

天主教聖心女子高級中學 113 學年度第 1 學期第 12 週校務通報 113.11.11

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11301-12)

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：

我們的使命就是把天主賜給我們的愛，充滿這世界。

We ask this through Christ, our Lord. In the name of the Father, and of the Son and of the Holy Spirit. Amen.

國中部 10/10~11/6 AI Lead 總積分前十名排行榜

國二忠 何亞芯 2154 分

國二忠 黃柔瑤 1791 分

國一和 余佳臻 1641 分

國一仁 楊茲曉 1085 分

國一和 黃語彤 890 分

國一和 李仔欣 680 分

國二孝 唐淳暄 677 分

國一和 黃玟齊 665 分

國二忠 葉嘉馥 656 分

國一孝 邱喻晨 619 分

賀 Congratulations！聖心女中表藝隊參加「新北市 113 學年度學生舞蹈比賽」，榮獲西區國中 B 團體丙組-古典舞優等第一名，將代表新北市參加全國賽。

校長室 Principal's Office

一、感謝全校親師生於 11/9（上週六）合力參與「仁愛園遊會」的辛勞！

二、蔡淑君主任於 11/11~12（週一~二）赴高雄市義大天悅飯店參加「113 年度全國高級中等學校輔導工作會議」。

三、許惠喻老師於 11/11（週一）帶領高三忠班王鈺涵、連宥涵、洪郁婷赴板橋高中參加「113 學年度高級中等學校數理及資訊學科能力競賽新北區複賽（生物、物理）」。

四、張芸慈老師於 11/11（週一）帶領高三忠班席·督菲蘭、蔡孟潔、游子儀、蔡詠晴赴中和高中參加「113 學年度高級中等學校數理及資訊學科能力競賽新北區複賽（地科、資訊）」。

五、崔素玲主任於 11/12（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）

六、張芸慈老師於 11/12（週二）帶領高三忠班林羿嫻、吳丞妤赴板橋高中參加「113 學年度高級中等學校數理及資訊學科能力競賽新北區複賽（數學）」。

七、林宇涵老師於 11/12（週二）帶領高三忠班洪芊媛、吳思涵赴中和高中參加「113 學年度高級中等學校數理及資訊學科能力競賽新北區複賽（化學）」。

八、張惠敏老師於 11/12（週二）下午赴國立臺灣師範大學圖書館校區參加「114 學年度適性入學資料管理平臺招生名額管理系統操作說明會」。

九、張芸慈老師於 11/13（週三）下午帶領高三孝詹筑琄赴華僑高中參加「113 學年度全國高級中等學校學生英文演講比賽」。

十、鐘明媛主任於 11/14（週四）至 11/15（週五）赴新竹豐邑喜來登大飯店參加「113 學年度全國高級中等學校學務工作會議（北區）」。

十一、魏雪玲校長於 11/15（週五）赴輔仁大學參加「2024 生命教育輔導老師工作營-德日進的思想與靈性觀」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

一、11/11（週一）園遊會補假一天。

二、心靈有約：11/14（周四）國二和。

三、11/18（下週一）第一節於恩德堂舉行高三 113（下）選修課說明會，請高三學生穿著整齊並於 8：00 準時在恩德堂集合。選課時間為：11/22（週五）21:00~11/24（週日）21:00

- 四、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)。
- 五、第 15 屆 APX 全國高中數理能力檢定開始報名至 12/4(週三)，每一科檢定科目費用：初級 600 元、中級 600 元、中高級 600 元、高級 650 元，檢定時間：114/1/22(週三)，歡迎有興趣參加的同學至官網：<https://apx.stem.lasercenter.nycu.edu.tw/> 自行報名參加。
- 六、第十週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、孝、高二全、高一全、國三全、國二忠、孝、仁、國一忠、孝、愛。
- 七、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：

- 八、原訂 11/9(週六)國二、三 112(下)第二次學期補考挪移至 11/16(週六)上午，考試時程將於 11/15(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。
- 九、歡迎有意願於 11/18(週一)至 12/27(週五)擔任教務處義工的同學，請 11/15(週五)放學前至張惠敏老師處報名。義工名額：8 位，服務時間：午休 12:30 至 13:00，表現優良者可列入本學期服務時數。
- 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、學生學習歷程已轉換成 113 學年度，課諮老師皆設定完成。
- 十二、提醒各班資訊股長再次清點 e 化袋內容物和文件夾，期末將歸還至資訊室。

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、11/13(週三)中午 12：30 於大團輔室召開「車隊長會議」，請擔任車隊長的同學攜帶紙、筆準時參加。
- 三、「喜從天降」禮品兌換：
- (一)兌換時間為 11/13-11/15(週三~週五)，請同學於此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。
- 四、生活教育宣導：
- (一)重申「守時注意事項」：
1. 上課鐘響未進入教室者記遲到。
 2. 上課鐘響 15 分鐘後仍未進教室者，當節課記缺課。
 3. 通學生未參加夜間社團者應於 17：00 前離校返家，住校生應於 17：00 前離開教室回宿舍。
 4. 若有特殊公務須要留校，請於 15：00 前將「放學後學生留校活動」報備申請單，送至學務處給教官，逾時者扣班級秩序總分 1 分。18：30 前務必離校，違者記警告乙次。考前一週暫停所有留校申請。
- (二)近期發現午休時間仍有許多同學在教室外滯留或遊蕩，重申午休「守時」規定：
1. 午休時間為 12：30—13：00。
 2. 午休鐘響 3 分鐘之內必須進入教室坐在自己位置上，安靜午休，不得違規使用手機或飲食。
 3. 午休鐘響 3 分鐘之後未進入教室者，登記遲到乙次並列入個人出勤紀錄。
 4. 班級風紀股長於 12：40 前將班上出缺席狀況，註記在黑板上並登錄於點名表。
 5. 午休請假規定：公假或班級公共事務，經導師核准具有書面證明者。另自治會

幹部集會、自治會擔任午休評分工作者(須佩戴臂章)、各處室午休義工及學校代表隊培訓。

(三)星期五及星期一住宿生行李應統一擺放於圖書館外「行李放置區」內，請同學務必依序擺放整齊，勿造成環境雜亂。

(四)放學校車發車時間為 16:55，請同學提前 2-3 分鐘上車，切勿因遲到而追車，以免發生危險。

(五)上、放學時應穿著整齊學校制服，嚴禁穿著運動服。

五、法令宣導：

(一)性騷擾：係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者：

1. 以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。
2. 以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

(二)校園霸凌：

1. 霸凌：指個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作、電子通訊、網際網路或其他方式，直接或間接對他人故意为貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善環境，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。
2. 校園霸凌：指相同或不同學校校長及教師、職員、工友、學生（以下簡稱教職員工生）對學生，於校園內、外所發生之霸凌行為。

(三)本校學生獎懲實施規定相關罰責：

1. 對他人不當侵犯隱私、言語或行為上騷擾有具體事實者，記警告乙次。
2. 以肢體行為侵犯他人者，記小過乙次。
3. 蓄意聚眾，對師長或他人(同儕、校外人士)有不當侵犯隱私、言語或行為上騷擾、不敬或不禮貌之具體事實者，記小過乙次。
4. 對教職員工生所為性騷擾案件，經性別平等教育委員會調查屬實，情節輕微者，記小過乙次。
5. 對學生所為霸凌案件，經防制校園霸凌因應小組評估確認屬實，情節輕微者，記小過乙次。
6. 對師長或學生為性騷擾、性侵害或性霸凌情節重大經學校性別平等教育委員會決議懲處者，記大過乙次。

(四)提醒同學彼此友好的互動應以「尊重」為前提，每個人都擁有「身體自主權」而且「身體界線」也有所不同，同學互動時務必「保持適當距離」，避免後續延伸成為性別平等或校園霸凌事件。

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、仁愛園遊會服務時數依當天實際服務時數核發，國一至高二至多 8 小時，高三至多 4 小時，凡參與園遊會服務的同学，請務必於 11/15 (週五) 前填寫「聖心女中學生服務學習紀錄表」，並繳給導師查核後交至學務處訓育組。

體衛組 PE & Hygiene Section：

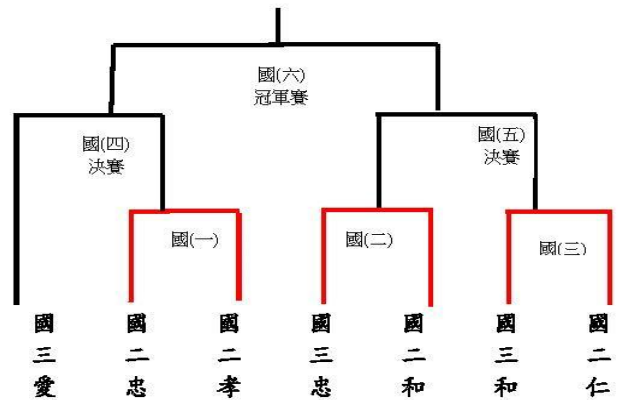
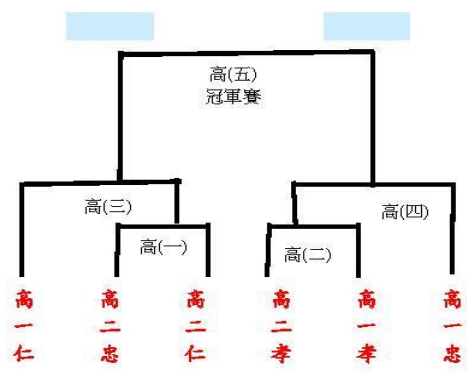
八、本週餐廳打掃班級：國一仁。

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，確實督促大家作好餐後整理工作。

九、請各班確認班上教室內在仁愛園遊會後物品已整理乾淨，器材勿堆放在班級，如有發現

，將扣放學後教室檢查項目分數。

十、【排球比賽事項通知】

113學年度聖心盃排球比賽賽程 高中組賽程 國中組賽程  11/15賽程：國(一)、國(二)、國(三)國(四)、國(五)、國(六)、國(七)冠軍賽 11/15賽程：高(一)、高(二)、高(三)；高(四)、高(五)冠軍賽 1、練習及比賽時，請同學穿著體育服、運動鞋，頭髮綁起，勿配戴耳環飾品、勿做指甲，若有違反一律取消上場資格。 2、請遵守練習相關規定、留校申請、夜自習請假，出校門請換回校服	
排球比賽事項說明	
決賽時間	11月15日中午12:30舉行熱身及開球儀式，第五至八節排球預、決賽。
提醒事項	※進入排球場請穿著運動鞋！ ※比賽球員請穿著運動服、鞋(頭髮請綁好)，排球場集合練習，準備比賽。 ※服儀不合格者(未著運動服、運動鞋，未著合格襪子、未綁頭髮、佩戴耳環飾品者)，學務處有權禁止比賽。 ※放學後留校練習的同學，請依規定填寫留校申請單，下午5:50離校，由學務處統一管理。 ※住宿生須遵守下午5:00進餐廳，申請延後盥洗的同學依規定時間進自習室。 ※參加夜間社團同學請依規定請假，練習結束後要回教室自習者，請在二樓會議室用餐後整理完畢，於6:30進入參加夜間社團。

十一、11/12(週二)上午舉辦捐血活動，請已報名同學務必攜帶學生證及健保卡雙證件，或身分證，前一日勿熬夜，當日務必吃早餐，並請依下列時間前往健康中心集合：
高三孝第二節、高三仁第三節、高三忠第四節。

輔導處 Counselors' Office

11/14(週四)國二和心靈有約，請同學記得攜帶色鉛筆參與課程。

總務處 Office of General Affairs

一、近期因應衛生單位查獲經檢出含有違法原料蘇丹紅之咖哩粉，為確保學校餐飲衛生安全及品質無虞，自即日起至114年1月20日學生餐廳暫緩使用辣椒粉、咖哩粉及薑黃等調味料。將調整菜單口味，供應及烹調無需使用上述調味品之菜餚。

二、營養小知識：一張圖告訴你！水果熱量排行表

許多人都喜歡吃水果，認為水果即便多吃了也比吃零食得要好，但是你知道嗎？

有些水果吃起來不怎麼甜，甚至很酸，含糖量卻不少，總熱量也不低，所以單憑甜度來判斷水果的熱量是不正確的！

(一)高熱量水果：椰子(241cal)、酪梨(171cal)、榴蓮(150cal)、香蕉(115cal)、釋迦(103cal)

(二)中熱量水果：火龍果(55cal)、蘋果(53cal)、荔枝(71cal)、龍眼(71cal)、桑葚(57cal)

(三)低熱量水果：柳橙(48cal)、櫻桃(42cal)、西瓜(31cal)、鳳梨(44cal)、草莓(32cal)

(四)這樣吃水果，才不浪費每一滴營養！

1. 能吃水果就別喝果汁：將水果製成果汁需要過濾渣子，而這麼做其實把水果其中的豐富的營養物質，如膳食纖維都過濾掉了，所以若不是牙齒不好，建議直接吃水果。

2. 別單吃水果當正餐：水果雖然富含糖分、維生素、礦物質和膳食纖維等，但也缺乏脂肪、蛋白質和脂溶性維生素。把水果當作正餐，是達不到膳食標準的。

3. 種類「雜」一點：吃水果也要均衡！最好各種品種、各種顏色、各種口味的水果搭配著吃，不要只吃一兩種。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

一、書展

(一)各班請依老師登記時間參加書展，前往書展請先在教室或穿廊集合、點名。

(二)午休參觀書展時間：

星期二	星期三	星期四	星期五
高三、二	高三、一	國三 (忠、和)	國三 (孝、仁、愛)

(三)書展開放至下午 5：00，請同學把握時間多加運用。

(四)填寫學習單請利用書展會場之點名板。

(五)書展注意事項：

1. 請遵從指標由「入口」進入會場，由「出口」離開。

2. 課本、書包、提袋、食物請勿帶入會場。

3. 我們都是有品質的愛書人，進入會場別忘了一走路輕輕地、拿書輕輕地、放書輕輕地、保持安靜，共創寧靜的閱讀空間。

4. 書籍閱畢請放回原處並排放整齊。

5. 如欲購書請至服務台排隊結帳。(別忘了向服務人員說「謝謝」。)

(六)購書：

1. 「主題書」、「教師推薦書」七五折、各類書籍七九折起優惠全校師生。

2. 書展期間，請確定購買意願並確認書籍完整再結帳。

3. 上課前二分鐘響預備鈴。上課鈴響，停止購書。

(七)訂書服務：如欲購買的書籍已售完，可向服務台訂書，訂書後如現場已補書，並已於現場購得，請向服務台取消訂書單。

二、書展活動

(一)BINGO 活動：

答對所有題目的同學即可參加抽獎，保證人人有獎！

(二)借閱樂透：

借閱到隱藏於圖書館的特定書籍，即可獲得精美小禮物！

(三)閱讀英雄榜：

本學期每個年級借閱量前 5 名的同學，將獲得精美獎品，快來借閱書籍成為閱讀英雄！

三、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《瀕臨絕種動物圖鑑》、《免疫的威力》、《說故事的力量》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。