

天主教聖心女子高級中學 113 學年度第 1 學期第 18 週校務通報 113.12.23

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11301-18)

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：
 祂必為你委派自己的天使，在你行走的每條路上保護你。
 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！感謝朱心怡老師指導高三忠朱鑲庭參加 113 學年度全國高級中等學校學生英文單字比賽榮獲佳作

賀 Congratulations！感謝胡琇晴老師指導高三孝詹筑琚參加 113 學年度全國高級中等學校學生英語演講比賽榮獲佳作

賀 Congratulations！感謝楊麗雪老師指導高三忠吳丞妤參加 113 學年度全國高級中等學校學生英文作文比賽榮獲優勝

國中部 11/30~12/18 AI Lead 總積分前十名排行榜：

國二忠 黃柔瑀 925 分
 國一愛 謝采佑 653 分
 國一和 余佳臻 628 分
 國二忠 黃川芸 535 分
 國三仁 陳若芸 505 分
 國一孝 張婷婷 465 分
 國一孝 許琬苓 451 分
 國三仁 曾玟慈 437 分
 國一孝 程曉晰 416 分
 國三孝 施季希 404 分

賀 Congratulations！賀！高一孝李宜沄參加「新北市 113 學年度學生音樂比賽」，榮獲個人高中職 B 組長笛獨奏甲等。

賀 Congratulations！生活競賽成績：

113 15-16 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	國二愛	國二和	國一忠	國一孝	國一仁	國一愛	國一和
環境 整潔	15	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	
	16	甲等	甲等	甲等	甲等			甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等		甲等		甲等		甲等	甲等	甲等	
積分		18	14	12	18	10	9	18	17	17	19	18	14	14	17	13	10	14	16	11	20	12	12	12
敘獎週次		13	13	15	13	17		11	13	13	11	13	15	13	13	15	17	13	13	15	13	13	15	15
班級 秩序	15	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	優等	優等	優等	優等	甲等	甲等	優等	優等	優等	優等	優等	優等	優等	優等	
	16		甲等	甲等	甲等	甲等	甲等		甲等	優等	優等	優等		甲等		優等	優等	優等	優等	優等	甲等	甲等		
積分		6	12	12	12	12	11	23	15	18	23	26	22	19	13	26	25	18	21	24	25	22	16	18
敘獎週次			15	15	15	15	17	11	13	13	11	11	11	11	13	11	11	13	13	11	11	11	13	13
												17				17	17				17			

賀 Congratulations！吳郁澄導師指導高二孝、林明達導師指導國二孝於環境整潔項目累積達十分，全班可慶祝並獲記嘉獎一支！

賀 Congratulations！林明正導師指導高二仁於班級秩序項目累積達十分，全班可慶祝並獲記嘉獎一支！

賀 Congratulations！柯瓊瑜導師指導國三孝、楊雯茜導師指導國二忠、林明達導師指導國二孝、鄧詒家導師指導國一孝於班級秩序項目累積達二十五分，全班可慶祝並獲記第二次嘉獎一支！

校長室 Principal's Office

- 一、林君琳老師於 12/23(週一)上午赴財政部北區國稅局淡水稽徵所參加 113 年度「扣(免)繳法令及申報實務講習會」。
- 二、鐘明媛主任於 12/23(週一)下午赴淡水商工參加「113 學年度高級中等學校適性學習社區推動校訂課程及彈性學習時間與大專校院協作共好計畫諮詢輔導會議」。
- 三、林明達老師於 12/26(週四)下午赴新莊國中參加「國民教育地方輔導團數學領域分區輔導計畫會議」。
- 四、張嘉真老師於 12/27(週五)上午以線上視訊方式參加「112 學年度英語文成效計畫線上成果發表會暨海報展」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 一、12/23 (週一) 第一節下課請各班學藝股長至教務處領取上週數理科作業調閱紀錄表，並提醒缺交、缺漏、未訂正的同學於 12/25 (週三) 放學前自行繳至教務處教學組。
- 二、12/27 (週五) 第六、七節本學期社團最後一次上課。
- 三、請各年級任課老師於 1/6 (週一) 放學前將作業優良名單送至教務處教學組。
- 四、1/2(週四)~1/10(週五)午休時間，教務處招募教科書整理小義工，因接近期末考時間，需徵求家長同意，請有意願參加同學至教務處教學組報名。
- 五、「第廿五屆高中人文社會科學營」活動日期:7/5~7/18，歡迎有興趣的高一同學於 2/20(週五)前踴躍遞交報名資料給楊凱翔老師審核後繳交至教務處。
- 六、12 月週六來校數學課程上課日為 12/28，請有參加的同學穿著制服，準時到校認真學習。
- 七、12/25(週三)慶祝聖誕節暨服務學習活動，全校課程暫停一次。
- 八、第十七週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、孝、高二忠、高一忠、國三全、國二全、國一忠、孝、仁、和。請高三仁學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。
- 九、12/23(週一)11:00 於二樓會議室召開「期末高中課程發展委員會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

註冊組 Registrar's Section：

- 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、教室觸控螢幕如遇到開關機後螢幕亮度需重新調整，為系統版本問題，請資訊股長至資訊室報修。
- 十二、教室觸控螢幕使用電子白板儲存筆跡時可選擇筆跡或圖片，欲刪除筆跡請至首頁點選檔案並進入 Whiteboard 資料夾進行刪除，參考說明影片：
<https://www.youtube.com/watch?v=vU-jF7lwMmk>

學務處 Office of Student Affairs

生輔組 Discipline Section：

- 一、本週中心德目：尊重感恩 (respect and appreciation)
- 二、12/25 (週三) 上午聖誕彌撒：
(一)請高三、高二、國三各班同學於上午 7:50 準時進恩德堂就位完畢，座位表如下：

側門	舞台										
	一		二		三		四		五		六
	前二排 工作人員		第一排座位：師長席								
			S3C	S2A	S2B	S2C	J3A	J3B	J3C	J3D	J3E
S3A	S3B										

(二)請高一、國二、國一各班同學預計於上午 9：10 進入恩德堂就位完畢(進場確定時間請聽候廣播)，座位表如下：

側門	舞台										
	一		二		三		四		五		六
	前二排 工作人員		第一排座位：師長席								
			S1C	J2A	J2B	J2C	J2E	J1A	J1B	J1C	J1D
S1A	S1B										

三、12/25 (週三) 下午聖誕表演活動：

請高二、高一、國二、國一於下午 13：30 前準時進恩德堂就位完畢，座位表如下：

側門	舞台											
	一		二		三		四		五		六	
	前二排座位：師長席											
	S1A	S1B	S1C	S2A	S2B	S2C	J2A	J2B	J2C	J2E	J1A	J1B

2F座位：音控室前J1C、J1D、J1E

四、生活教育宣導：

近來上、放學在校門週邊及校車停車場發現諸多亂象，重申相關規定，請同學配合遵守，以維護交通安全：

- (一)上學期間遇外加校車路線，有拖行李的同學可選擇走斜坡或是走樓梯到教室，如果選擇走斜坡，請靠左邊（**地面綠漆人行道**）行走。
- (二)上學校車到校停妥後請同學儘速下車，並往停車場後方(邊坡)走到交通安全走廊，再走樓梯到教室。
- (三)放學後10分鐘內（16：55前）務必上車，請同學守時，勿因趕時間而在斜坡或樓梯衝、跑，以免發生跌倒受傷。教官會在16：54吹哨提醒同學們注意上車時間。
- (四)放學勿穿著體育服離校，且不得在校車上、停車場或校門口換裝。
- (五)上、放學時間，校門口迴轉處（道路紅線）會擺放交通錐及交通桿，請同學提醒家長務必遵守交通規則，紅線嚴禁停車。

五、安全教育：

- (一)近期在台灣網購平台及實體商店熱銷的「空氣針玩具」以軟膠公仔和針筒組成，玩法為將空氣注入公仔內，使其鼓脹冒泡，主打「模仿打針」的趣味。然而，針頭銳利可能誤刺人體，輕則造成蜂窩性組織炎，重則因空氣注入血管引發空氣栓塞，甚至致命。
- (二)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：

六、即日起至 12/27(週五)止將招募兩位日本東京聖心高三學生來臺之接待家庭，接待時間為 2/1(週六)至 2/16(週日)，對象為高一、高二同學，擔任接待家庭期間可核予服務時數 40 小時。請有意願的同學依導師傳至班群之表單連結於期限內踴躍報名。

七、高、國一聖誕節「社區服務」時數為 2 小時，凡參與社區服務的同學，請務必於 12/31（週二）前填寫「聖心女中學生服務學習紀錄表」，並繳給導師查核。

八、113 寒假住宿部徵求服務義工：

- (一)時間：第一梯次 114.1.21（週二）9：00 至 15：00（12：00 至 13：00 午餐）
- (二)服務地點：本校住宿部
- (三)人數：全校兩梯次共 100 人
- (四)服務時數：各計入 113 下學期 6 小時

(五)注意事項：

1. 交通及午餐自理。
2. 自備午餐者請於快樂坊用餐
3. 出入校門請穿著標準冬季制服，服公務時請換穿冬季體育服。
4. 請準時於 1/21、1/22 服務當天 9:00 於住宿部大門口集合，說明工作事項及工作分配。
5. 國中部報名同學須填寫「聖心女中服務學習活動說明暨家長同意書」，並於 12/30 (週一)前向學務處洪老師報名。

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、【課間操活動】課間操活動於 12/27 (週五) 結束，請康樂股長協助登記班級個人次數，提醒同學誠實回報次數，康樂股長確實檢查，切勿拿他人的手冊作登記，自治會將會抽檢生活手冊，若有舞弊情事，將依校規處理。

十一、【寒假安全事項提醒】適逢東北季風影響，偶有大雨的情形，考量同學 (或家庭) 於假期間參與露營或健行等各式活動規劃戲水、涉溪情形，或者從事水域遊憩 (含游泳、衝浪、潛水、獨木舟等) 等活動可能性高，體衛組特別請全體師生注意水域及假期出遊安全，務必落實水域及遊憩安全，且應穿著救生衣並選擇合法水域場所，強化水域安全知能，避免發生溺水事件。

輔導處 Counselors' Office

- 一、12/26 (週四) 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、12/27 (週五) 中午在大團輔室召開「國三 IEP 會議」，請收到開會通知的老師準時與會。
- 三、113 學年度聖誕節慶祝活動 12/25(週三)

高三、國三			高二		國二		高國一	
時間	活動		時間	活動	時間	活動	時間	活動
8:00 -9:00	彌撒（恩德堂）		8:00 -9:00	彌撒 恩德堂	8:00 -9:10	報佳音 準備	8:00 -9:10	社區打掃 準備
9:20 -12:00		報佳音暨服務學習 高三~伊甸基金會生命分 享與體驗			9:20 - 10:20	彌撒 恩德堂	9:20 - 10:20	彌撒 恩德堂
		高二忠~聖心兒童發展中 心 高二孝~主顧長青服務-奇 蹟之家 高二仁~愛維養護中心 國三忠~聖安娜之家 國三孝~八里行政中心(快 閃)--八里安老院 國三仁~樂山教養院 國三愛~仁濟安老所 國三和~八里愛心教養院			10:40 - 12:00	*國二~ 忠~聖 心小學 孝~週 邊社區 仁~善 牧園 和~八 里國小	10:30 - 12:00	社區 打掃
12:00 -15:30	返校或返家 自主學習	12:00-13:00		12:00-12:30 午餐 12:30-13:00 午休				
		13:00-13:20		教室及外掃區整潔				
		13:30-15:20		聖誕表演(自治會主辦)				
15:30		全校放學（住校生請依照住宿部安排作息）						
15:40—17:30 教職員工 姆姆 家長 共融餐會(小禮堂)								

- 四、送愛到華山：感謝大家一起關懷獨居長者。今年我們送愛到華山與八里共好老協會的團圓年菜愛心募款活動，將於12/27(週五)截止，歡迎有捐款的師生將紅包袋放入學務處前的募款箱，或逕送宗輔室，學生請記得於紅包袋外寫上班級姓名。謝謝大家！
- 五、感謝秀倫老師與思恩老師每年為我們設計並指導國一同學創作聖誕相關的作品，感謝許多同學以及總務處師長協助裝置，精緻饒富特色的馬槽，歡迎大家近期多多去拍照留影。聖誕馬槽的拆除時間通常在主顯節慶日之後拆除。主顯節是1/6(週一)。感謝總務處將於1/7(週二)拆除馬槽。主顯節包含兩個重要意義：1. 天父主動以星光、聖經的話、猶太經師，顯露自己；2. 世人可以效法東方三賢士(三王)的積極態度(信、望、愛)回應天主。祝福全體老師同學：2025年因著信望愛，生命充滿天主的恩典與平安！

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：紅蘿蔔和白蘿蔔不是同家族？

雖然都叫做蘿蔔，但其實白蘿蔔與紅蘿蔔是不同品種的蔬菜，究竟這兩種蔬菜的品種是什麼呢？家族成員又有什麼？還有可以提供哪些營養？讓營養師來解析！

一、白蘿蔔

分類：十字花科蘿蔔屬

品種：白蘿蔔可以分成根用與葉用兩種，根用可以分成板葉種（杙仔、冬瓜白群、研仔）與和裂葉種（梅花群、梅花研、美濃早生群）兩種。

營養分析：白蘿蔔屬十字花科植物，具有十字花科常有的植化素，像是 Indole-3-Carbinol，這種化合物也富含於青花菜中，是青花菜著名的抗癌植化素。另外，白蘿蔔也含有蘿蔔硫素，而這些帶硫化合物也是賦予白蘿蔔嗆辣、特殊氣味的主要原因之一。

二、紅蘿蔔

分類：繖形花科的胡蘿蔔屬

陽5號、五寸與黑田五寸等。

營養分析：紅蘿蔔最主要的營養素為β-類胡蘿蔔素、葉黃素等類胡蘿蔔素類的物質，而這類物質常存在於南瓜、木瓜中，因此也是這些蔬果會有「紅蘿蔔味道」的主要原因。β-類胡蘿蔔素類的營養素在體內除了具有抗氧化力以外，也具有轉變成維生素A的效果，因此可以幫助眼睛、粘膜等健康。

資料來源：好食課

圖書館 Library

- 一、圖書館於12/23(週一)-12/27(週五)舉辦閱讀推廣活動「書中自有巧克力」，活動期間到圖書館借一本書就可以獲得巧克力，數量有限抽完為止，此活動每人限參加一次。
- 二、書展訂書已到校，請有訂書的同學請盡量準備剛好的金額到圖書館付款取書。
- 三、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《當你孤獨時你能做些什麼》、《人生每件事都是取捨練習》、《旅行與讀書》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。