

天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 1 學期第 20 週校務通報 113.1.8
Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11201-20)

祈禱 prayer

親愛的天主，早安！

感謝天主！您曾說：我們在你眼中是寶貴的，是貴重的，你愛慕我們每一位。請求天主幫助我們相信自己是值得被愛的，也相信我們能以愛對待周圍的家人朋友，並能將天主的愛分享給需要的人。

賀 Congratulations！

11 月壽星崔素玲、張庭芝、吳秀玲、洪翠妙、張禹晨、林恭凱、聶伊華、楊麗雪、歐陽萱

12 月壽星王熾蘋、張嘉真、柯瓊瑜、張智隆、陳郁婷、陳惠如

1 月壽星魏雪玲、朱心怡、陳睿嫻、林佳紋、張加佩

敬祝生日快樂

賀 Congratulations！112 學年度國三學生第二次教育會考模擬測驗成績優良名單

第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
仁 呂欣凝	愛 卓家筠	仁 曹 惠	孝 蔡依庭	愛 黃元元
優 等				
孝 林紫艾	孝 邱楷茵	仁 卓芯羽	仁 洪子晴	仁 譚宇涵

賀 Congratulations！國二孝黃又宣同學參加「2023 韓國光州競技疊杯亞洲錦標賽」榮獲 14 歲組以下徒手接力 3-6-3 第二名、14 歲以下雙人 CYCLE 第三名，表現優異，特此表揚！

賀 Congratulations！班級生活競賽

112 17-18 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	17		甲 等	優 等	優 等	甲 等	甲 等	優 等	甲 等	甲 等	優 等	優 等	優 等		甲 等	甲 等	優 等	甲 等	優 等	甲 等	甲 等	甲 等	甲 等	甲 等
	18		甲 等	優 等	甲 等	甲 等	甲 等		甲 等		甲 等	優 等	優 等			甲 等	甲 等	甲 等	優 等	甲 等	甲 等		甲 等	
積分		7	18	19	23	21	19	20	22	19	21	26	26	10	14	18	21	19	28	9	17	7	9	10
敘獎 1			13	13	13	13	13	13	13	11	13	11	13	15	15	15	13	13	11		13			19
敘獎 2												19	19						19					
班級 秩序	17	優 等	甲 等	甲 等	優 等	甲 等	甲 等	甲 等	優 等	甲 等	甲 等	優 等	甲 等	甲 等	優 等	優 等	優 等	甲 等	甲 等	甲 等	優 等	甲 等	甲 等	甲 等
	18	甲 等	甲 等	甲 等	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	優 等	優 等	甲 等	優 等	優 等	甲 等	甲 等
積分		21	19	18	21	17	17	17	20	16	21	16	17	13	17	22	23	20	21	18	27	22	20	23
敘獎 1		13	13	13	11	13	13	13	11	13	11	15	13	15	13	13	13	13	11	13	11	13	13	11
敘獎 2																					19			

賀 Congratulations！林佳紋老師指導國一和於環境整潔項目累積達十分，全班可慶祝並獲記嘉獎一支！

賀 Congratulations！張維真老師指導國三孝、張智隆老師指導國三仁、吳郁澄老師指導國二愛於環境整潔項目累積達二十五分，全班可慶祝並獲記第二次嘉獎一支！

賀 Congratulations！楊雯茜導師指導國一忠於班級秩序項目累積達二十五分，全班可慶祝並獲記第二次嘉獎一支！

賀 Congratulations！本校參加全國高級中學閱讀心得寫作第 1121010 梯次得獎作品 16 篇

班級	作者	作品標題	等次	指導老師
高二忠	吳丞妤	光榮之後的她	特優	葛芃蓁
高二忠	林羿嫻	環境保護的重要	甲等	葛芃蓁
高二孝	林宥伶	與人生國文課的連結	優等	陳諺芳
高二孝	高若軒	自成一派：只此一家，別無分號	甲等	陳諺芳
高二孝	趙宥靜	原子習慣讀後感想	特優	陳諺芳
高二仁	尤品涵	現實摧殘下的卑屈	特優	陳諺芳
高二仁	李右晨	縹緲	優等	陳諺芳
高二仁	楊沛禎	揮之不去的陰影——疫情	甲等	陳諺芳
高一忠	游嘉瑩	台灣早餐地圖	甲等	陳諺芳
高一忠	楊閔淇	如果我們無法以光速前進	優等	陳諺芳
高一孝	林昀辰	學霸養成術之葵花寶典	優等	王思婷
高一孝	陳沛羽	綻放獨一無二的美好： 《這世界很好但你也不差》讀後心得	特優	王思婷
高一孝	鐘盈竹	沉浸式學習	優等	王思婷
高一仁	張芸榛	重拾自信的一道門	特優	王思婷
高一仁	賴胤璇	從《大概是時間在煮我吧》 找到接續自己人生的道路	優等	王思婷
高一仁	羅頤	世界、未來、情與愛	優等	王思婷

校長室 Principal's Office

- 一、張惠敏老師於 1/11（週四）下午以線上視訊方式參加「113 學年度高級中等學校藝術才能班特色招生甄選入學簡章說明會」。
- 二、張育聞老師於 1/11(週四)下午參加線上研習「113 學年度高級中等學校藝術才能班特色招生甄選入學簡章說明會」。(4 小時)
- 三、陳鳳幼老師於 1/12(週五)赴聖若望鮑思高天主堂參加「北宗輔教師會議」。(6 小時)

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 一、第二十週「台灣母語日」活動—每週一諺：慧的也有一項會。
拼音：Gōng--ê iā ũ tsit hāng ē.
義近：笨的人也有一項他會的才能。比喻天生我才必有用。
- 二、1/11(週四)~1/17(週三)將進行 112 學年度第一學期學生學習回饋問卷填，請各班於指定時間至指定地點完成問卷。
(一)各班協助指導填答老師：

年級	課堂	忠	孝	仁	愛	和
國一	表藝/倫理	行政	魏雪玲校長	行政		陳鳳幼老師
國二	表藝/倫理	行政	陳鳳幼老師	行政	行政	陳鳳幼老師
國三	生活科技	行政	行政	行政	行政	行政
高一	音樂	張逸如老師	張逸如老師	張逸如老師		
高二	生活科技	行政	行政	行政		

- (二)各班填答分配時間及地點：

	1/11(週四)	1/12(週五)	1/15(週一)	1/16(週二)	1/17(週三)
第一節				第一：國三仁	索菲：國三和
第二節			第一：國二忠		
第三節			第一：高二孝	索菲：國三孝	索菲：國三忠
第四節			第一：國三愛	索菲：國一仁	
第五節	第一：高一忠		索菲：高二仁		

	1/11(週四)	1/12(週五)	1/15(週一)	1/16(週二)	1/17(週三)
第六節	第一：高一孝		索菲：國一忠		第一：國二仁
第七節	第一：高一仁 索菲：國二和		第一：高二忠		索菲：國二愛
第八節		第一：國一和	第一：國二愛	第一：國二孝 索菲：國一孝	索菲：國二忠

三、1/18、1/19（下週四、週五）舉行國中部及高一、二期末考，學校鐘聲調整為定期考時間，高三同學及任課老師請自行依課表時間上下課，考試科目時間如下：

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
一月十八日 (週四) Jan. 18 th Thu.	08：20	預備 Prep.				
	08：25 / 09：25	英語 English	英語 English	英語 English	英文 English	英文 English
	09：45	預備 Prep.				
	09：55/ 10：20	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening
	10：35	預備 Prep.				
	10：40 / 11：50	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學* Mathematics
	13：20	下課鐘 Bell				
	13：25	預備 Prep.				
	13：30 / 14：30	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	歷史 History	自習 Self-study
	14：45	預備 Prep.				
	14：50 / 15：20	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study
	15：35	預備 Prep.				
	15：40 / 16：40	生物 Biology	理化 Physics/ Chemistry	社會 Social Studies	地理 Geography	理：選修物理 Physics 文：歷史深廣 History
	16：50	發校車放學 End of day				
一月十九日 (週五) Jan. 19 th Fri.	08：20	預備 Prep.				
	08：25/ 09：25	自習 Self-study	自習 Self-study	自習 Self-study	地球科學 Earth Science	自習 Self-study
	09：35	預備 Prep.				
	09：40 / 10：40	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin
	10：45	預備 Prep.				
	10：50 / 11：50	自習 Self-study	自習 Self-study	地球科學 Earth Sciences	化學 Chemistry	理：選修化學 Chemistry 文：自習 Self-study
	13：20	下課鐘 Bell				
	13：25	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	13：30 / 14：30	社會 Social Studies	社會 Social Studies	理化 Physics/ Chemistry	公民 Civics	地理 Geography
	14：40 / 15：10	大掃除				

15：20 / 15：50	導師時間&領取教科書(國一、高一請至恩德堂參加登山活動說明)
16：00 / 16：45	導師時間&領取教科書
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.

※高二忠選修生物於 1/17(週三)第一節調成班級活動以進行測驗(7:55 預備/8:00-8:50 測驗)，請同學準時進入教室準備。Students take Biology during the first class activity time on January 17 (Wednesday) (preparation at 7:55/test at 8:00-8:50). Please enter the classroom on time.

※領取教科書請依廣播按順序到一樓會議室領書。

五、1/18、1/19(下週四、週五)舉行國中部及高一、二期末考，老師相關注意事項如下：

(一)定期考**命題**須知：

1. 請於試題卷上註明以下抬頭

☐ 中部

聖心女中 112 學年度第一學期

☐ 年級 ☐ 科 第三次定期考(期末考) 試題

☐ 中部

命題教師☐ 次數 23 科目代號☐

2. 試題至少含兩種題型，並盡量融入素養導向命題，以評量學生記憶、思考、整合、分析、判斷等能力。

(二)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，將會細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. 考試時間到，鐘聲結束後，請最後一位同學收回答案卷及電腦卡。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。

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。

10. 出題老師請於考試當天將解答繳至教務處。

六、請任課老師謹慎審題，並協助完成「審題紀錄表」後將檔案存放至 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)→國中部暨高一二期末考→各學科審題紀錄資料夾。

七、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。

八、「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。

九、期末將近，請託高中部各科任課老師協助再向學生說明學習歷程檔案的規劃，讓學生能清楚如何操作，或提供優良範本供學生參考。本學期學生上傳學習歷程檔案學習成果之截止日為 2/19(週一)，請各科老師於 2/29(週四)前完成認證。

十、第十九週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三全、高二忠、高一忠、孝、國三忠、孝、仁、和、國二全、國一全。請國三愛 學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。

註冊組 Registrar's Section：

十一、1/20-22 (週六-週一) 大考中心舉行 113 學年度學科能力測驗，請高三同學攜帶身分證 (或附有照片足資證明身分之居留證或護照或健保卡)、文具用品準時應考，預祝同學考試順利！

時間 \ 日期	113 年 1 月 20 日 (週六)	113 年 1 月 21 日 (週日)	113 年 1 月 22 日 (週一)	備註
09:15	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)			9:40 截止入場 10:20 始可離場
09:20~11:00	數學 A	英文	數學 B	
12:45	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)			13:10 截止入場 13:50 始可離場
12:50~14:40	自然	國綜 (只考到 14:20)	社會	
15:15	預備鈴響 (持應試有效證件正本入場)			15:40 截止入場 16:20 始可離場
15:20~16:50	-	國寫	-	

十二、請國中部各任課老師於 1/23 (週二) 前傳輸期末評語，方法如下：

(一)自行輸入文字敘述：使用記分簿上傳 50 字以內的文字敘述，勿使用其他符號。

(二)使用評語代碼：請老師進入→學校網頁\教學單位\教師成績系統\ (請使用學校 mail 登入 google 帳戶) 進入頁面登入後點選「期末總成績」後點選評語並輸入評語代碼；請記得按「存檔」按鈕。

十三、請高一、二暨國中部各任課老師於 1/23 (週二) 前將第三學月平時成績及期末考成績傳輸至教務處。

十四、請高中藝能科、國中彈性課程及一學期只傳送一次學期總成績之學科的任課老師於 1/23 (週二) 前將成績傳輸完畢。

十五、高國中部網路報名 112(上)學期補考日期為 1/26 (四) 至 1/28 (日)，請須補考同學留意報名時間。

十六、112(上)高中部學期補考訂於 2/1(四)辦理，請屆時須補考同學留意。

十七、112(上)國中部學期補考訂於 2/2(五)辦理，請屆時須補考同學留意。

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、請各班資訊股長確實清點 e 化袋內容物、文件夾和網路鏡頭，於 1/16(週二)放學前歸還至資訊室。

二十、112 學年度上學期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	高一、二	高三
學生上傳課程成果	2/19(週一)前	2/19(週一)前
老師認證課程成果	2/29(週四)前	2/29(週四)前

學生上傳多元成果	7/31(週三)前	暫定3月中
學生勾選學習歷程	暫定9月中	暫定4月中
學生上傳及勾選確認單	暫定9月中	暫定4月中
學校提交學習歷程	暫定10月中	暫定4月中
學生確認收訖明細	暫定10月中	暫定4月中
學校完成學習歷程提交	暫定10月中	暫定4月中

- 廿一、向資訊組借用筆電和其他設備的老師，請於1/19(週五)前歸還，欲查看借用記錄請進入學校網頁/校內資源/e化服務/物品借用狀況查。
- 廿二、NAS各共用上傳區的資料，請老師協助整理，不需要的請移除或挪至暫存區，資訊組將於2/1(週四)下午1:00進行刪除，以節省公務儲存空間。
- 廿三、適逢定期考，1/8(週一)至1/19(週五)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：誠實負責 (honesty and responsibility)

二、定期考提醒事項：

- (一)1/18-1/19(週四、五)舉行高一、高二及國中部期末考。
- (二)提醒考試前三日(1/15、1/16、1/17)不得無故請假，請病假者務必告知學務處，並於隔日附就診(醫)證明辦妥請假手續。
- (三)考試當日除急病外不得請假，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。
- (四)考試時應把握誠實原則，勿有投機取巧取得不實分數之行為，應坦承面對自我學習歷程，才能有效達到舉行考試的目標。
- (五)定期考閱卷期間，同學不得進入教師大辦公室。
- (六)考前一週暫停所有留校申請及午休練習。

三、獎懲相抵申請：

- (一)辦理時間：1/8~1/12(週一至週五)。
- (二)學生獎懲紀錄之相抵以同等級之紀錄為原則，如嘉獎可抵警告、小功可抵小過、大功可抵大過，且前述之相抵紀錄需數量至少等同，並以個別事件之紀錄為單位。
- (三)辦理獎懲相抵時，一律遵照後功抵前過之原則，且同一處分行為累犯時，僅能申請抵銷最後一個違規紀錄，以鼓勵同學積極改過。
- (四)符合申請獎懲相抵的同學請至學務處領取申請表，並於期限內繳交。

四、生活教育宣導：

- (一)本校無障礙電梯僅供因傷病不良於行之同學使用，其他同學請勿藉機搭乘。
- (二)學生獎懲實施規定第三項第三款第一目「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」記大過處分。
- (三)學生獎懲實施規定第三項第二款第五目「於公開場域(含網路公共空間)張貼散布不實言論或不雅字眼，攻擊或毀謗他人者」記小過處分。

五、安全教育：別成為「網路霸凌」的加害者



常見的霸凌態樣

- 1 玩手遊或線上遊戲被攻擊、嘲笑、欺負
- 2 私人資訊未經同意被別人公開分享
- 3 收過具惡意敵意攻擊性的私訊
- 4 關於自己的八卦及謠言的PO文
- 5 網路上的個人資料被別人惡意檢舉

資料來源：兒盟 製表：記者楊綿傑

訓育組 Student Activities Section：

六、112 寒假住宿部徵求服務義工：

(一) 時間：第一梯次~~113.1.29 (週一) 9:00 至 15:00 (12:00 至 13:00 午餐)
第二梯次~~113.1.30 (週二) 9:00 至 15:00 (12:00 至 13:00 午餐)

(二) 服務地點：本校住宿部

(三) 人數：全校兩梯次共 100 人

(四) 服務時數：各計入 112 下學期 6 小時

(五) 注意事項：

1. 交通及午餐自理。

2. 自備午餐者請於快樂坊用餐

3. 出入校門請穿著標準冬季制服，服公務時請換穿冬季體育服。

4. 請準時於 1/29、1/30 服務當天 9:00 於住宿部大門口集合，說明工作事項及工作分配。

5. 國中部報名同學須填寫「聖心女中服務學習活動說明暨家長同意書」，並於 1/15 (週一) 前向學務處洪老師報名。

七、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。

體衛組 PE & Hygiene Section：

八、本週餐廳打掃班級：國一仁。

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，確實督促大家做好餐後整理工作。

九、為提醒同學視力保健之重要，並鼓勵裸眼視力不良同學(裸眼 0.9 以下)於寒暑假期間定期回診，今後視力不良同學若第一學期於 8 月 1 日起至開學後第二週週五，第二學期自 1/1 起至開學後第二週週五完成眼科複檢，並繳回複檢通知單或檢附收據至健康中心者，皆可敘嘉獎一次。

十、【課間操活動】本學期課間操執行天數共 51 天，達標班級為高一忠、高一仁、國二忠、國二仁、國二愛、國二和、國一忠、國一仁、國一和，鼓勵同學保持良好運動習慣，維持身體健康。

聖心女中課間操紀錄總表										學期	112上	執行 天數	51天		
高中部	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	高中 總數	平均每 人14次	國中 總數	平均每 人28次	全校 總數	平均每 人23次
敘獎次數	725	975	1050	875	1100	1075	1125	1125	1125		358		667		1025
嘉獎記錄							嘉獎		嘉獎	2	班	7	班	9	班
上學期次數	552	54	91	408	318	153	1148	1078	1241	5043	次	18364	次	23407	次
國中部	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 愛	國一 和
敘獎次數	825	875	875	875	975	875	925	900	900	900	900	875	875	0	1125
嘉獎記錄						嘉獎		嘉獎	嘉獎	嘉獎	嘉獎		嘉獎		嘉獎
上學期次數	648	460	868	768	920	986	521	1099	935	1077	1621	818	6417		1226

輔導處

Counselors' Office

一、1/9 (週二) 中午在大團輔室召開「高三 IEP 會議」，請收到開會通知的老師準時與會。

二、1/10 (週三) 中午在大團輔室召開「高三 IEP 會議」，請收到開會通知的老師準時與會。

三、1/11 (週四) 中午在大團輔室召開「國二 IGP 會議」，請收到開會通知的老師準時與會。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：菇類「多醣體」強化免疫力防癌又防病

多醣體是一個總稱，表示由多個單醣體連接在一起組合而成。多醣體對人體有許多的好處，不但可以活化免疫系統，平衡身體的免疫反應，也有調解過敏體質、降血糖、防癌等功效。多醣體大多存在於菇蕈類之中，像是靈芝、樟芝、冬蟲夏草等。而每一種菇類含有的多醣體都不同，因此也有不太一樣的功效，以下就帶你了解 4 種菇類含有的功效吧！

一、靈芝多醣體：靈芝中含有的靈芝多醣體，可以活化免疫細胞，有助於調節免疫功能、抑制腫瘤，還可以降血壓、降血脂、穩定血糖。不僅如此還可提升肝臟機能，修復損傷的肝細胞，達到保肝的效果。

二、銀耳多醣體：銀耳中含有的銀耳多醣體，有助益生菌的生長，可以調節腸道功能、緩解便秘。而銀耳多醣體具有保濕的特性，可以提高肌膚的保水度，讓肌膚保持光澤，因此有保水、保濕、養顏美容的效果。

三、香菇多醣體：香菇中含有的香蕈多醣體，在動物的臨床試驗上證實可能有抑制癌細胞生長的功效，而且也能提高免疫細胞的活力。

四、猴頭菇多醣體：猴頭菇含有其他菇類中所沒有的「半乳糖木糖葡聚糖」及「甘露糖木糖葡聚糖」，可以幫助改善腸胃消化道的機能、促進新陳代謝、減少疲勞感等。也可以抑制癌細胞中的遺傳物質的合成，進而達到預防癌症的功效喔！

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

一、考前一週，圖書館暫停借書服務，鼓勵同學用功學習。

二、圖書館開始招收下學期義工，報名連結公佈於本校網站/圖書館/最新公告/112 學年度第 2 學期聖心女中圖書館義工報名

三、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《TOP 1 良醫真心話》、《我輩中人》、《以科學解讀咖啡的秘密》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、擬於寒假期間出國之教職員工，請至人事室登記出國、返國日期，以利公務聯絡，謝謝配合！