，且應穿著救生衣並選擇合法水域場所，強化水域安全知能，避免發生溺水事件。

輔導處 Counselors' Office

- 一、12/26（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、12/27（週三）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、12/28（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。
- 四、12/29（週五）午休 12:30~13:00 在大團輔室舉行「高三繁星推薦簡章說明」，想要進一步瞭解繁星推薦簡章的高三同學，請攜帶文具與簡章準時參與。
- 五、感謝秀倫老師每年為我們設計，並指導國一同學創作聖誕相關的作品，感謝許多同學以及總務處師長協助裝置，精緻饒富特色的馬槽，歡迎大家近期多多去拍照留影。聖誕馬槽的拆除時間通常在主顯節慶日之後拆除。主顯節是 1/6（週六）。感謝總務處將於 1/8（週一）拆除馬槽。主顯節包含兩個重要意義：（一）天父主動以星光、聖經的話、猶太經師，顯露自己；2. 世人可以效法東方三賢士（三王）的積極態度（信、望、愛）回應天主。祝福全體老師同學：2024 年因著信望愛，生命充滿天主的恩典與平安！
- 六、送愛到華山：感謝大家一起關懷獨居長者。今年我們送愛到華山-愛老人愛團圓募款活動，將於 12/28（週四）截止，歡迎有捐款的師生將紅包袋放入學務處前的募款箱，或逕送宗輔室。謝謝大家！

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：這樣補充維他命 C 才有效！喝發泡錠的 4 個原則

許多人在日常生活中習慣用喝發泡錠的方式補充營養。這種飲料具有酸甜口感，類似汽水，被視為能取代含糖飲料與提供營養素的飲品。然而，儘管發泡錠美味且容易入口，仍需注意飲用量，長期持續攝取高濃度的維生素 C 可能導致腸胃不適、結石、牙齦出血等不良反應，因此仍需記得適量飲用。

補充維生素 C 的發泡錠時，確保遵循以下幾項原則，讓補充效益最大化：

- 一、開封後在 1-2 個月內吃完：維生素 C 具有抗氧化特性，但同時也最容易受到氧化的影響，建議選擇小包裝，並確保未使用的發泡錠密封儲存，避免潮濕。
- 二、放在陰涼通風處：最佳保存方式是將維生素 C 發泡錠放在陽光不直射、陰涼通風的地方，像是抽屜。不要把它放在濕度較高的冰箱中，以免影響其品質。
- 三、用溫水或冷水泡：維生素 C 遇到熱環境容易被破壞其中營養素，因此應避免使用熱水沖泡，以保留其營養價值。
- 四、溶解後在 30 分鐘內喝完：發泡錠中含有碳酸氫鈉、檸檬酸等成分，若與空氣接觸時間過長，可能會導致品質變質。最好的方式是現泡現喝，避免長時間放置在桌上。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、書展訂書已到校，請有訂書的同學盡快到圖書館取書，煩請準備剛好的金額到圖書館付款取書。
- 二、領導力生活手冊「我的閱讀紀錄」完成者，請於本週到圖書館進行獎勵兌換。
- 三、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《設計你的小習慣》、《高敏感卻不受傷的七日練習》、《生命的時間學》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。