

# 天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 2 學期第 11 週校務通報 113.4.22

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11202-11)

祈禱 prayer

In the name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

聖瑪德蘭索菲說：「當你變得更謙遜，更少把注意力的焦點放在自己身上，你就能進入耶穌的心。」請求耶穌幫助我們體會如何謙遜地活出天父的愛，完成天父的計畫，幫助我們尋求智慧和力量。We ask this through Christ, our Lord. In the name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

賀 Congratulations！感謝柯瓊瑜老師指導國二愛郭騏樂參加「113 年度八里扶輪盃台語朗讀競賽」榮獲國中 F 組第二名。

賀 Congratulations！感謝柯瓊瑜老師指導國二愛陳映瑄參加「113 年度八里扶輪盃台語朗讀競賽」榮獲國中 F 組第三名。

賀 Congratulations！第 9 週妙語比賽得獎名單

【高二】特優獎 高二忠 蔡詠晴

優等獎 高二孝 陳宥雅

甲等獎 高二仁 林芯穎

【高一】優等獎 高一孝 陳宣晴 高一仁 洪采緹

甲等獎 高一忠 楊閔淇

【國二】特優獎 國二仁 吳 悠

優等獎 國二孝 郭豈沁 國二愛 王郁晴 國二和 黃苡榕

甲等獎 國二忠 董睿晴

【國一】特優獎 國一忠 陳楷茵 國一仁 王佩雯

優等獎 國一孝 魏琪育 國一和 朱晨甄

賀 Congratulations！高三忠杜昀馨榮獲「高國三畢業紀念品 logo 設計比賽」保冷吸管杯設計稿冠軍。

賀 Congratulations！112 學年度聖心金曲音樂才藝大賽複賽得獎名單

【樂器演奏組】特優 高一仁 吳優里

優等 高一仁 謝亦珊、國三和林秉禎+許洛庭

甲等 國二孝 劉恩彤

【演唱個人組】第一名 高二仁 林芷吟

第二名 高二忠 林羿嫻、高二仁 李右晨

【演唱重唱組】第一名 高二忠 洪芊媛、國二愛 陳靖婷

第二名 國三和 李宜柔、楊依橙

賀 Congratulations！國二孝黃又宣同學參加「113 年全國競技盃錦標賽」，榮獲 2 金，表現優異值得鼓勵！

**校長室** Principal's Office

一、葉俊谷老師於 4/24（週三）赴林口高中參加「高中數學科課程發展中心召集人研習會」。

二、張惠敏老師於 4/26（週五）下午赴臺灣師範大學圖書館校區參加「113 學年度適性入學資料管理平臺—錄取報到管理系統操作說明會（含免試入學回流）」。

**教務處** Office of Academic Affairs

**教學組** Curriculum Section：

一、第十一週「台灣母語日」活動—每週一俗諺：艱苦頭，快活尾。

拼音：Kan-khóo thâu, khuinn-uáh bué.

義近：做任何事都要先耐得住辛苦，苦盡才得以享受甘甜的成果。勸勉人先苦後甘，終將逐步進入佳境。

二、4/22（週一）第八節為國三孝仁愛祈福禮，請國三學生準時到恩德堂集合。

三、4/23（週二）舉行高三期末考，考試時程如下，請高三同學依電子鈴聲上下課，也請任課教師依授課課表進班監考和監自習。

| 日期         | 時間            | 考試科目                      |
|------------|---------------|---------------------------|
| 四月二十三日(週二) | 08:10         | 預備                        |
|            | 08:15 - 09:15 | 各類文學選讀                    |
|            | 09:35         | 預備                        |
|            | 09:40 - 10:40 | 理：選修物理<br>文：自習            |
|            | 10:50         | 預備                        |
|            | 10:55 - 11:55 | 理：選修化學(四)<br>文：科技環境與藝術的歷史 |
|            | 13:00         | 下課鐘                       |
|            | 13:05 - 14:05 | 理：選修化學(五)<br>文：自習         |
|            | 14:15         | 預備                        |
|            | 14:20 - 15:20 | 理：選修生物<br>文：民主政治與法律       |
|            | 15:30         | 預備                        |
|            | 15:35 - 16:45 | 理：選修數學甲<br>文：選修數學乙*       |
|            | 16:55         | 發校車放學                     |

(一)不修數乙的同學，請至高三孝自習。

(二)修數乙的同學，請至 202 教室考試。

四、4/23(週二)國一仁心靈有約，4/25(週四)國一和心靈有約，當日課程暫停一次。

五、4/24(週三)~4/26(週五)高國二畢業旅行，課程暫停一次。

六、4/23(週二)、4/25(週四)適逢畢旅，高國二夜間課程暫停一次。

七、4/26(週五)晨間將進行高一選組說明，請高一同學準時進入恩德堂。

八、4/26(週五)高一大學參訪，當日課程暫停一次。

十、4/27(週六)上午舉行高三模擬面試，請報名參加的同學穿著適宜面試的服裝於上午 8:30 至二樓會議室報到，並依安排組別及時間至各場地面試。

十一、「國際運算思維挑戰賽」比賽日期如下，請參賽同學提早至指定地點考試。

| 時間       | 節次  | 比賽年級 | 地點     |
|----------|-----|------|--------|
| 4/29(週一) | 第一節 | 高二   | 索菲電腦教室 |
| 5/01(週三) | 第四節 | 高一   | 第一電腦教室 |

十二、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！

| 次數  | 實施時間/高一書目及作者 | 實施時間/高二書目及作者  |
|-----|--------------|---------------|
| 第二次 | 第十八週紅樓夢一到十回  | 第十八週/新文化苦旅(二) |

十三、國三忠孝和、高一、二欲參加本學期小論文競賽寫作的同學，請留意本學期送件時間:5/5(週五)截止，並與指導老師討論、確定研究方向後，自行規劃寫作進度完成。本學期小論文架構因應全國小論文競賽辦法修改，調整為六大架構：「前言」、「文獻探討」、「研究方法」、「研究分析與結果」、「研究結論與建議」、「參考文獻」等六項，同學在撰寫小論文前應主動積極與指導老師充分討論再行撰寫。

十四、2024 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(國中學生若無身分證請準備健保卡或護照)、大頭照片、護照相同之英文姓名及費用交至林宇涵老師處報名，或自行上網線上報名 [https://reg6.lttc.org.tw/GEPT\\_Exam/](https://reg6.lttc.org.tw/GEPT_Exam/)。

| 級數 | 項目 | 測驗日期    | 校內報名期間          | 報名費                             |
|----|----|---------|-----------------|---------------------------------|
| 高級 | 聽讀 | 7/13(六) | 5/17(週五)<br>放學前 | 1990 元<br>(報名費 1980 元+手續費 10 元) |

十五、2024 中文能力測驗中心舉辦夏季大會考，考試時間：6/30(週日)，報名費用：中文檢定初等、中等、中高等 900 元，歡迎有興趣參加的同學至林宇涵老師處索取報名表並於 4/26(週五)前攜帶報名費至林宇涵老師處報名。

十六、第十週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三全、高二全、高一孝、國二全、國一忠、仁、愛。

十七、4/23(週二)中午 12:00 於一樓會議室召開「國中期末課程發展委員會議」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

**註冊組 Registrar's Section：**

十八、國三孝、仁、愛班欲辦理免試入學變更就學區的同学請留意，申請日期為 4/26-5/3(週五至週五)，請同學於 5/1(下週三)中午前將申請表及相關證明文件送至註冊組，逾時不再受理。

十九、校外獎助學金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 學年度下學期。

**資訊組 IT Section：**

二十、112 學年度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(第二學期) | 7/21(週日)前         | 3/25(週一)前         |
| 老師認證課程成果(第二學期) | 7/31(週三)前         | 3/31(週日)前         |
| 學生上傳多元成果       | 7/31(週三)前         | 3/31(週日)前         |
| 學生勾選學習歷程       | 9/1(週日)-9/15(週日)  | 4/1(週一)-4/7(週日)   |
| 學生上傳及勾選確認單     | 9/20(週五)-9/27(週五) | 4/9(週二)-4/15(週一)  |
| 學校提交學習歷程       | 暫定 10 月中          | 4/15(週一)-4/18(週四) |
| 學生確認收訖明細       | 暫定 10 月中          | 4/19(週五)-4/21(週日) |
| 學校完成學習歷程提交     | 暫定 10 月中          | 4/23(週二)          |

**學務處 Office of Student Affairs**

**生輔組 Discipline Section：**

一、第十一週中心德目：團隊合作 (collaboration and teamwork)

二、**校車路線調整**：因應高、國二畢業教育旅行，本週校車部份調整如下，請搭乘校車同學務必留意：

| 4/23(週二) | 4/24(週三) | 4/25(週四) | 4/26(週五) |
|----------|----------|----------|----------|
| 上學：平時路線  | 上學：外加車路線 | 上學：平時路線  | 上學：平時路線  |
| 放學：外加車路線 | 放學：平時路線  | 放學：平時路線  | 放學：外加車路線 |

三、**朝會公務甄選**：即日起甄選 113 學年度大隊指揮 4 名(國中部 2 名、高中部 2 名)，播音室音控 4 名(國中部 2 名、高中部 2 名)，甄選資格如下：

(一)限高一、國一同學。

(二)個性開朗、聲音洪亮、有服務熱誠、具備吃苦耐勞精神及守時的好習慣。

(三)符合上述資格有意願參加甄選的同學請向教官報名，若人數超出，將請現任高、國二學姐排定時間實施訓練，經過教官考核通過後，預計於 113 學年度起擔任職務。

四、**公共服務甄選**：5/4(週六)高三成年禮及 6/1(週六)高、國三畢業典禮服務同學報名已經額滿，請報名的同學依教官通知時間，於活動當週參加公共服務講習與訓練。另後續 6、7 月尚有「國中生聖心學園課程體驗」、「七年級新生登記」、「高一新生住通調查」等服務機會，請有意願同學留意相關訊息，踴躍報名。

五、安全教育：

校網→學務處→宣導專區，持續更新宣導資料，內容包含「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」等，請同學不定時上網瀏覽。

**訓育組 Student Activities Section：**

六、4/22(週一)晨間於恩德堂辦理「國一租稅宣導講座」，請國一同學於 7:40 前集合完畢。

七、高二、國二畢業教育旅行：

(一)校外教學以安全為重，請同學務必互助合作，注意安全。團體活動請遵守紀律，守時、守規，穿著合宜，惜福愛物，維護學校聲譽。

- (二)高二、國二住校生因準備畢旅，出發前一日(4/23 週二)可依規定辦理外宿，該次外宿不影響全勤紀錄。
- (三)4/24(週三)~4/26(週五)為正常上課日，未參加畢旅同學請依學校上課作息時間至高二仁教室安靜自習；不克到校者，請務必事先辦妥請假手續。
- 八、第十二週起之午休，將安排為在校生各班拍攝團體照，全班需統一服裝(建議穿著水藍裙，背心穿不穿皆可)，班長請事先邀請導師一同拍照。若遇天雨，將另訂時間拍攝。
- (一)拍攝地點：前花園
- (二)拍攝時間/班級：4/29(下週一)國一忠孝仁和、4/30(下週二)國二忠孝仁愛、5/1(下週三)高一各班、國二和；5/2(下週四)高二各班。

**體衛組 PE & Hygiene Section :**

- 九、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。

- 十、【校園長跑資訊】校園長跑活動順利完成指定組比賽，自由組因雨取消，感謝體育老師協助指導，請大家繼續維持運動好習慣！

| 校園長跑指定組紀錄表 |          |          |          |          |          |          |          | 學期       |          | 112      |          |  |
|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| 高中         | 一        |          | 二        |          | 三        |          | 四        |          | 五        |          | 六        |  |
| 成績         | 高二忠      |          | 高二忠      |          | 高一忠      |          | 高二孝      |          | 高一仁      |          | 高一孝      |  |
|            | 江心彤      |          | 連宥涵      |          | 謝喬芸      |          | 林 琦      |          | 蔡瑞芯      |          | 許芷綺      |  |
|            | 6' 26.10 |          | 6' 38.45 |          | 6' 47.80 |          | 6' 54.95 |          | 7' 05.82 |          | 7' 09.16 |  |
| 國中         | 一        | 二        | 三        | 四        | 五        | 六        | 七        | 八        | 九        | 十        |          |  |
| 成績         | 國二和      | 國二孝      | 國二愛      | 國二愛      | 國二和      | 國一仁      | 國二忠      | 國一孝      | 國二忠      | 國二忠      |          |  |
|            | 陳若芸      | 溫悄嵐      | 張心愛      | 郭騏樂      | 游子平      | 林韋彤      | 李芑沁      | 蘇禹心      | 林怡彤      | 倪霽軒      |          |  |
|            | 6' 35.26 | 7' 00.12 | 7' 03.35 | 7' 04.01 | 7' 06.67 | 7' 10.94 | 7' 11.41 | 7' 15.59 | 7' 18.95 | 7' 20.59 |          |  |

- 十一、【餐廳用餐規定📢】

- (一)用餐人員須依規定坐在自己餐桌，並使用公筷母匙。
- (二)用餐結束要全桌要分配整理工作，確認餐桌清潔乾淨。
- (三)用餐時間：12：05~12:25，定期考 12:00~12:20。

- 十二、【餐廳打掃規定📢】依餐廳打掃工作與分配表

- (一)打掃時間：12：25~12:40，定期考 12:20~12:30
- (二)打掃內容：桌面、地面清潔、椅子整理、抹布清潔，協助維持餐廳整潔，使下一次用餐能夠擁有舒適的空間。
- (三)評分重點：A 桌面未整理(菜渣、飯粒) B 共用餐具未收(湯/飯鍋、水果盤)  
C 個人餐具未收(碗、盤、筷子) D 椅子未靠攏  
E 地面未整理 F 其他(文字)

- 十三、4/29(下週一)第一節辦理「國一視力保健講座」，請國一同學於 8:00 準時進入恩德堂就座。

**輔導處 Counselors' Office**

- 一、國三孝仁愛祈福禮：4/22(週一)第八節於恩德堂舉行。第七節下課，請同學整理服儀後，帶著書包下樓，再進入恩德堂依教官的安排指導就座。
- 二、領導日高一高二國一國二及國三忠和全體迎賓員集訓：4/23(週二)中午 12:25--12:55；地點：恩德堂。請各班迎賓組領導人務必帶領所有迎賓員準時到恩德堂參與集訓。
- 三、4/23(週二)國一仁心靈有約；4/25(週四)國一和心靈有約。當日朝會參與學校行事曆安排之事項；第一節在教室，輔導處老師進班協助同學做好準備，請先備妥個人彩色筆及相關物品。
- 四、領導日各班總 PM 請注意：4/26 應至輔導處回報~5/25 參與家長人數，以便人數較多的班級能優先登記大場地。
- 五、4/26(週五)全天高一大學參訪，請高一各班同學攜帶相關物品，並於 8：00 前在停車場集合。

◎營養小知識：消疲勞、降血壓，4 種菇類營養各不同

蕈類，又稱菌類，俗稱為菇類。屬於生物中的真菌，被吃的地方是由菌傘及菌柄所組成的子實體。因為不含葉綠素，無法自行製造養份，所以通常是寄生在樹木或腐木上生長。不過現在常吃的菇類多是人工栽培的。菇類有隱藏的豐富營養素，可為人體帶來許多的好處。每種菇類的外型、口感都略有不同，好處也各有不同，下面就挑選 4 種菇類來做介紹。

**一、香菇：降血壓及血脂；**香菇富含膳食纖維、硒，可以幫助降血壓及膽固醇、預防動脈硬化。另外香菇中含有的香菇多醣體，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。

**二、金針菇：增智、消疲勞；**金針菇含有多種人體所需的胺基酸，像是賴氨酸，這個物質有助於兒童的智力發展，還能增強大腦的記憶力。也含豐富的維生素 B1，具有提升代謝速度，消除疲勞的效果。

**三、杏鮑菇：富含植物蛋白；**含豐富的植物性蛋白質，是適合素食者攝取的蛋白質來源。而且杏鮑菇含大量的鉀，可以幫助排出身體多餘的鈉，幫助穩定血壓。

**四、秀珍菇：增強免疫力；**含有 20 種氨基酸及糖蛋白，有助於修補受損細胞組織，並且製造免疫蛋白，加上含有維生素 B 群及鋅，能夠提高免疫細胞活性。

資料來源：Heho 健康

**圖書館** Library

一、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《免疫力的威力》、《肌膚的需要腸道最知道》、《當癌症來敲門》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。