

天主教聖心女子高級中學 112 學年度第 2 學期第 16 週校務通報 113.5.27

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11202-16)

祈禱 prayer

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

聖瑪德蘭索菲希望我們都能學習「以愛還愛，以心體心。」天主，請教導我們看見生活與生命中的恩典，幫助我們時常體貼他人的用心，學習用具體的愛的行動，來回報這些愛和恩典。

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！生活競賽成績：

112 下 13-14 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	13	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等		優等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等		優等	甲等	甲等		甲等			
	14	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	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	優等
積分		16	16	12	18	23	17	10	20	18	15	14	15	16	11	11	17	14	17	10	7	10	8	14
班級 秩序	13	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	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等
	14	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	甲等	甲等	甲等
積分		11	12	11	12	12	14	14	16	12	14	13	14	11	11	15	16	17	14	13	18	16	19	19

賀 Congratulations！聶伊華導師指導高一忠、陳舜琪導師指導國三和、朱心怡導師指導國二和、林明達導師指導國一孝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、葛芃蓁導師指導高三仁、葉兆祥導師指導國三愛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

- 尹祉甯老師於 5/29(週三)上午帶領國二和班 15 位同學赴雙溪國中參加「新北市 112 學年度國中英語繪本創作發表競賽」。
- 許子弘老師於 5/29（週三）下午赴臺灣海洋大學擔任「數學科社群研習 AMA 幾何繪圖實作 II 中階講師」。
- 張育聞老師於 5/30(週四)赴義學國中參加「 112 學年度國中綜合活動領域新莊分區輔導計畫研習」（5 小時）。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 第十六週「台灣母語日」活動—每週一俗諺：勸恁有孝千萬句，袂曉有孝豬狗牛。
拼音：Khng lín iú-hàu tshian-bān kù, bē-hiáu iú-hàu ti káu gū.
義近：千言萬語奉勸人孝順父母，不懂得孝順就像豬狗牛。勸人要懂得孝順，否則連畜牲都不如。
- 5/28(週二)-5/31(週五)將進行 112 學年度第二學期學生學習回饋問卷填寫，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	本土語/輔導	王嫻蘋老師	鐘明媛老師	鐘明媛老師		鐘明媛老師
國二	本土語/ 生活科技	柯瓊瑜老師	行政	柯瓊瑜老師	行政	柯瓊瑜老師
高一	本土語	許子弘老師	許子弘老師	許子弘老師		
高二	英文	楊麗雪老師	朱心怡老師	楊麗雪老師		

(二)各班填答分配時間及地點：

	5/28(週二)	5/29(週三)	5/30(週四)
第一節	索菲：國二孝		索菲：高一孝
第二節			索菲：高一忠
第三節	圖書館：國二忠		
第四節	索菲：國二愛		索菲：高一仁 第一：國二和
第五節	索菲：國一孝 第一：高二孝		索菲：高二仁
第六節		401 402 Chromebook：國一忠 圖書館：國一和	
第七節	索菲：國二仁	索菲：國一仁	索菲：高二忠

三、5/28(週二)15:00 舉行國三忠和奧地利教育旅行行前說明會，請有參與的同學準時至大團輔室集合。

四、5/31(週五)第六節至第八節進行國二多益普及測驗，請同學攜帶文具於 14:30 準時至住宿部指定試場應試。

五、6/4(下週二)12:25 舉行國一和韓國文化交流活動行前說明會，請有參與的同學準時至大團輔室集合。

六、6/5(下週三)第三節辦理 113 學年度上學期高三選課說明會，參加對象：高二學生；第四節辦理 113 學年度上學期高二選課說明會，參加對象：高一學生，請同學務必準時進入恩德堂聆聽，並於規定期限內上網選課。

七、第十七週將辦理數理科作業調閱，請各班同學於第一節下課聽候廣播每科調閱座號，請各班小老師按照座號收齊，將作業翻到調閱範圍的最後一頁，並填寫四聯單，於第一節下課送至教務處，各班作業請聽候廣播領回。作業調閱辦法已公佈於各班教室及教務處公佈欄，當天來校未繳交、或當天缺席隔天來校後未補交及調閱後未作缺失補正複檢者，至多將累計警告三次。請同學留意相關辦法並及早準備。

八、第二次定期考審題紀錄表已完成科目及年級如下，請尚未完成的老師儘速協助上傳。

科目	國文	英語(文)	數學	社會	自然
國中部	一	一	二	二	
高中部	一、二	一、二	一、二	一(地)、一(歷)	

九、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	我最欣賞的偶像	高一	一個品牌的故事
國二	我最欣賞的現代傑出女性	高二	自我介紹

十、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)

十一、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/。

級數	項目	測驗日期	校內報名期間	報名費
中級	聽讀	8/17(週六)	6/14(週五) 放學前	800 元 (報名費 790 元+手續費 10 元)
中級	一日考	8/17(週六)	6/14(週五) 放學前	2200 元 (報名費 2190 元+手續費 10 元)

- 十二、第十五週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三全、高二忠、孝、高一孝、仁、國三仁、愛、國二全、國一忠、仁、和。請國三孝、學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。
- 十三、6/3(下週一)中午 12:00 於一樓會議室召開「OPEN DAY 行前會」，敬備午餐，請相關老師準時與會。
- 十四、6/4(下週二)中午 12:00 於一樓會議室召開「優質化 PLC(三)」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

註冊組 Registrar's Section :

十五、國三升學資訊(報名表請至註冊組領取)

- (一) 欲報名 113 學年度公立高級中等學校優先免試入學的同學，校內報名時間：即日起至 6/7(週五) 放學前截止，請於校內報名時間內將報名表及報名費用(100 元)繳交至註冊組，逾期不候。(報名表請至註冊組領取)
- (二) 欲報名 113 學年度五專聯合免試入學的同學，請備妥相關證明文件至註冊組申請五專優先免試入學超額比序項目積分證明單，校內報名時間：即日起至 6/27(週四) 放學前截止，請於校內報名時間內將報名表及報名費用(300 元)繳交至註冊組，逾期不候。(報名表請至註冊組領取)
- (三) 113 學年度基北區免試入學志願選填時間為 6/21(週五) 中午 12 點至 6/27(週四) 中午 12 點截止，請同學於選填時間完成志願選填並儲存志願。6/27(週四) 下午 1 點 30 分返校領取志願表，父母雙方(監護人)簽妥後於 6/28(週五) 中午 12 點前返校將志願表繳回給導師。
- 十六、本學期「周大生特殊展能獎學金」於第十七週(6/3~6/7) 受理申請，請符合申請資格同學至註冊組領取申請表，並參考相關辦法填妥申請表，並檢附相關證明繳交至註冊組，逾期不受理。
- 十七、請國二同學於 6/12(週三) 前將已填妥之直升申請表及切結書繳交給導師，若無意願直升同學亦請繳回申請表。
- 十八、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 :

- 十九、請高、國三資訊股長確實清點 e 化袋內容物和文件夾，於 5/29(週三)前歸還至資訊組。

學務處 Office of Student Affairs

生輔組 Discipline Section :

- 一、第十六週中心德目：尊重感恩(respect and appreciation)
- 二、原訂 5/22(週三)車隊長會議因故調整於 5/28(週二)12:30 於大團輔室召開，請擔任車隊長的同学攜帶紙、筆準時參加。
- 三、5/25(週六)「領導日暨家長日」相關校車及作息如下：
- (一)5/24(週五)放學校車為「平時路線」，一、二年級及國三忠、和住宿生請一律留宿。
- (二)5/25(週六)一、二年級及國三忠、和到校參加「領導日暨家長日」，上學校車為「平時路線」，但發車時間較平常晚 1 小時，預估到校時間為上午 8:30 左右。8:30-11:30 請各班布置場地及準備活動，11:30 進餐廳用餐。下午活動結束後，若環境整理妥善，預計 4:40 開校車，校車為「外加車路線」。
- (三)5/27(週一)全校補假一天。
- (四)5/28(週二)上學依平常作息，校車為「外加車路線」。
- 四、一、二年級及國三忠、和「113 學年度暑期學藝活動暨第一學期住校通學校車調查」已經由 e-Class 推播給家長，請以上班級同學務必與家長審慎考量後於 6/7(週五)前完成填表並按提交，未如期完成者，依校規將處以警告乙次，請同學務必留意！
- 五、服裝儀容注意事項：
- (一)基於維護髮質的健康，請同學儘量避免染、燙頭髮。
- (二)近期發現部分同學未依照學校規範時間(課前、後 2 節課)穿著運動服，例如：放學、上餐廳、恩德堂等，請遵守服裝穿著相關規範，勿再違犯。
- (三)時序即將進入夏季，請同學勿穿著便服外套到校。

- (四)穿著裙子時，請遵守裙長規定。
(五)不化妝、不塗指甲、雙耳不掛吊飾。

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、5/29(週三)~5/31(週五)於小禮堂展出「高二自主學習靜態成果展」海報，歡迎全校師生前往觀賞！5/29(週三)第三、四節高二、高一自主學習時間請同學在導師指導下攜帶手機前往小禮堂觀摩高二自主學習成果海報，並掃描現場QR code表單連結，給予作品回饋。亦請「自主學習工作小組」老師於上述時間協助評選出優良作品。

八、高國三畢業典禮相關事項：

- (一)5/31(週五)第5節國三、第6節高三於恩德堂舉行「畢業典禮預演」，第7、8節為導師時間，將發放各項畢業物品。
(二)5/31(週五)第7、8節將發給高、國三同學下列畢業物品：(1)畢業紀念冊、(2)校刊、(3)畢業紀念品~保冷吸管杯、(4)高三紀念項鍊/國三可奇之母墜飾。班長將有一份物品清單，各班領取物品且簽完名後，請班長將清單擲回學務處訓育組。
(三)6/1(週六)舉行「畢業典禮」，上午9:00為高中場，下午1:00為國中場，當天無校車服務，請同學自行來校。高三集合時間為上午8:30、國三集合時間為中午12:30，切勿遲到。
(四)畢業典禮屬學校重大活動，請同學務必遵守服儀相關規定：夏季制服、黑皮鞋、白襪、毛背心。不染燙頭髮或特異髮型，頭髮過肩請綁馬尾、不化妝，並視個人身體健康狀況佩戴口罩。

體衛組 PE & Hygiene Section：

九、本週餐廳打掃班級：高二忠。

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、【國一排球低手傳球比賽】恭喜班級組冠軍：國一和，總球數76球；亞軍：國一忠，總球數51球。小組第一名25球、第二名19球、第三名13球、第四名12球，成績進步，感謝體育老師指導，請同學繼續努力練習，準備國二排球賽。

組別	國一忠		國一孝		國一仁		國一和
一	12	一	10	一	8	一	25
二	10	二	10	二	10	二	13
三	8	三	7	三	10	三	19
四	11	四	6	四	4	四	7
五	10	五	5	五	5	五	12
總計	51	總計	38	總計	37	總計	76
名次	2	名次	3	名次	4	名次	1

小組成績:5分鐘內，取各班單次最高球數前四名小組

組別	班級	組別	球數	名單1	名單2	名單3	名單4	名單5
第一名	國一和	一	25	4 朱晨甄	15 張岑薇	31 黃宥綾	32 黃苡倏	34 黃湘妮
第二名	國一和	三	19	9 李苡瑄	16 張芮瑤	18 莊喬甯	28 彭煒捷	33 黃莉芸
第三名	國一和	二	13	8 李苡禎	17 張湘雨	22 陳沛芸	26 陳蕾而	39 廖庭萱
第四名	國一忠	一	12(7)	3 何亞芯	11 李慈恩	12 林依潔	13 林昕樂	18 林恩婕

十一、【高國一二課間操】課間操班級登記到5/31(週五)，請同學把握晨間運動的機會，養成良好運動習慣。獎勵部分，個人部分：1.依個人次數加體育分數。2.個人每累積滿30次便可兌換快樂坊20元折價券乙張。團體部分：1.班級總人次超過平均次數25次則全班記嘉獎乙次(個人未滿25次，不予敘獎)。

十二、【環保知識競賽📢】113年新北市環境知識競賽將於113年9月21日(週六)假輔仁大學舉辦，鼓勵對環境知識有興趣及日常力行環保者踴躍參與。各類組報名參加並完賽者可獲100元超商禮券，得獎者可獲至多新臺幣6,000元提貨券之獎勵，前5名並

得代表新北市參加行政院環境保護署 113 年 11 月 16 日舉辦之全國賽，爭取更高獎金及榮譽。歡迎有興趣的師生於 5/31 前向體衛組報名。

輔導處 Counselors' Office

- 一、5/28 (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、5/30 (週四) 中午在大團輔室召開「國三 IGP 會議」，請收到開會通知的老師準時與會。
- 三、領導日總 PM 慶祝聚會：5/31(週五)中午 12:30，於聖心樓縫紉教室。
- 四、生活手冊封面甄選開始，辦法公告於各班，報名表可至輔導處網站下載或至輔導處領取。收件至 6/3(週一)放學前，請同學踴躍參加。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：莫名睏倦又憂鬱？蛋白質沒吃夠的 10 種跡象

蛋白質維持人體基本運作不可或缺的一項營養，對於多種機能非常重要，包括構建和修復肌肉、抑制飢餓感和穩定血糖以及使頭髮和指甲健康成長。因此，如果攝入蛋白質不足，則會影響很多層面，製造出不少問題。以下 10 個跡象就有可能是在告訴你，蛋白質吃得不夠了。

- 一、重訓但沒有增肌減脂：重訓時，肌肉分解，若之後沒有適當補充蛋白質協助肌肉修復，反而會導致肌肉流失。
- 二、持續想吃碳水化合物跟糖：當蛋白質攝取不足時，會讓人想吃含糖的高脂肪食物。蛋白質讓人有飽足感，不容易產生對高熱量食物的渴望。
- 三、皮膚乾燥脫屑：若皮膚之前狀況很好，飽滿滋潤，但現在卻黯淡產生鱗片狀的皮屑就有可能是蛋白質攝取不足。蛋白質是皮膚、指甲、頭髮的主要構成，攝取不足會使皮膚狀況不好。
- 四、飯後一小時就餓：與蛋白質和脂肪相比，碳水化合物消化時間快。這表示，如果吃的碳水化合物比較多，會讓人短時間內餓得快。
- 五、隨時都感到疲憊：如果減少攝取蛋白質，可能會使你腦霧。攝取蛋白質會使人感到較清醒，碳水化合物攝取過多則使人昏沉疲憊。
- 六、頭髮稀疏脫落：蛋白質是頭髮主要組成成分，低蛋白飲食會使頭髮營養不良，導致頭髮稀疏、脫落。
- 七、體重降低但衣服還是穿不下：有時候站上體重計，體重明明少了，但想穿的衣服卻還是穿不下，會發生這樣的情況可能是因為減少的是肌肉，而不是脂肪。
- 八、比平時沮喪憂愁：蛋白質含有合成血清素與多巴胺的胺基酸。血清素含量平衡能讓人不憂鬱，而多巴胺是重要的神經傳遞物質，能影響情緒。
- 九、腹脹腿腫：缺乏蛋白質會讓人腫脹，因蛋白質是維持體內細胞內外液體平衡的必要條件。
- 十、持續感冒：蛋白質能增強免疫。部分高蛋白食品同時含鋅，有助抵抗感染。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、三年級各班圖書股長若還未歸還圖書館所發放給各班級書櫃的資料請盡快歸還，三年級畢業生請歸還向圖書館借閱的所有資料。
- 二、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《顯微鏡下的古人生活》、《培養超優質女孩》、《做孩子的超級粉絲》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。