

天主教聖心女子高級中學 113 學年度第 1 學期第 17 週校務通報 113.12.16

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11301-17)

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：

天主，請祢將生命的道路指示給我，唯有在祢面前有圓滿的喜悅。

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! 11 月壽星 崔素玲 吳秀玲 洪翠妙 張禹晨 朱秀青 張芸慈 楊麗雪 歐陽萱

12 月壽星 王嫵蘋 謝其珮 柯瓊瑜 張嘉真 張智隆 陳郁婷 陳惠如

1 月壽星 魏雪玲 朱心怡 陳睿嫻 林佳紋 張加佩

敬祝生日快樂！

國中部 11/30~12/11 AI Lead 總積分前十名排行榜：

國一和 余佳臻 380 分

國一愛 謝采佑 331 分

國一愛 古于萱 286 分

國三仁 陳若芸 266 分

國一孝 涂瀟臻 256 分

國二忠 黃川芸 215 分

國一孝 林鈴純 199 分

國一孝 許琬苓 193 分

國一孝 程曉晰 192 分

國二忠 黃柔瑀 185 分

國一和 蔣亞容 185 分

校長室 Principal's Office

- 一、王嫵蘋主任於 12/16(週一)上午以線上視訊方式參加「人權教育主題高優學校分享會(三)」。
- 二、許雲婷老師於 12/17(週二)下午赴蘆洲國中參加「113 學年科技領域分區輔導研習會議」。
- 三、林珉帆老師於 12/17(週二)下午赴新北市政府警察局蘆洲分局參加「113 年 12 月份治安會議」。
- 四、張惠敏老師於 12/18(週三)上午赴永平高中參加「114 年度基北區高級中等學校免試入學國九學生第一次志願模擬選填系統操作說明會」。
- 五、王瑞文老師於 12/18(週三)下午赴集思台大會議中心參加「永續台灣創意教案 2024 頒獎典禮暨成果分享」。
- 六、鐘明媛主任、蔡淑君主任於 12/19(週四)赴新北特殊教育學校參加「新北市 113 學年度第 1 學期高中學輔主任工作研討會」(6 小時)。
- 七、魏雪玲校長、王嫵蘋主任於 12/20(週五)上午赴南山中學參加「113 學年度高中優質化前導學校北一區私校圈聯合諮輔會議」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section:

- 一、本週調閱數理科作業：自然科—國一至高二 12/17(週二)、高三 12/18(週三) 數學科—12/18(週三)；高三因適逢模擬考，故高三自然科作業調閱往後至 12/18(週三)。請各班同學於第一節下課聽候廣播每科調閱之座號，各班小老師請將作業翻至老師批改的最後一頁，依照座號收齊，並填寫四聯單後於第一節下課送至教務處，若遇外堂課請小老師先至教務處報備，並於當天第七節下課領回。12/16(週一)第一節下課請各班學藝股長至教務處領取上週文史科作業調閱紀錄表，並提醒缺交、缺漏、未訂正的同學於 12/18(週三)放學前自行繳至教務處教學組。
- 二、12/16(週一)、12/17(週二)高三第二次〈學科能力測驗模擬考〉考試時間表如下：

日期	考試科目	考試時間	日期	考試科目	考試時間
十二月十六日 (週一)	預備	08:05~08:10	十二月十七日 (週二)	預備	08:05~08:10
	英文	08:10~09:50 (100 分鐘)		數學 A	08:10~09:50 (100 分鐘)
	預備	10:00~10:05 (請第三節課老師協助)		預備	10:00~10:05 (請第三節課老師協助)
	自然	10:05~11:55 (110 分鐘)		社會	10:05~11:55 (110 分鐘)
	預備	13:05~13:10		預備	13:05~13:10
	國語文綜合 能力測驗	13:10~14:40 (90 分鐘)		國語文寫作 能力測驗	13:10~14:40 (90 分鐘)
	預備	14:55~15:00 (請第七節課老師協助)		第七、八節按課表上課	
數學 B	15:00~16:40 (100 分鐘)				

備註：

- (一)未考自然的同學，請在原班教室自習。考自然的同學請至高三忠教室應考。
 - (二)考數學 B 的同學，高三忠請在原班教室應考，高三孝仁請在原班教室應考。
 - (三)未考數學 B 的同學，高三忠請至圖書館自習，高三孝仁請至圖書館自習。
 - (四)考數學 A 的同學，高三忠請在原班教室應考，高三孝仁請至 301 教室應考。
 - (五)未考數學 A 的同學，高三孝仁請在原班教室自習。
 - (六)考社會的同學，高三忠請在原班教室應考，高三孝仁請在原班教室應考。
 - (七)未考社會的同學，高三忠請在至圖書館自習。
 - (八)考試開始 20 分鐘後不得入場，入場後至考試開始 60 分鐘內不得離場。
- 三、12/19 (週四) 國三忠愛和前往台灣大學參訪，請以上三班同學服儀整齊並攜帶所需物品於上午 8:00 準時至停車場集合。當天課務暫停一次。
- 四、12/19 (週四)、12/20 (週五) 舉行國三孝仁第二次教育會考模擬考，考試時間表如下：

日期	考試科目	考試時間	日期	考試科目	考試時間
十二月十九日 (週四)	測驗說明	08:35~08:40	十二月二十日 (週五)	測驗說明	08:15~08:20
	社會	08:40~09:50(70 分鐘)		自然	08:20~09:30(70 分鐘)
	測驗說明	10:25~10:30		測驗說明	10:05~10:10
	數學 (含非選擇題)	10:30~11:50(80 分鐘)		英語(閱讀)	10:10~11:10(60 分鐘)
	測驗說明	13:25~13:30		測驗說明	11:20~11:25
	國文	13:30~14:40(70 分鐘)		英語(聽力)	11:25~11:50(25 分鐘)
	測驗說明	15:25~15:30		下午按課表上課	
寫作測驗	15:30~16:20(50 分鐘)				

- 五、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	印象深刻的一本書	高一	台灣最美的風景
國二	我最喜歡的旅遊景點	高二	我對一則新聞的看法

- 六、12/18(週三)第三節於恩德堂舉行高二 113(下)選修課說明會，請高二學生穿著整齊並於 10:00 準時在恩德堂集合。
 - 七、12 月週六來校數學課程上課日為 12/14、12/21、12/28，請有參加的同學穿著制服，準時到校認真學習。
 - 八、12/25(週三)慶祝聖誕節暨服務學習活動，全校課程暫停一次。
 - 九、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)→高一二與國中部第二次定期考暨高三期末考→各學科審題紀錄資料夾。
- 感謝第二次定期考完成審題紀錄存檔之各科老師：

	國文科	英文科	數學科	社會科	自然科
國中年級	一、二、三	二(全)(英)	二、三	(歷)一、三	(生物)一、(理化)二、三
高中年級	一、二、三	一、三	一、二、三(㉔)	(歷)一、二、三 (地)一、二、三	(化學)一、二、三

十、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。

十一、第十六週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、孝、高二忠、仁、高一忠、孝、國三孝、仁、愛、和、國二孝、仁、和、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。

十二、12/16(週一)中午於二樓會議室召開「期末國中課程發展委員會議」，敬備午餐，請相關老師準時出席。

十三、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 :

十四、本學期「周大生特殊展能獎學金」於本週(12/16~12/20)受理申請，歡迎符合資格的同學至註冊組領取申請表，如期提出申請。

十五、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 :

十六、e 化設備使用紀錄表請資訊股長確實填寫，填滿後請至資訊室領取空白表單。

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、12/19(週四)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、第二次改過遷善(銷過)申請：

提醒有意申請改過遷善的同學於第十七週至學務處窗台領取申請表提出申請【自 12/16(週一)至 12/20(週五)止】，並依程序須經導師及生活輔導組同意(住宿生銷過申請書須經住宿部老師簽章)。相關事項如下：

(一)原受處分之犯過事實確已改過。

(二)銷警告者須經過八週的考核時間，念其違規情節輕微，免做公共服務，可申請銷過。

(三)銷小過者須經過十二週的考核時間，並做滿 8 小時公共服務(附書面佐證資料)，及服務心得一篇(銷過心得寫作專用稿紙 600 字，請找教官領取)，始可申請銷過。

(四)銷大過者須經過一學期(二十週)的考核時間，並做滿 16 小時公共服務(附書面佐證資料)，服務心得一篇(銷過心得寫作專用稿紙 600 字，請找教官領取)，始可申請銷過。

(五)申請銷過者，每次僅可提請一種處分，不可一次申請銷數項懲處。

(六)已經辦理銷過後再犯同類型違規並受懲處時，將列入不得銷過名單，不可再申請銷過。

如對上述改過遷善銷過申請規定仍不瞭解者，請於申請前向教官詢問，避免遭退件。

四、生活教育宣導：

(一)上、放學及夜自習課後離校時，應穿著整齊學校制服，嚴禁穿著體育服裝進出校門，若有特殊原因，請先至學務處說明與報備。

(二)放學後(含夜自習)，請各班確實將電源及門窗關閉妥當。

(三)進入大辦公室請一律佩戴通行證，並且遵守一人取用一張之規定，嚴禁多人使用一張、直接闖入或穿越等行為，以利掌握人數，避免影響老師備課與辦公。通行證使用完畢後亦請掛回原處，禁止攜回教室內擺放。(請勿因一己之私，影響他人權益)。

- (四)星期一及星期五住宿生行李應統一擺放於圖書館外穿廊「行李放置區」內，並請同學務必由內而外依序擺放整齊，勿因一己之私及偷懶造成環境雜亂；另班級教室空間有限，嚴禁將行李放置於教室影響行走路線及通道，違者將扣班級整潔分數。
- (五)請同學依學校規定到校後將手機繳至保管櫃，切勿違規使用，違者將依規定議處。
- (六)中午 12:05 前請於餐廳就位完畢，遲到 4 次將依規定懲處。
- (七)住宿生應確實遵守住宿相關規範，在團體生活中學會尊重自己與他人，注意事項如下：
1. 牢記自己所立之「住宿學生立約書」並落實執行：
 - (1)我會依規定時間作息（早自習、用餐、洗澡、夜自習、盥洗、就寢），不遲到早退，影響整體作息。
 - (2)晚上 10 點熄燈後，我不說話干擾他人，並保持安靜，把握睡眠時間。
 - (3)不在宿舍走廊嬉戲、奔跑、喧嘩，以免發生危險。
 2. 餐廳提供之餐點應於現場食用完畢嚴禁攜出，以確保飲食安全；另於 7:30 前準時離開餐廳及宿舍，未遵守規定者登記 4 次將記警告乙次。
- (八)「制服彈性穿著」規定：
1. 同學可依個人對天氣冷、熱之感受，選擇穿著夏季或冬季制服。
 2. 11 月至 3 月期間，天氣寒冷穿著冬季制服仍無法禦寒時，同學得視個人需要於校服內外加穿保暖衣物。
 3. 如遇朝會或重要室內集會，學務處將統一定服儀穿著。
 4. 基於上課禮儀，於室內課程、講演活動時不戴帽子，經規勸仍不配合，學務處將暫時代為保管衣物。

五、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：

六、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)
第二梯次 114.1.22 (週三) 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：

七、本週餐廳打掃班級：高一仁。

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。

八、113 學年度運動會相關活動訊息

113 學年度運動會秩序冊與獎牌設計提早徵稿，自即日起至 114 年 2 月 27 日截止，歡迎同學踴躍投稿！投稿稿紙可洽學務處或美術老師領取，或上學校首頁列印。



徵

55th 運動會暨六十四週年校慶秩序冊封面、獎牌

發揮聖心學生多元能力，結合創意設計出專屬於聖心人運動會的秩序冊與獎牌

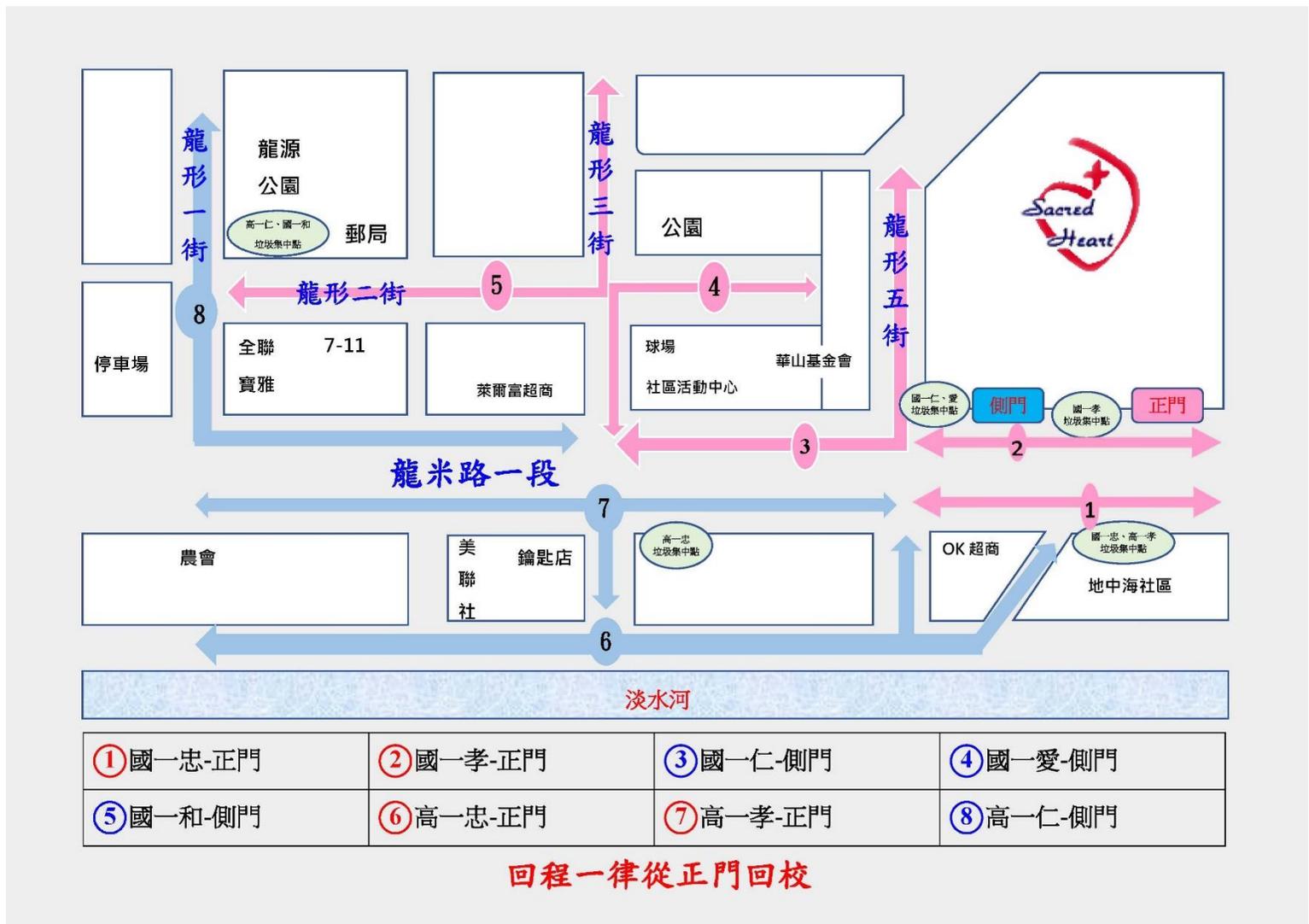
時間：
即日起至 2/27
(四) 止交至體衛組 (逾期不收!)

封面主題：
結合**統合綜效**與
65 週年校慶圖像

九、【社區服務工作人員暨時程表】

總督導：鐘明媛主任、全場巡查：李佩貞老師、安全協助：林子傑教官、學務處留守：林珉帆老師、攝影人員：林宇涵老師、回收點協助佈置：陳瑞璋主任、薛宇傑老師。

日期	時間	事由	提醒事項	主要負責
12/16(一)	7:40-8:00 晨間說明	高、國一至恩德堂集合 (當天第一節高國一、國二彌撒練習)	請總務處協助恩德堂燈光音響	李佩貞老師
12/24(二)	中午 12:30 行前會議	班上協助老師及服務股長 12:30 在二樓會議室集合，及確認服務工作分配表(不備餐)。	事先發開會通知，並公告於通報。相關電子檔放在首頁→學務處→環保衛生資訊→環境整潔資訊網。	
12/25(三)	8:00-9:00	1. 確認社區服務或啟動雨備	如啟動雨備，請總務處協助開啟聖心樓教室，學生請自備抹布。	
	10:30	2. 集合服務股長說明掃具放置位置，請指導同學將掃具先放到指定區域。	前一天將器材整理到川廊	李佩貞老師、自治會服務股
12/25(三)	10:30 高國一至恩德堂集合說明 發放掃具 (工作手套 15 雙、夾子 15 支、區公所垃圾袋 3 個) 10:50 各班出發(請依照分配的集地、出發點路線走) 11:40 各班依距離遠近開始收隊從學校正門返校(先回到學校的同學請先回教室)。 12:00 至餐廳用餐	垃圾集中點說明 ● 國一忠、國一孝、高一孝在「公車站牌」旁。 ● 國一仁、愛在「華山基金會同側對面的路口」 ● 高一忠在「大成鑰匙印章店同側對面路口」。 ● 高一仁、國一和在「郵局旁邊公園」。	總務處請協助 10:30 設置，垃圾集中點。 11:50 將垃圾作運回。	



請以下導師、班級協助老師及服務股長 12/24 (週二) 中午 12:30 在二樓會議室集合，確認服務工作分配表(不備餐)。

班級路線編號	導師/協助老師	出發點	回程	行政人員任務
1. 國一忠	陳孜榕導師/陳怡廷老師	正門	回程一律從學校正門	陳睿嫻老師(路邊巡視) 洪翠妙老師借側門鑰匙(路邊巡視) 林子傑教官(河邊巡視) 總務處(定點垃圾回收)
2. 國一孝	鄧詒家導師/楊凱翔老師	正門		
3. 國一仁	張惠霖導師/許雲婷老師	側門		
4. 國一愛	陳舜琪導師/丁美娟老師	側門		
5. 國一和	胡琇晴導師/許惠喻老師	側門		
6. 高一忠	楊麗雪導師/吳鵬基老師	正門		
7. 高一孝	黃國書導師/翁啟勝老師	正門		
8. 高一仁	張智隆導師/歐陽萱老師	側門		

十、尚未接種流感疫苗而仍有意願接種的同學，可至健康中心開立補接種通知單。

輔導處 Counselors' Office

- 一、12/16(週一)第一節聖誕彌撒練習，請高國一及國二同學準時進入恩德堂參與練習。
- 二、113 學年度聖誕節 12/25(週三)慶祝活動

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)					

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：蘋果居然還有這4種健康妙用！

『一天一蘋果，醫生遠離我！』相信許多人都聽過這句俗諺，強調了蘋果對健康的各種益處。然而，在生活中蘋果也是有其他妙用的，像是緩解頭痛、過敏…等等，一起來看看蘋果還有哪些健康妙用吧！

- 一、緩解頭痛：一些研究發現，青蘋果的氣味能夠減少撕裂般的頭痛症狀，也能縮短偏頭痛的時間。研究者也正試著了解蘋果是否有助於緩解關節疼痛的問題。
- 二、緩解過敏：蘋果中含有豐富的槲皮素，能夠減緩組織胺的分泌，減少過敏反應。《胸腔》期刊中的一篇研究也發現，每周吃5個或以上的蘋果的人，肺部的機能也較好。
- 三、蘋果皮擦身消除疲勞：晚上泡澡時，可以把蘋果皮用紗布裹好或放入網兜，放在浴缸里泡澡，或者直接用蘋果皮擦拭皮膚，蘋果皮富含的多酚能達到美膚效果。此外，蘋果屬於薔薇科植物，其散發的芳香氣味有放鬆身心的作用，可消除疲勞及身心壓力。
- 四、蘋果皮敷唇防開裂：把蘋果皮連小塊果肉削下，滴上少許蜂蜜，敷在嘴唇上即可。蘋果所含的酸性成分對嘴唇有溫和滋潤的效果，能預防嘴唇乾燥開裂，令嘴唇光彩潤澤，同時蜂蜜也有很好的保濕效果。兩者搭配，護唇功效翻倍，尤其適合在氣候乾燥的秋冬季應用。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、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。
- 二、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《月亮寶石》、《首席御醫》、《大師為你說的希臘神話：永遠的宇宙諸神人》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

推薦參加新北市 114 年度公私立高級中等以下學校及幼兒園特殊優良教師遴選作業，於 113/12/9 及 12/10 日校內遴薦會議票選結果，恭喜張加佩老師榮獲最高票，獲本校推薦。