

天主教聖心女子高級中學 113 學年度第 1 學期第 11 週校務通報 113.11.4

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11301-11)

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：

如果我們想要有寧靜的心神，我們首先要有眼睛的寧靜。

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 學年度字音字形比賽得獎名單

- 【高二】 優等獎 高二忠 陳沛羽
甲等獎 高二忠 謝喬芸、高二孝 賴胤璇
- 【高一】 優等獎 高一忠 黃品綺
甲等獎 高一孝 郭妍好、高一忠 王儷情
- 【國二】 特優獎 國二仁 倪巧恩
優等獎 國二孝 許雯晴
甲等獎 國二孝 郭睿煊、國二和 張岑薇
- 【國一】 特優獎 國一和 陳詠妍
優等獎 國一忠 劉芷芹、國一愛 林子曦
甲等獎 國一忠 藍玥淇、國一愛 陳彥熙

賀 Congratulations！113 學年度英文作文比賽得獎名單

- 【高二英語組】 特優獎 高二孝 楊喻軫、高二孝 林安妮
優等獎 高二孝 周穎辰、高二孝 謝依珊、高二孝 黃苡晴
- 【高一英語組】 優等獎 高一忠 張書寧、高一忠 周光引
甲等獎 高一忠 黃品綺、高一忠 李欣妮
佳 作 高一忠 蔡綺芮、高一忠 林 潔
- 【國三英語組】 特優獎 國三愛 林芄妘、國三愛 林妤潔、國三和 白珮岑、國三和 郭騏樂、國三和 游子平
優等獎 國三愛 吳映宣、國三和 黃苡榕、國三和 邱奕嘉、國三和 鄭允祈
甲等獎 國三愛 吳 悠、國三愛 王佳穎、國三愛 李芷綺、國三和 余佳恩
- 【國二英語組】 特優獎 國二和 蔡禹平、國二和 曾彥綺
優等獎 國二和 黃莉芸、國二和 蔡咏芯、國二和 呂家瑜
甲等獎 國二和 黃苡健、國二和 莊喬甯、國二和 沈芷因、國二和 陳蕾而
- 【國一英語組】 特優獎 國一和 蔡昀希
優等獎 國一和王筱琪、國一和 陳奕瑄、國一和 陳詠妍、國一和 陳亮瑜、國一和 張芮寧
甲等獎 國一愛 陳芄霏、國一和 余佳臻、國一和 王妍心、國一和 林苡辰
- 【高二組】 甲等獎 高二忠 陳沛羽、高二忠 游昀恩
- 【高一組】 甲等獎 高一仁 游以安
- 【國三組】 甲等獎 國三忠 王翊軒
- 【國二組】 甲等獎 國二仁 倪巧恩
- 【國一組】 優等獎 國一忠 簡韶妍
甲等獎 國一忠 藍玥淇、國一愛 古于萱

賀 Congratulations！生活競賽成績：

113 8-9 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	國二和	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和
環境 整潔	8	優等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	優等	優等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等		甲等	甲等	甲等	甲等
	9	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等			甲等	優等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等

積分	7	8	7	9	6	6	10	8	7	10	9	5	9	8	6	6	9	9	5	9	8	7	6
班級	8						甲等			甲等	優等	優等	甲等	甲等	優等	優等	甲等	甲等	甲等	優等	優等	甲等	甲等
秩序	9	甲等	甲等	甲等	甲等		優等	甲等	甲等	優等	優等	優等	甲等	甲等	優等	優等	優等	甲等	優等	優等	優等	甲等	優等
積分	3	5	5	5	5	4	11	8	6	10	12	11	10	7	12	12	8	9	11	11	10	8	9

賀 Congratulations! 生活競賽成績：楊麗雪導師指導高一忠、謝易儒導師指導國三忠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! 楊麗雪導師指導高一忠、謝易儒導師指導國三忠、柯瓊瑜導師指導國三孝、張維真導師指導國三仁、張加佩導師指導國三愛、楊雯茜導師指導國二忠、林明達導師指導國二孝、陳孜榕導師指導國一忠、鄧詒家導師指導國一孝、張惠蔭導師指導國一仁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

- 一、崔素玲主任於 11/5 (週二) 赴五股勞工中心參加「勞資會議資方代表研習進階班」。6 小時。
- 二、林祐璋老師於 11/5(週二)下午赴新北高中參加「113-1 教師增能研習-鑑識科學應用」。
- 三、林珉帆老師於 11/7 (週四) 赴國防大學參加「113 年度地區專業研討活動暨學創人力年終工作檢討會」。
- 四、吳秀倫老師於 11/8 (週五) 赴板橋雲端智慧科技中心參加「113 學年度中小學專業學習社群實施計畫研討會」。
- 五、張惠敏老師於 11/8 (週五) 赴集思台中新烏日會議中心參加「114 學年度大學繁星推薦、申請入學試務相關作業宣導說明會」。
- 六、李佩貞老師 11/8 (週五) 赴臺灣師範大學參加「113 年度高級中等學校交通安全教育課程師資增能研習」。
- 七、謝其珮老師於 11/8(週五)赴主教公署參加「北區宗輔教師會議」。(5 小時)

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section:

- 一、心靈有約：11/7(週四)國二仁、11/14(周四)國二和。
- 二、11/8(週五)下午第七、八節將進行園遊會預演，故國一至高二第六節與第八節課對調，高三第七節與第八節對調，實際情況依調課課表。
- 三、11/8(週五)第五節課舉辦國文作文比賽，當天午休補考暫停一次，各處室義工準時回到教室，該節課亦調成國文課，請同學一律用黑色墨水筆書寫，並認真寫作。
- 四、11/11(週一)園遊會補假一天。
- 五、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/。

級數	項目	測驗日期	校內報名期間	報名費
初級	聽讀	114/1/4 (週六)	11/8 (週五) 放學前	610 元 (報名費 600 元+手續費 10 元)
中高級	說寫	113/12/21 (週六)	11/8 (週五) 放學前	1590 元 (報名費 1580 元+手續費 10 元)

- 六、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)。
- 七、第九週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、高二孝、仁、高一仁、國三全、國二全、國一孝、仁、愛。
- 八、11/18(週一)中午 12:00 於二樓會議室召開「聖小 Open Class 行前會」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

註冊組 Registrar's Section :

- 九、原訂 11/9(週六)國二、三 112 (下) 第二次學期補考挪移至 11/16 (下週六) 上午，考試時程將於 11/15 (下週五) 公告，請有報名的同學穿著制服攜帶【學生證】及文具依考試時程準時至指定教室應考。
- 十、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。

資訊組 IT Section :

- 十一、簡報巧手使用完請將 USB 接受器插回巧手中，以免接在電腦上容易因碰撞導致 USB 接頭歪掉故障，造成財務損失。
- 十二、使用各教室 Chromebook 前應檢查數量是否完整，使用中如有異常請先按照充電車上的簡易說明排除問題，使用完請按照編號放入對應號碼之充電車隔板內，再次清點數量後上鎖。

學務處 Office of Student Affairs

生輔組 Discipline Section :

- 一、本週中心德目：公平正義 (equity and justice)
- 二、「喜從天降」禮品兌換：
 - (一)因受颱風影響，兌換時間調整為 11/13-11/15 (週三~週五)，請同學於三天內向提供禮品之師長、學姐或同學領取，並請致上謝意！（請於彩券上填寫班級、姓名，逾期失效。）
 - (二)特權使用：
 - 1. 請依據特權使用之日期與時間延後一週使用。
 - 2. 特權僅限在校內使用，放學時間仍應恢復正常穿著與裝扮。
- 三、113 學年度第二學期運動會公務同學甄選：
 - (一)旗隊：限高二，身高須達 160 公分以上，甄選 10 名（正取 5 名）。
 - (二)大隊指揮：限高二，甄選 4 名（正取 2 名）。
 - (三)標兵：限高一，甄選 14 名（正取 7 名）。
 如有意願且符合資格者請於 11/29 (週五) 前向教官報名。
- 四、12/14 (週六) 上午辦理「聖心學園課程體驗活動」(OPEN HOUSE) 公共服務甄選：名額 10 位，預計登錄服務時數 4 小時。
 - ★注意事項★
 - (一)公共服務須具備高度服務熱忱、認真盡責、服儀端正，有意參加同學儘速向教官登記，額滿截止。
 - (二)週六有參加學校「數學輔導課」者不得報名。
- 五、「仁愛園遊會」相關注意事項：
 - (一)開幕及服儀規定：
 - 1. 11/8 (週五) 第七節於恩德堂舉行「仁愛園遊會開幕典禮預演」，請各班派 6 位同學代表參加(不含高三及各班愛心小天使)，請於當天下午 14:55 前集合完畢。同時段請各班愛心小天使攜帶紙筆至聖心樓演講廳集合。

舞台						
	一	二	三	四	五	六
側門	慈善團體 愛心小天使		前三排：貴賓席		國三孝	謝國雄懷念慈母 獎學金得主
			慈善團體	國一二、國 三忠愛和各 班代表 6 人	高一二各班 代表 6 人	國三仁
			家長會 聖心小學 表演團體		家長、來賓請從倒數第三排 開始坐起	

2. 11/9 (週六) (週六)仁愛園遊會開幕典禮於 9:00 開始，請同學於 8:40 進入恩德堂。參加開幕的同學請穿著夏季制服裙或褲子(天冷可穿背心)、紮好馬尾，另請注意集會應有之禮儀。
 3. 高三全體服公務同學及國三孝仁班環保小尖兵，應穿著冬季制服長褲及白球鞋。
 4. 活動當日，各班請自行統一著整齊制服，惟上、放學仍穿著標準制服。
 5. 當天有許多來賓及家長蒞臨，請同學服儀整齊，表現得體，且**不可化妝**。
- (二)高三公務學生講習：訂於11/8 (週五) 第八節在恩德堂舉行，請同學紮好馬尾、攜帶紙筆，於16:00準時集合完畢。
- (三)兩天備案，各班攤位規劃位置如下：
1. 高二滷味組→小禮堂(靠小學端，占場地三分之二區位)。
 2. 高二跳蚤市場→小禮堂(靠101教室端，占場地三分之一區位)及101教室。
 3. 高一仁、國三忠、愛、和、國二孝、和、國一和→學生餐廳。(註：1至2號門依序為高一仁、國三忠、愛、和；3至4號門依序為國二孝、和、維也納聖心、國一和)
 4. 國二仁→墨華齋。
 5. 國二忠→1樓會議室。
 6. 國一愛→聖母廳。
 7. 國一仁→快樂坊。
 8. 國一忠(靠一樓會議室端)、國一孝(靠圖書館端)→圖書館前穿廊。
 9. 高一忠(靠總務處端)、高一孝(靠圖書館端)→總務處前穿廊。
 10. 家長會(彩券抽獎)→聖堂、大團輔室。
 11. 家長會(油飯、炸雞腿)→帳篷。
 12. 靈修中心、聖心堂→帳篷。13. 校友會、聖心教育發展基金會→教師餐廳。
- (四)住宿同學：11/8 (週五) 住宿同學一律留宿，若有特殊原因須請外宿者，請務必完成外宿手續，且11/9 (週六) 請於7:40前到校(無外加車)。
- (五)校車資訊：11/8 (週五) 放學及11/9 (週六) 上學校車為平日路線，11/9 (週六) 放學及11/12 (週二) 上學校車為外加路線。當天校車僅接送本校學生，前來參加之親朋好友請儘量搭乘大眾交通工具，以防嚴重塞車。

六、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：

- 七、表演藝術代表隊將於11/5 (週二) 參加「112 新北市學生舞蹈比賽」，比賽場地為國立臺灣藝術大學臺藝表演廳。比賽當天上午6:00於韻律教室集合點名，8:00由學校出發，10:00比賽後返校，預計10:55返校正常上課。(第一節至第三節公假)
- 八、11/8 (週五) 第6、7節社團活動取消。

體衛組 PE & Hygiene Section：

- 九、本週餐廳打掃班級：國一孝。
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、【排球比賽事項通知】

- (一)上課時間，非體育課程教師請勿借課給學生到排球場地練習影響正式體育課程教學。
- (二)放學後留校應搭配放學後留校申請表規定，確保校園安全維護。
- (三)住宿生依住校規定，不可影響用餐與洗澡作息。
- (四)參加夜間社團同學請依規定請假，如欲繼續參加夜間社團請自備餐具，並依規定時間進入教室自習。



<p>(五)本次安排賽前兩週練習，中午和放學後留校會由自治會康樂股與體衛組協助留校指導。</p> <p>(六)其餘後續比賽相關事項請參考比賽辦法，請掃 QRcode 追蹤了解！</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------	--

(七)比賽及雨天備案說明

天候狀況	賽程說明	課程說明
11/15 (週五) 晴天	11/15 (週五) 決賽	1. 11/11(一)取消國中預賽，11/15(五)中午 12:30 提早準備開球儀式與熱身活動。 2. 11/15(五)週五第五至八節參賽班級在排球場比賽，請同學在球場旁協助加油。未參賽班級請依原課表上課。
11/15 (週五) 雨天	比賽取消	1. 週五上午 10:30 宣布是否進行比賽 2. 若比賽取消，各班按原課表上課。

十一、11/12 (週二) 上午辦理「捐血活動」，歡迎年齡滿 17 歲師生自由報名參加！欲參加同學須請家長於 E-CLASS 簽署同意書，方能捐血。

輔導處 Counselors' Office

- 一、11/7(週四)國二仁心靈有約，請同學記得攜帶色鉛筆參與課程(不需帶手機)。
- 二、11/8(週五)第七節園遊會小天使訓練，請各班擔任小天使同學準時到演講廳參加訓練。
- 三、113 學年度第二學期「生活手冊封面」設計比賽：
 - (一)參與對象：全校學生。
 - (二)收稿時間：即日起至 12/2(週一)放學前。
 - (三)報名方式：請至輔導處網站下載或至輔導處索取報名表，與作品一併繳交。
 - (四)其他比賽規定請參閱各班公告的比賽辦法。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：擺脫經前症候群，補充 6 種營養好給力！

有不少女性在月經來潮前的 7 至 10 天左右會出現一些不適症狀，像是頭痛、乳房腫痛等症狀，其實就是大家常聽到的「經前症候群」。主要成因與體內賀爾蒙變化有關，通常是在月經前 5-7 天出現。雌激素和黃體素濃度比例的改變，被認為是造成經前症候群的主因。

一、補充營養，對抗經前症候群

- (一)Omega-3 脂肪酸：減緩發炎反應、改善經痛、頭痛症狀，代表食物：鮭魚、鯖魚、沙丁魚、核桃。
- (二)維生素 A：改善經前長粉刺、痘痘，代表食物：胡蘿蔔、南瓜、地瓜葉。
- (三)低 GI 飲食：減少因血糖波動導致的飢餓感，代表食物：全穀類、莓果類、芭樂。
- (四)維生素 B 群：舒緩經前帶來的頭痛、焦慮，代表食物：全穀類、麥片、糙米。
- (五)鈣：預防經前的痙攣及疼痛，代表食物：深綠色蔬菜、黑芝麻、小魚乾等。
- (六)鎂：穩定情緒幫助鈣質吸收，代表食物：深綠色蔬菜、堅果類。

二、經前保健，你可以這樣做

- (一)泡澡：助放鬆全身肌肉、提升睡眠品質，可加入精油幫助。
- (二)泡腳：睡前泡腳 10 分鐘，可以促進身體的血液循環，消除肌肉緊繃。
- (三)運動：每週 3 次，每次 30 分鐘，使心跳增加到每分鐘 130 次以上的有氧運動為佳，如快走、騎自行車、游泳、慢跑等。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、請圖書股長於 11/8(週五)中午到圖書館集合。

二、書展活動

(一)日期：11/12~11/15 (週二~週五)。

(二)書展主題：

(三)參觀書展預約登記：11/1 (週五) 開始，請老師參考「登記參觀書展注意事項」，至老師辦公室登記，11/8(週五)後可以電話聯繫(分機 132)，由圖書館人員代為登記。

(四)登記參觀書展注意事項：

1. 預約登記時間(老師辦公室)：11/1 (週五)~11/7 (週四)
2. 預約登記時間(圖書館)：11/8 (週五) 上午。
3. 登記次數：國一、國二每班四節，國三、高中部每班三節。
4. 受限於書展場地，每節課限兩班。
5. A、B 登記表請同時填寫。

三、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《藥學系學什麼》、《大賣場裡的人類學家》、《命案現場清潔師》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

本校教職員工子女擬於 114 學年度(114 年 8 月)就讀聖心小學，尚未至人事室登記者，請於 11/8 (週五) 前至人事室領取家長說明會通知單。