

# 天主教聖心女子高級中學 113 學年度第 1 學期第 7 週校務通報 113.10.7

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11301-7)

祈禱 prayer

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

親愛的天主，早安！請幫助我們默想與祈禱這段話：不要低估以行動表達愛的力量。

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！113 學年度第一學期高三全國高中學科能力測驗第一次模擬考自然組成績優良名單：

達校際頂標：高三忠 吳丞妤

達校際前標：高三忠 林羿嫻 高三忠 吳思涵 高三忠 王鈺涵

賀 Congratulations！113 學年度第一學期高三全國高中學科能力測驗第一次模擬考社會組成績優良名單：

達校際頂標：高三忠 吳丞妤 高三仁 詹惠晴

達校際前標：高三孝 高若軒 高三孝 張永欣 高三仁 林芯穎 高三仁 李右晨 高三忠林羿嫻

高三忠 朱鑲庭 高三忠 吳思涵 高三忠 王鈺涵 高三孝 趙宥靜 高三孝陳宥雅

賀 Congratulations！113 學年度第一學期高二全國高中學科能力測驗第一次模擬考自然組成績優良名單：

達校際前標：高二孝 林安妮 高二忠 陳沛羽

賀 Congratulations！113 學年度第一學期高二全國高中學科能力測驗第一次模擬考社會組成績優良名單：

達校際頂標：高二孝 林安妮 高二忠 陳沛羽

達校際前標：高二忠 黃楷芸 高二忠 楊閔淇 高二忠 張芸榛

賀 Congratulations！國三愛林芄妘參加 113 年高中體總舉辦之「全國中等學校熱舞大賽」榮獲國中組第三名及最佳造型獎，表現優異！

賀 Congratulations！！生活競賽成績：

| 113<br>上 | 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 | 國二和 | 國一忠 | 國一孝 | 國一仁 | 國一愛 | 國一和 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 環境       | 4   | 優等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  |
| 整潔       | 5   | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 優等  |     |     | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 甲等  |     | 甲等  | 甲等  | 優等  | 優等  |     | 優等  | 甲等  |     |     |
| 積分       |     | 3   | 2   | 2   | 4   | 1   | 1   | 3   | 3   | 3   | 4   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 1   | 4   | 2   | 2   | 1   |
| 班級       | 4   |     | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  | 優等  |
| 秩序       | 5   | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 甲等  | 優等  | 優等  | 甲等  | 甲等  | 甲等  |
| 積分       |     | 1   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 4   | 2   | 4   | 4   | 2   | 3   | 4   | 4   | 3   | 3   |

校長室 Principal's Office

一、林珉帆老師於 10/7~10/9(週一~週三)赴中山國中參加「校園性別事件調查專業人員初階培訓」。

二、洪翠妙老師於 10/8(週二)上午赴清水高中參加「新北市 113 學年度學生舞蹈比賽領隊會議」。

三、蔡淑君主任於 10/9(週三)赴新北高工參加「114 年度青年教育與就業儲蓄帳戶方案種子教師培訓營」。(3 小時)

四、王慧雯老師於 10/11(週五)下午以線上視訊方式參加「特教鑑定安置系統 3.0 網路提報線上說明會」。(1 小時)

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 一、10/10（週四）國慶日調整放假。
- 二、10/8、10/9（週二、三）將舉行第一次定期考，考試時間如下：

| 日期<br>Date                            | 時間<br>Time    | 國一<br>G 7                                | 國二<br>G 8                   | 國三<br>G 9                   | 高一<br>G 10                 | 高二<br>G 11                             | 高三<br>G 12                               |
|---------------------------------------|---------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|
| 十月八日（週二）<br>Oct. 8 <sup>th</sup> Tue. | 08：10         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 08：15 / 09：15 | 國文<br>Mandarin                           | 國文<br>Mandarin              | 國文<br>Mandarin              | 國文<br>Mandarin             | 國文<br>Mandarin                         | 國文<br>Mandarin                           |
|                                       | 09：30/ 09：50  | 自習<br>Self-study                         | 自習<br>Self-study            | 自習<br>Self-study            | 自習<br>Self-study           | 自習<br>Self-study                       | 自習<br>Self-study                         |
|                                       | 10：00         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 10：10 / 10：35 | 英聽<br>Eng. Listening                     | 英聽<br>Eng. Listening        | 英聽<br>Eng. Listening        | 英聽<br>Eng. Listening       | 英聽<br>Eng. Listening                   | 英聽<br>Eng. Listening                     |
|                                       | 10：45         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 10：50 / 11：50 | 英語<br>English                            | 英語<br>English               | 英語<br>English               | 英文<br>English              | 英文<br>English                          | 英文<br>English                            |
|                                       | 13:10         | 下課鐘 Bell                                 |                             |                             |                            |                                        |                                          |
|                                       | 13：15         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 13：20 / 14：10 | 寫作測驗<br>Chin. Writing                    | 寫作測驗<br>Chin. Writing       | 寫作測驗<br>Chin. Writing       | 國語文寫作能力測驗<br>Chin. Writing | 國語文寫作能力測驗<br>Chin. Writing             | 國語文寫作能力測驗<br>Chin. Writing               |
|                                       | 14：20         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 14：25 / 15：25 | 自習<br>Self-study                         | 自習<br>Self-study            | 自習<br>Self-study            | 化學<br>Chemistry            | 自習<br>Self-study                       | 自習<br>Self-study                         |
|                                       | 15：35         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 15：40 / 16：40 | 生物<br>Biology                            | 理化<br>Physics/<br>Chemistry | 理化<br>Physics/<br>Chemistry | 地理<br>Geography            | 理：選修化學<br>Physics<br>文：歷史深廣<br>History | 理：選修物理<br>Physics<br>文：歷史探究<br>History   |
|                                       | 16：50         | 發校車放學 End of day                         |                             |                             |                            |                                        |                                          |
| 十月九日（週三）<br>Oct. 9 <sup>th</sup> Wed. | 08：05         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 08：10/ 09：10  | 自習<br>Self-study                         | 自習<br>Self-study            | 自習<br>Self-study            | 自習<br>Chemistry            | 自習<br>Self-study                       | 自習<br>Self-study                         |
|                                       | 09：25         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 09：30 / 10：40 | 數學<br>Mathematics                        | 數學<br>Mathematics           | 數學<br>Mathematics           | 數學<br>Mathematics          | 數學<br>Mathematics                      | 數學<br>Mathematics                        |
|                                       | 10：50         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 10：55 / 11：55 | 自習<br>Self-study                         | 自習<br>Self-study            | 地球科學<br>Earth Sciences      | 地球科學<br>Earth Sciences     | 理：選修生物<br>Biology<br>自習<br>Self-study  | 理：選修化學<br>Chemistry<br>文：公民深廣<br>Civics  |
|                                       | 13：00         | 下課鐘 Bell                                 |                             |                             |                            |                                        |                                          |
|                                       | 13：05         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 13：10 / 14：10 | 自習<br>Self-study                         | 自習<br>Self-study            | 自習<br>Self-study            | 歷史<br>History              | 自習<br>Self-study                       | 理：選修生物<br>Biology<br>文：地理深廣<br>Geography |
|                                       | 14：20         | 預備 Prep.                                 | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                    | 預備 Prep.                   | 預備 Prep.                               | 預備 Prep.                                 |
|                                       | 14：25 / 15：25 | 社會<br>Social Studies                     | 社會<br>Social Studies        | 社會<br>Social Studies        | 公民<br>Social Studies       | 地理<br>Geography                        | 拍畢業照<br>Graduation photo                 |
|                                       | 15：30 / 16：45 | 依學務處安排行事 Student Affairs Office schedule |                             |                             |                            |                                        |                                          |
|                                       | 16：55         | 發校車放學 End of day                         |                             |                             |                            |                                        |                                          |

※高二忠選修物理於 10/7(一) 第一節班級事務時間測驗(08:05 預備/8:10-9:00 測驗)，請同學準時進入教室準備。Students take Physics during the first class activity time on October 7 (Monday) (preparation at 8:05/test at 8:10-9:00). Please enter the classroom on time.

※國一愛英語組在 101 教室進行英語及英聽測驗，請提前進入 101 教室準備。

(J1D English Team will conduct English and English Listening tests in classroom 101, please enter classroom 101 in advance to prepare.)

三、10/8、10/9 (週二、三) 將舉行第一次定期考，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 113 學年度第一學期

☐年級 ☐科 第一次定期考 試題

☐中部

命題教師☐ 次數 21 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，將會綑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. 考試結束時，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。學生須待監考老師確認收卷無誤，宣布下課才可離開教室。

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。

(三)考試違規處理之成績處理方式：☆☆☆**請務必提醒同學！！！！**☆☆☆

1. 該科成績扣三分

(1)電腦卡各項欄位未填記完整，導致讀卡中斷者。

(2)答案卷未依規定填寫班級、座號、姓名者。

2. 該科成績扣五分：考試期間行動電子器材雖已收妥，但有響鈴、震動之情事發生。

3. 該科成績扣十分：

(1)考試期間考生隨身攜帶手機、電子錶或平板電腦等行動電子器材，有響鈴、震動之情事發生。

(2)故意汙損答案卡(卷)、損壞試題卷者。

4. 該科以零分計算：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。

5. 國中進行作文測驗時，若發生以上第 1、2 項描述之違規樣態，則扣一級分。高中進行國寫測驗時，若發生以上第 1、2 項描述之違規樣態，則扣五分。

6. 其他：考試結束鐘聲完畢，仍繼續作答者，超時作答部份不予計分。

- 四、請任課老師協助完成「審題紀錄表」，並存放檔案至 NAS→教學區→教學共用上傳區→0 公告區\_永久保留→113→11301 命題審題機制(審題紀錄表請使用新版)→第一次定期考→各學科審題紀錄資料夾。
- 五、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→113→11301 雙向細目表→各科資料夾。
- 六、「第 18 屆聯合盃全國作文大賽-新北市區賽」，競賽日期為：11/3(週日)，請欲報名的同學於 10/7 (週一) 放學前至教學組報名。詳細資訊敬請關注作文大賽官網最新資訊。
- 七、「2025 年亞太數學奧林匹亞競賽」(測驗日期：11/9 週六)，請欲報名同學於 10/9 (週三) 前至教務處教學組報名。
- 八、「2025 年國際化學奧林匹亞競賽」(測驗日期：11/9 週六)，請欲報名同學於 10/11 (週五)前至教務處教學組報名。
- 九、第八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 | 我最喜歡的美食 | 高一 | 我的人生導師  |
| 國二 | 我最喜歡的節日 | 高二 | 一部好看的電影 |

- 十、第六週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、孝、高二忠、高一全、國三仁、愛、和、國二全、國一忠、孝、和。請高二仁、學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。
- 十一、10/18 (週五) 第二節高三、國三，第三節高二、國二，第四節高一、國一舉行「百合花遊行」，當天各年級該節課程暫停一次，請導師隨班指導。歡迎任課老師共同參與。
- 十二、10/18 (週五) 第六節舉行英文作文比賽，請參賽選手攜帶黑色原子筆 (或鋼筆) 於上課鐘響前準時進入比賽場地，選手座位表將於比賽當天第一節下課公佈於教務處佈告欄，請各班選手自行查閱。
- 十三、2025 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                           |
|----|----|------------|-----------------|-------------------------------|
| 初級 | 聽讀 | 114/1/4(六) | 11/8(週五)<br>放學前 | 610 元<br>(報名費 600 元+手續費 10 元) |

- 十四、配合國家教育研究院「台灣學生成就長期追蹤評量計畫」，請高二仁全班同學於 10/21 (週一) 第一節至第二節課至索菲教室進行線上測驗。
- 十五、本學期校內小論文競賽辦法已發至國三忠愛和、高中部各班，請國三忠愛和、高中部學生踴躍投稿小論文，截止日期為 12/6(週五)。
- 十六、10/9(週三)中午 12:00 於一樓會議室召開「OPEN HOUSE 討論會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。
- 十七、10/17 (週四)中午 12:00 於一樓會議室召開「充實一般科目教學設備會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

#### 註冊組 Registrar's Section：

- 十八、學籍異動：轉出國一考 19 紀詠馨。
- 十九、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→113 學年度第一學期。
- 二十、紐西蘭奧克蘭大學國際學院升學方案線上說明會 10/12(週六)上午 10:00-11:00。線上網址：<https://meet.google.com/bbr-ixuw-uti>  
適用對象：本校在學高二、高三學生。  
(一)申請資格：雅思 5.0 分(單項不得低於 4.5)，或通過校內英語檢定認證。  
(二)4 科相關科目高一上至高二上平均成績 70 分 (Mid-term report must be GPA 70% in 4 relevant subjects)

(三)其他參考因素：成績逐年進步、特殊才藝或推薦信等。

**資訊組 IT Section：**

廿一、適逢定期考，10/7(週一)至 10/9(週三)暫停開放聖心樓電腦教室中午時段及住宿部電腦室之使用

**學務處 Office of Student Affairs**

**生輔組 Discipline Section：**

一、本週中心德目：團隊合作 (collaboration and teamwork)

二、定期考提醒事項：

- (一)10/8、10/9 (週二、週三)舉行第一次定期考，請同學把握時間好好複習課業。
- (二)提醒考試前三日 (10/3 颱風假、10/4、10/7) 不得請事假，急病者須於當日由家長以電話先向學務處告知，並於隔日附就診證明辦理請假手續。
- (三)考試當日不得請假，急病者須於當日由家長以電話先向學務處告知並於隔日附就醫證明辦理請假手續。請假學生到校立即至教務處報到。確診者請依教務處規定辦理。
- (四)提醒同學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。**有考試舞弊的行為記大過乙次處分。**
- (五)**未遵守考場規則，記警告兩次，行為態樣如下：**
  1. 考試進行中與試場外有手勢或訊息聯繫行為者。
  2. 提前翻開試題本、提前書寫、劃記、作答或逾時作答，經制止仍不配合者。
  3. 桌面、抽屜、地面有任何與考試有關之書籍、講義、筆記等資料。
  4. 考試正式開始後 30 分鐘內經糾正仍強行出場者。
  5. 提早繳卷未立即離開考場及走廊，有擾亂試場內、外秩序之行為，經糾正仍不配合者。
  6. 考試進行中有私下交談或東張西望之舉動。
- (六)定期考閱卷期間，同學不得進入教師辦公室，以免影響老師閱卷。
- (七)考前一週暫停所有留校申請。

三、10/11 (週五) 中午在二樓會議室辦理園遊會「喜從天降」活動製作及販售前講習，請國三各班「喜從天降」組長準時集合。

四、**學生安全教育：**

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：**

五、請各班同學於 10/8 (週二) 前將家長會之前發放之紙本通知回條繳回給導師。

六、10/9 (週三) 第一次定期考下午作息：

- (一)國一至高二：15：30~15：55 整理教室、16：00~16：45 導師時間及班級活動。
- (二)高三拍畢業年刊個人照：第六節 (14：25 起~) 高三忠、第七節高三孝、第八節高三仁。年刊個人照拍攝須知：
  1. 請各班先選定一處戶外景點拍攝 (選定後請告知訓育組)。
  2. 導師與全班同學拍攝班級團體照。
  3. 拍攝學生個人照務必著合格校服，不得化妝。

七、請仁愛園遊會各攤位班級總 PM 於 10/15 (週二) 前將「專案管理表」填妥依 9/30 (週一) 培訓說明上傳至 NAS 學生使用區。

**體衛組 PE & Hygiene Section：**

八、本週餐廳打掃班級：國三仁。

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。

九、【113 學年度仁愛園遊會活動提前宣導】請老師指導同學詳細了解並一起完成這個環保行動力的活動！

- (一)仁愛園遊會活動禁止使用一次性餐具，例如：塑膠餐具、保麗龍餐具、紙餐具及衛生筷。
- (二)開始募集家中不用的環保餐具給跳蚤市場，供當天需要購買餐具的來賓，做到資源再利用。
- (三)轉知親朋好友 11/2（週六）當天要自行準備餐具，一起見證體驗聖心人環保行動力的驕傲。
- (四)當天請全校師生務必準備環保餐具、環保杯。



- 十、10/11（週五）將由新泰醫院醫護人員蒞校針對國一(含部分高一)實施「學生健康檢查」，相關事項說明如下：
- (一)抽血前一晚須禁食 8 小時，午夜 12 點後即不再進食。當天起床後請做好個人潔牙。
  - (二)抽血後才可進食(請同學務必自行準備早餐到校)，如感到口渴請以開水漱口。
  - (三)當天請勿缺席，來校後請換穿體育褲。
  - (四)健康檢查完成時，會發給學生「健康檢查結果通知單」，若檢查結果發現有異常，請家長陪同令媛前往鄰近醫療院所進行複查，並於 11/11（週一）前將複查及矯治結果回條繳回學校健康中心。
  - (五)以下為**預估**時間，當日以實際通知為準：

|           |           |           |                                            |                            |                            |        |         |       |        |
|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------|---------|-------|--------|
|           | 8:00-     | 8:20      | 8:40                                       | 9:00                       | 9:20                       | 9:40   | 10:00   | 10:20 | 10:40  |
| 國一忠<br>抽血 | 抽完血直接到小禮堂 |           |                                            |                            |                            |        |         |       |        |
| 國一忠<br>體檢 |           | 體檢完回教室    |                                            | 8:50-9:05 第一節下課吃早餐後依課表上課   |                            |        |         |       |        |
| 國一孝<br>抽血 |           | 抽完血直接到小禮堂 |                                            |                            |                            |        |         |       |        |
| 國一孝<br>體檢 |           |           | 體檢回教室 8:50-9:05 或 9:55-10:10 下課吃早餐, 後依課表上課 |                            |                            |        |         |       |        |
| 國一仁<br>抽血 | 教室上課等通知   |           | 抽完血抽完血直接到小禮堂 9:55-10:10 下課吃早餐              |                            |                            |        |         |       |        |
| 國一仁<br>體檢 |           |           |                                            |                            | 體檢完回教室                     |        |         |       |        |
| 國一愛<br>抽血 | 教室上課等通知   |           |                                            | 抽完血直接到回教室 9:55-10:10 下課吃早餐 |                            |        |         |       |        |
| 國一愛<br>體檢 |           |           |                                            | 教室上課等通知                    |                            | 體檢完回教室 |         |       |        |
| 國一和<br>抽血 | 教室上課等通知   |           |                                            |                            | 抽完血直接到回教室 9:55-10:10 下課吃早餐 |        |         |       |        |
| 國一和<br>體檢 |           |           |                                            |                            |                            |        | 教室上課等通知 |       | 體檢完回教室 |

- 十一、全校學生施打流感疫苗日期為 10/17（週四）下午，集合地點為**圖書館門口側川廊**，接種地點為**小禮堂**，請務必攜帶**健保卡**才能施打，施打之流感疫苗廠牌將於前一日以 E-CLASS 通知家長。請同學前一日勿熬夜，當天請在教室等候通知。接種時間與醫師看診速度有關，如影響上課請老師包涵。任課老師請隨班指導學生。謝謝！

全校學生流感疫苗**預估**接種時間

|       |     |     |     |       |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|
| 13:00 | 高三忠 | 高三孝 | 高三仁 | 13:25 | 高二忠 | 高二孝 | 高二仁 |
| 13:45 | 高一忠 | 高一孝 | 高一仁 | 14:05 | 國三忠 | 國三孝 | 國三仁 |
| 14:25 | 國三愛 | 國三和 | 國二忠 | 14:45 | 國二孝 | 國二仁 | 國二和 |
| 15:05 | 國一忠 | 國一孝 | 國一仁 | 15:25 | 國一愛 | 國一和 |     |

**輔導處** Counselors' Office

10/8 (週二) 上午在大團輔室舉行「新進教師研習」，請收到研習通知的老師準時與會。

**總務處** Office of General Affairs

◎營養小知識：吃了會變木乃伊？破解泡麵2迷思

泡麵是家裡的常備食物，當不知道要吃甚麼時，往往都會想起香氣四溢的泡麵。今天就帶你來破解兩個泡麵的迷思！

一、**泡麵有防腐劑？吃了變木乃伊！**？遇到可長久保存的東西，不少人第一直覺反應就是覺得產品有防腐劑，但其實食物能長久保存，除了靠添加外來物外，將水分降低到一定程度其實就可延緩食物的腐敗！目前泡麵主要是依靠油炸或烘乾脫水來長久保存，且法規已有明文規定泡麵麵體不得添加防腐劑，因此泡麵麵體是不會有防腐劑的！而唯一有可能有問題的便是醬料包，因為目前法規未規範醬料包不能添加防腐劑，因此部分進口泡麵或是國內拌麵類的醬料包仍會添加防腐劑，可直接於泡麵包裝的成分標示去做檢視！

二、**吃泡麵會禿頭？**禿頭主要與遺傳、壓力、清潔不當與營養不均有關！會有此迷思主要是因為泡麵大多欠缺營養所致，不然吃泡麵是不會禿頭的！

☆另外也提醒，吃泡麵想注意營養均衡，記得加顆蛋或鮪魚罐頭，放一些蔬菜進去，少一點點調味，不僅美味，也可吃得更營養！

資料來源：好食課

**圖書館** Library

悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《一個人也要好好吃飯》、《萌閱讀》、《古人比你更會玩》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。