天主教聖心女子高級中學113學年度第2學期第4週校務通報114.3.3

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11302-4)

祈禱 prayer

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

主日福音：「從心裡充滿的，口裡就說出來。」(路 6:45)

親愛的天主：早安！

感謝您賜給我們新的一週，感謝您賜給我們新的一天，請幫助我們默想與祈禱這段話。

索菲姆姆曾說：

「讓祈禱成為你的喜樂，在祈禱中你得到憩息和幸福。」

Make prayer your delight, there find your rest and your happiness.

祈求您幫助我們在繁忙的學習生活中，仍不忘保持靜心祈禱的習慣，讓我們的內心充滿平安與喜樂。

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

校長室 Principal's Office

一、陳郁婷老師 3/3(週一)下午赴新埔國中參加「新北市分區輔導團英語文領域研習—我與素養導向課程的距離」。

二、魏雪玲校長於 3/4(週二)上午以線上視訊方式參加「新北市 113 學年度第 2 學期公私立校長會議」。

三、洪翠妙老師帶領表演藝術代表隊於 3/4（週二）赴嘉義縣表演藝術中心參加「113 學年度全國學生舞蹈比賽」。

四、張惠敏老師 3/4(週二)下午赴永平高中參加「114 學年度基北區高級中等學校免試入學國中註冊組長（承辦人）報名作業說明會議」。

五、許惠喻老師 3/4(週二)下午赴海山高中參加「第 1 屆新北盃 國民中學學生自然探究與實作競賽說明會」。

六、張芸慈老師 3/5(週三)上午赴淡水國中參加「新北市 113 學年度國民中學西區英語演說及作文競賽領隊會議」。

七、張逸如老師、洪翠妙老師帶領合唱團於 3/6（週四）赴新竹縣樹杞林文化館參加「113 學年度全國學生音樂比賽」。

八、張育聞老師 3/6(週四)赴漳和國中參加「113 學年度第 2 學期全市綜合領域召集人研習」。

九、崔素玲主任於 3/7（週五）赴土城國中參加「新北市 114 年度校園性別事件調查專業人員精進培訓」6 小時。

十、林芷涵老師 3/7(週五)帶領國一和林禹希、國二和曾彥綺、蔡禹平、國三愛林妤潔赴樟樹國際實創高級中等學校參加「新北市 113 年度國民中學國際創意英文口語大賽」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

一、第四週「台灣母語日」活動—每週一諺：戲棚跤倚久就是你的。

拼音：Hì-pênn-kha khiā kú tō sī lí ê.

義近：戲臺下站久了就是你的。勸人做事要有耐性，如能持之以恆，成功必屬於你的。

二、心靈有約時間：3/6（週四）高一孝，3/13（週四）高一仁，當天課程暫停一次。

三、3 月週六數學課輔上課日為 3/8、3/15。請有參加的同學穿著制服，準時到校認真學習。

四、3 月夜間社團上課日為 3/3、4、6、10、11、13、17、18、20、24、25、31。請有參加的同學，準時到教室認真學習。

五、3/10(週一)~3/28(五)美國波士頓紐頓聖心學生 Catherine Wu 來訪交流，隨班上課班級：高一忠，感謝師生協助接待。

六、3/11(週二)12:25~13:00 請國三忠愛和參加紐西蘭教育旅行的師生，攜帶護照及手機至二樓會議室集合，辦理申請紐西蘭簽證事宜。

七、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
中級	說寫	4/19（週六）、20（週日）	3/3(週一) 放學前	1560 元 （報名費 1550 元+手續費 10 元）
中級	聽讀	5/10(週六)	3/14(週五) 放學前	860 元 （報名費 850 元+手續費 10 元）

八、國三忠愛和、高一、二欲參加本學期小論文競賽寫作的同學，請留意本學期送件時間:5/2（週五）截止，並與指導老師討論、確定研究方向後，自行規劃寫作進度完成。本學期小論文架構因應全國小論文競賽辦法修改，調整為六大架構:「前言」、「文獻探討」、「研究方法」、「研究分析與結果」、「研究結論與建議」、「參考文獻」等六項，同學在撰寫小論文前應主動積極與指導老師充分討論再行撰寫。

九、113 學年度第二學期國際運算思維挑戰賽開始校內報名至 3/17(週一)，歡迎有興趣參加的同學至資訊老師諮詢，並上 https://forms.gle/kwdgVtW7gMQYRTBj8 填寫 GOOGLE 表單完成報名。

十、財團法人語言訓練測驗中心辦理 2025 年外語能力測驗開始報名至 3/19(週三)，歡迎有興趣參加的同學至 FLPT 官網 https://www.flpt.tw/自行報名。

十一、第二週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三忠、孝、高二忠、孝、高一忠、仁、國三忠、孝、仁、愛、國二孝、仁、國一孝、仁、請高一孝、國三和、學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。

十二、3/3（週一）12：00 於一樓會議室召開「國一招生監考老師會議」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

十三、3/4（週二）12：00 於一樓會議室召開「國中課程發展委員會議」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

註冊組 Registrar's Section：

十四、請各班副班長依下列時間：高三、高二 3/3（週一）；國三 3/4（週二）；高一 3/5（週三）；國二 3/6（週四）；國一 3/7（週五）收齊各班學生證（依照座號排序登記有無缺繳）並於**早自習下課 7：55 前**繳交至註冊組，以利核蓋註冊章，當天第七節下課請至註冊組領回。

十五、國三升學報名資訊：

（一）欲報名新北市 114 學年度高級中等學校專業群科特色招生甄選入學的同學於報名時間內自行上網填寫書面審查報名資料並列印報名表、生涯發展規劃書影本填貼表、書面審查相關證明文件檢核表、學生報名資料袋，並於 3/5（週三）放學前將報名表件及報名費（330 元）繳交至註冊組，逾期不候。

（二）欲報名臺北市 114 學年度高級中等學校專業群科特色招生甄選入學的同學於報名時間內自行上網填寫書面審查報名資料並列印報名表，並於 3/10（週一）放學前將報名表件及報名費繳交至註冊組，逾期不候。

十六、高三升學報名資訊：

(一)請高三同學將 114 學年度大學個人申請入學及科技院校個人申請報名調查表，請於 3/13(週四)前將調查表填寫完畢並至總務處繳交費用，再將調查表繳交給導師，逾期不候。(無論是否報名皆須繳回調查表)

十七、3/8（週六）、3/9（週日)上午將舉行七年級新生招生說明會，歡迎老師、同學告知家有小六女同學的家長，可擇一天帶著學生一起來校參加。詳細辦法請參閱本校網頁「招生訊息」。

十八、獎助學金資訊：

(一)113 學年度第 2 學期校友會提供之教職員子女獎學金開始接受申請，有需要申請者請到註冊組索取申請表，填寫後附上學期成績證明，並於 3/14（週五）前繳回註冊組。

(二)欲申請 113 學年度第 2 學期生活助學金申請日期至 3/14（週五)，請有符合以下申請資格的同學至註冊組領取申請表格，並於 3/14（週五）將申請表簽核完送至註冊組。

申請資格：低收入戶、中低收入戶、身心障礙學生、身心障礙人士子女、原住民學生、特殊境遇家庭學生。

(三)校外獎助學金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 學年度下學期。

資訊組 IT Section：

十九、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，並留意編號朝右及充電燈號朝外，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、本學期甄選公共服務義工，報名狀況如下：

(一)3/8（週六）、3/9（週日）上午「七年級招生說明會」：已額滿。

(二)3/15（週六）上午「七年級新生報到暨住通調查」：尚有名額。

(三)本學期尚有畢業典禮、OPEN DAY、七年級新生登記、高一新生住通調查等多項活動，將分別於 6、7 月份陸續辦理甄選，請有服務熱忱的同學留意公告時間，踴躍至生輔組報名。

三、3/8(週六)、3/9(週日)上午辦理「七年級招生說明會」，請已報名的服務同學於 3/6(週四)中午 12:30 至二樓會議室參加「公服講習與訓練」。

四、3/11(週二)晨間 7:40~8:00 辦理「防災演練線上說明」，屆時請各班資訊股長先開啟資訊設備，並進入 Meet，Meet 連結將於下週公告。

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、表藝隊參加全國賽：3/4（週二）赴嘉義縣表演藝術中心參加「113 學年度全國學生舞蹈比賽」，當日第一至第八節公假。

七、合唱團參加全國賽：3/6（週四）赴新竹縣樹杞林文化館參加「113 學年度全國學生音樂比賽」，當日第一至第四節公假。

八、「社團社長會議」訂於 3/5（週三）中午 12：30 在墨華齋舉行，會議中除提醒社團事務注意事項外，將說明本學年度社團成果展相關細節，請各社團社長務必準時與會，並請攜帶紙筆，專心聆聽。

九、本學期各班可自由參加「教室布置比賽」，欲參加比賽之班級請詳閱教室布置辦法，並請至學務處訓育組登記。本學期教室布置請於 3/7（週五）前完成。

體衛組 PE & Hygiene Section：

十、本週餐廳打掃班級：高二孝。

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。

十一、校園長跑及課間操活動：

【校園長跑辦法】

比賽日期： 3/14（週五）第七節-國中組、第八節-高中組，教師組(自選以上兩節時段參加)，報名至 **3/6（週四）截止，請康樂股長協助確認名單。**

獎勵：高中組取 6 名、國中組取 10 名

1. 第一到三名頒發獎牌、獎狀，其餘名次頒發獎狀。
2. 高中部參與同學於時間內**(限時 15 分鐘)**完成全程者，可獲得高中學習活動優質認證。

113聖心女中運動會資訊

十二、【外堂課、掃地時間、課後整理注意事項】

(一)外堂課：須將電燈、電扇、冷氣、等電源關閉，公共置物櫃整理妥當，個人將個人座位桌面整理乾淨、衣物摺疊整齊，鞋子放到鞋櫃。巡堂老師將不定時前往各班評分。

(二)掃地時間：全班須將椅子搬到桌上，以便打掃拖地。負責打掃教室同學，請確實做好整潔工作。

(三)放學評分：須將電燈、電扇、冷氣、等電源關閉，窗戶關閉，百葉窗拉起，公共置物櫃整理妥當，個人桌面不可放置東西、鞋子放到鞋櫃。教室於 17：00 開始評分。

(參加夜間社團的同學請於 17:00 到餐廳用餐，違反用餐規定者依校規處理。)

輔導處 Counselors' Office

一、復活節暨生命教育活動報告：

3/4(週二)朝會~國一二及國三孝仁；3/5(週三) 朝會~高中部及國三忠愛和

請同學準時進入恩德堂。

二、高三繁星推薦校內登記相關事項：

（一）3/4（週二）中午 12：30 在大團輔室舉辦「高三繁星推薦校內登記」，請高三符合資格的同學，攜帶紙筆在 12：20 以前就定位。

（二）完成登記後，請同學於 3/5（週三）8 點以前將繁星申請書交給導師審核。

（三）請高三導師於 3/5（週三）中午前將各班核章後的繁星申請書交至輔導處。

（四）3/6（週四）中午在一樓會議室召開「繁星甄選委員會」，請收到開會通知的老師準時與會。

三、3/5（週三）在二樓會議室召開「家長日籌備會議」，請收到開會通知的老師準時與會。

四、3/6(週四)高一孝心靈有約。

當日朝會參與學校行事曆安排之事項；第一節在教室，輔導老師會進班協助同學做課前準備，請先備妥個人文具、色筆、環保杯、面紙、手機、午休用小枕頭及小毯子相關物品。

總務處 Office of General Affairs

◎營養小知識：提升免疫力從腸道開始！多吃 4 大類食物顧好「腸道菌」

想提升免疫力，不妨增加腸內好菌，不同的飲食習慣會造就不同的菌相，而優良的腸道菌可創造完善的免疫系統。換句話說，想要維持腸道健康，必須從有良好的健康飲食習慣和作息，或是攝取有益人體腸道健康的活菌，改善腸內微生態平衡、預防腸道疾病。

第 1 類—全穀根莖類：燕麥、糙米、南瓜、馬鈴薯、地瓜等全穀根莖類食物，含有豐富的膳食纖維等益菌生。適度攝取有利促進腸道蠕動、增加糞便體積，加速人體消化吸收的運行，進而減少食物囤積在腸道內的時間。

第 2 類—豆類：黃豆、大豆等豆類食物含有水溶性膳食纖維，適度食用有助於提供好菌足夠的養分。不過想獲取豆類營養，最好以整粒豆類為主，可保留完整營養素。

第 3 類—蔬菜類：花椰菜等十字花科蔬菜，含有豐富的非水溶性膳食纖維，不但能提供好菌足夠的養分，更有清除腸道內廢物的作用。洋蔥、牛蒡、蘆筍、等食物裡含有寡糖，也都是獲取益菌生相當不錯的食材。

第 4 類—水果類：蘋果、奇異果、香蕉中就含有大量的水溶性膳食纖維等益菌生，若配合含有豐富益生菌的無糖優酪乳、無糖優格一同食用，對維持腸道菌叢生態健康更是好處多多。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

一、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《薩提爾縱深對話》、《內疚清理練習》、《你以為你在體貼他人其實只是在剝削自己》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。

二、圖書館敬邀各位老師為書展推薦書籍，書籍推薦類型不限。

煩請老師於 3 月 28 日（週五）前將推薦書單上傳至 NAS\教學區\教學共用上傳區\暫存區_保留至 2025-08-01 書展教師推薦書的資料夾中。