

天主教聖心女子高級中學 113 學年度第 2 學期第 7 週校務通報 114.3.24

Sacred Heart High School for Girls Weekly Announcements and Reminders (11302-7)

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！

感謝您賜給我們新的一週，請幫助我們默想與祈禱這段話。

索菲姆姆曾說：

「在你的心靈裡創造一個寂靜沙漠吧，天主就在附近，你會聽見祂的聲音。」

Create a desert and silence in your soul. The Lord is near, listen to God's voice.

主耶穌，祈求您幫助我們放下心中的雜音，學習靜心傾聽，不只聆聽祢的話語，也用心聆聽他人的需求與自己內心的聲音。

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 學年度第二學期全國高中分科測驗第一次模擬考自然組成績優良名單：

達校際頂標：高三忠 吳丞妤

賀 Congratulations！113 學年度第二學期全國高中分科測驗第一次模擬考社會數乙組成績優良名單：

達校際前標：高三孝 高若軒、高三仁 林芯穎、高三孝 張永欣、高三仁 張述妍

賀 Congratulations！生活競賽成績

113 下 4-5 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	4 甲等		甲等	甲等		甲等	甲等	甲等	甲等	甲等	優等	優等		甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	優等	優等	優等	甲等
	5 甲等	甲等	甲等	甲等		甲等	甲等	甲等	優等	甲等	優等	優等	甲等		甲等	甲等	甲等	甲等	優等	甲等	甲等	甲等	甲等
	5	3	5	6	2	4	5	6	5	5	8	8	4	3	4	4	4	5	6	7	6	5	4
班級 秩序	4 甲等	甲等	甲等	甲等	甲等		優等	甲等	優等	優等	優等	優等	優等	優等	甲等								
	5 甲等	甲等	甲等	優等	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	甲等	優等	優等	甲等	甲等
積分	4	4	5	5	3	3	8	4	6	6	6	5	4	4	6	6	6	7	7	8	6	5	4

校長室 Principal's Office

- 一、張碩真老師於 3/24 (週一) 上午赴海山高中參加「北二區高中職圖書館業務推動協調會議暨增能研習」
- 二、許雲婷老師 3/25(週二)上午以線上視訊方式參加「113 學年度數位人權教案推廣研習」。
- 三、魏雪玲校長於 3/28(週五)上午赴教育部參加「第 13 屆私校諮詢會第 9 次會議教育部第 13 屆私校諮詢會第 9 次會議」。
- 四、池佳芳老師 3/28(週五)上午赴台北市立圖書館參加「校園實驗室廢棄物清理說明會」。
- 五、張禹晨老師、張惠敏老師於 3/28(週五)下午以視訊方式參加「114 年度高級中等教育階段學生學習歷程資料庫說明會」。

教務處 Office of Academic Affairs

教學組 Curriculum Section：

- 一、第七週「台灣母語日」活動—每週一諺：一面抹壁雙面光。
拼音：Tsit bīn buah-piah siang bīn kng.
義近：用灰匙將水泥塗抹在牆面，壁面和灰匙都很平滑光亮。比喻為人處事圓融，兩方都不得罪。
- 二、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。
- 三、3 月夜間社團上課日為 24、25、31。請有參加的同學，準時到教室認真學習。
- 四、3/25 (週二)、3/26 (週三)為一二年級第一次定期考，將調整全校鐘聲。請託高國三教師自行依課表時間上下課，也請同學準時進入教室；因這兩天全校作息不同步，請勿大聲喧嘩地經過正在考試或正在上課的教室。

五、3/25、3/26 (週二、三) 舉行一、二年級第一次定期考，考試時程如下：

日期 Date	時間 Time	國一 G 7	國二 G 8	高一 G 10	高二 G 11
三月二十五日 (週二) Mar. 25 th Tue.	08:20	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	08:25 / 09:25	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin	國文 Mandarin
	09:40	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	09:50 / 10:15	英聽* Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening	英聽 Eng. Listening
	10:35	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	10:40 / 11:40	英語 English	英語 English	英文 English	英文 English
	13:10	下課鐘 Bell			
	13:15	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	13:20 / 14:10	寫作測驗 Chin. Writing	寫作測驗 Chin. Writing	國語文寫作能力 測驗 Chin. Writing	國語文寫作能力 測驗 Chin. Writing
	14:20	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	14:25 / 15:25	自習 Self-study	自習 Self-study	物理 Physics	理：選修化學 Chemistry 文：自習 Self-study
	15:35	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	15:40 / 16:40	生物 Biology	理化 Physics/ Chemistry	歷史 History	歷史 History
	16:50	發校車放學 End of day			
三月二十六日 (週三) Mar. 26 th Wed.	08:00	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	08:05 / 09:05	自習 Self-study	自習 Self-study	地理 Geography	自習 Self-study
	09:15	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	09:20 / 10:30	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學 Mathematics	數學 Mathematics
	10:45	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	10:50 / 11:50	自習 Self-study	自習 Self-study	公民 Civics	公民 Civics
	13:30	下課鐘 Bell			
	13:35	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.	預備 Prep.
	13:40 / 14:40	社會 Social Studies	社會 Social Studies	生物 Biology	理：選修生物 Biology 文：地理深廣 Geography
	14:55 / 16:00	國一、國二、高一、高二各班依學務處安排行事 Student Affairs Office schedule			
	16:00 / 16:45	國一、高一、高二各班依學務處安排行事 Student Affairs Office schedule 國二各班請至恩德堂 Student Assembly			
16:55	發校車放學 End of day				

※高二忠選修物理於3/24(週一)第一節班級事務時間測驗(07:55預備/8:00-8:50測驗)，請同學準時進入教室準備。Students take Physics during the first class activity time on March 20th (Monday) (preparation at 7:55/test at 8:00-8:50). Please enter the classroom on time.

※國一愛英語組在101教室進行英語及英聽測驗，請提前進入101教室準備。(J1D English Team will conduct English and English Listening tests in classroom 101, please enter classroom 101 in advance to prepare.)

六、3/25、3/26 (週二、三) 將舉行一、二年級第一次定期考，老師相關注意事項如下：

(一)定期考命題須知：

1. 請於試題卷上註明以下抬頭

中部
聖心女中 113 學年度第二學期 年級 科 第一次定期考 試題

中部
命題教師 次數 21 科目代號

2. 試題至少含兩種題型，並盡量融入素養導向命題，以評量學生記憶、思考、整合、分析、判斷等能力。

(二) 定期考監考須知：

1. 監考教師於預備鐘鈴響前請至教務處領取試卷。
2. 英聽測驗音檔採用 USB 播放，將會網綁於電腦卡上放入試卷袋中。監考老師可於預備鐘響，進入教室後，先將電腦卡與題目卷發下給同學閱讀，並測試音檔之音量。
3. 進入教室後應先瞭解學生出缺席狀況，並指導學生將書本、書包整齊放置教室前後或走廊。
4. 除英聽測驗外，第二次鐘聲響起將考卷發下，指導學生核對試題卷、答案卷張數、有無電腦卡。
5. 考試時請注意學生應試態度，避免學生有投機取巧之行為。並請提醒學生須待命題老師巡視後方可繳卷。
6. 如有學生欲提早繳卷，請等待出題老師巡視後再繳卷，並指導學生將答案卷及電腦卡親自交至講桌或監考老師手中。
7. 考試結束時，請最後一位同學收回答案卷及電腦卡。請監考老師清點份數，答案卷需按座號排序，電腦卡清點完畢後請用橡皮圈繫好放入試卷袋。學生須待監考老師確認收卷無誤，宣布下課才可離開教室。
8. 填寫試卷袋封面資料後，將試卷交回教務處統一處理。謝謝大家，辛苦了！
9. 監考過程若有學生身體不適，請尋求鄰班或巡堂老師暫時協助，並陪同學生至教務處。

(三) 考試違規處理之成績處理方式：請務必提醒同學！

1. 該科成績扣三分
 - (1) 電腦卡各項欄位未填記完整，導致讀卡中斷者。
 - (2) 答案卷未依規定填寫班級、座號、姓名者。
2. 該科成績扣五分：考試期間行動電子器材雖已收妥，但有響鈴、震動之情事發生。
3. 該科成績扣十分
 - (1) 考試期間考生隨身攜帶手機、電子錶或平板電腦等行動電子器材，有響鈴、震動之情事發生。
 - (2) 故意汙損答案卡(卷)、損壞試題卷者。
4. 該科以零分計算：有考試舞弊，使自己或提供、協助他人考前閱覽試卷或答案，或考試時有塗改、竄改、抄襲之行為，有具體事實者。
5. 國中進行作文測驗時，若發生以上第 1、2 項描述之違規樣態，則扣一級分。高中進行國寫測驗時，若發生以上第 1、2 項描述之違規樣態，則扣五分。
6. 其他：考試結束鐘聲完畢，仍繼續作答者，超時作答部份不予計分。

七、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→11302 命題審題機制→高一二與國一二第一次定期考→各學科審題紀錄資料夾。

八、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→11302 雙向細目表→各科資料夾。

九、3/28(週五)12:30 請高三預參加模擬面試的同學至二樓會議室集合。

十、4/3(週四)、4/4(週五)清明節連假，清明節是後人祭祀祖先、緬懷先人恩澤的日子，也提醒我們飲水思源、心存感恩。請同學們善用假期，好好休息，調整身心，以充沛的精神迎接學習，返校後持續精進。

十一、4/7(週一)第一節課舉行 113 學年度第二學期國際運算思維挑戰賽練習，請報名的選手準時至索菲電腦教室進行賽前練習。

十二、4/8(週二)、4/9(週三)舉行國三期末考，請國三同學依電子鐘鈴聲上下課，也請任課教師依教學組發下之監考表進班監考和監自習。

日期	時間	考試科目	日期	時間	考試科目
4 月 8 日 (週二) Apr. 8 th Tue.	08:00 - 08:55	自習 Self-study	4 月 9 日 (週三) Apr. 9 th Wed	08:00 - 08:30	自習 Self-study
	09:10	預備 Prep.		08:40	預備 Prep.
	09:15 - 10:15	國文 Mandarin		08:45 - 09:45	英語 English
	10:30	預備 Prep.		10:00	預備 Prep.
	10:35 - 11:45	數學 Mathematics		10:10 - 10:35	英聽 Eng. Listening
	13:20	下課鐘 Bell		10:45	預備 Prep.
	13:25 - 14:25	自習 Self-study		10:50 - 11:50	地球科學 Earth Sciences
	14:40	預備 Prep.		13:30	下課鐘
	14:45 - 15:45	理化 Physics/Chemistry		13:30 - 14:20	自習 Self-study
	16:00 - 16:45	自習 Self-study		14:30	預備 Prep.
16:55	發校車放學	14:35 - 15:35	社會 Social Studies		
		15:40 - 16:00	大掃除 Cleaning		
		16:00 - 16:45	導師時間		
		16:55	發校車放學		

十三、4/8(週二)舉行高三第二次分科測驗模擬考，請高三同學依廣播上下課，也請任課教師依教學組發下之監考表進班監考和監自習。

(一) 高三第一次分科測驗模擬考考試時間表時程表

日期	考試科目	考試時間
4 月 8 日 (週二) Apr. 8 th Tue.	預備	08:35~08:40
	物理/歷史	08:40~10:00 (80分)
	預備	10:15~10:20
	化學/地理	10:20~11:40 (80分)
	預備	13:00~13:05
	數學甲/數學乙	13:05~14:25 (80分)
	預備	14:55~15:00
	生物/公民	15:00~16:20 (80分)

(二) 注意事項

1. 未考的同學請至 圖書館 自習，高三忠選考社會科的同學請至高三孝班應考。
2. 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。
3. 入場至考試開始鈴響前，不得翻閱試題本、亦不得書寫、劃記、作答。
4. 考試開始鈴響時，即可開始作答；考試結束鈴響畢，應即停止作答。

十四、心靈有約時間：4/9(週三)國一愛，4/10(週四)國一和，當天課程暫停一次。

十五、本學期高一、高二閱讀認證實施時間及書目如下，請同學及早準備！

次數	實施時間/高一書目及作者	實施時間/高二書目及作者
第二次	第十六週/紅樓夢一到十回	第十六週/新文化苦旅(二)

十六、第九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	我最難忘的一堂課	高一	一首動聽的歌
國二	我最欣賞的現代傑出女性	高二	我最嚮往的國家

十七、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.ltcc.org.tw/GEPT_Exam/。

級數	項目	測驗日期	校內報名期間	報名費
中高級	聽讀	5/25 (週日)	4/7 (週一) 放學前	1060 元 (報名費 1050 元+手續費 10 元)
中高級	一日考	5/25 (週日)	4/7 (週一) 放學前	2810 元 (報名費 2800 元+手續費 10 元)
初級	聽讀	6/7 (週六)	4/14 (週一) 放學前	610 元 (報名費 600 元+手續費 10 元)

十八、2025 第六屆台灣中小中文能力檢定考試 TCT 於 4/7(週一)開放報名，校內報名至 4/16(週三)放學前，報名費 700 元，歡迎有興趣的高一、二同學帶著健保卡及費用交至張芸慈老師處報名，或自行上網線上報名 <https://signup.gemt.org.tw/TCT/>。

十九、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。

二十、第五週教室日誌填寫、繳交情況優良班級如下：高三全、高二全、高一忠、孝、國三忠、孝、仁、愛、國二全、國一忠、孝、愛、和。請高一仁、國三和、學藝股長務必填寫教室日誌並按時繳交至教務處。

廿一、3/24 (週一) 11:00 於二樓會議室召開「高中期初課程發展委員會議」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

廿二、3/27 (週四) 12:00 於一樓會議室召開「113 下課程諮詢教師會議」，敬備午餐，請相關老師準時與會。

註冊組 Registrar's Section :

廿三、哈佛大學臺灣校友會於每學年下學期提供「Harvard Prize Book 書卷獎」給本校高二同學，申請資格為：(一) 學業成績優良及品行良好。(二) 具有學業成績以外之特殊表現。(三) 具有優越之領導能力。歡迎未來有意願往美國大學進修學士學位的高二同學於 3/24 (週一) 前至註冊組登記。

廿四、英國倫敦政經學院台灣校友會於每學期下學期提供一名「Excellence Award 優秀獎」給本校高二同學，申請資格為：(一) 學業成績優良及品行良好。(二) 具有學業成績以外之特殊表現。(三) 具有優越之領導能力。歡迎未來有意願前往英國大學進修的高二同學於 3/24 (週一) 前至註冊組登記。

廿五、國三孝、仁班欲辦理免試入學變更就學區的同学請留意，請於 4/2 (週三) 中午前至註冊組找惠敏老師登記。

廿六、獎助學金資訊：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 :

廿七、適逢定期考，3/24(週一)至 3/26(週三)暫停開放聖心樓電腦教室中午時段及住宿部電腦室之使用

廿八、請各班資訊股長於 3/31(週二)放學前完成資訊股長測驗單，連結入下：

<https://forms.gle/s6QLJFFvJoFhQgFG8>



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、定期考提醒事項：

(一)3/25-3/26 (週二、週三) 舉行一、二年級第一次定期考，因三年級未考，請全校同學下課時間輕聲細語，勿干擾正在應考或上課的班級。

(二)提醒**考試前三日 (3/20~3/24) 不得無故請假**，請病假者務必告知學務處，並於隔日附就診證明辦妥請假手續。

(三)考試當日不得請假，急病者須於當日由家長以電話先向學務處告知並於隔日附診斷證明辦理請假手續，請假學生到校立即至教務處報到。若考試期間確診且發燒，請勿到校，並請依教務處補考規定辦理。

(四)考試時應把握誠實原則，勿有投機取巧取得不實分數之行為，應坦承面對自我學習歷程，才能有效達到舉行考試的目的。**有考試舞弊的行為記大過乙次處分。**

(五)**未遵守考場規則，記警告兩次，行為態樣如下：**

1. 考試進行中與試場外有手勢或訊息聯繫行為者。

2. 提前翻開試題本、提前書寫、劃記、作答或逾時作答，經制止仍不配合者。

3. 桌面、抽屜、地面有任何與考試有關之書籍、講義、筆記等資料。

4. 考試正式開始後 30 分鐘內經糾正仍強行出場者。

5. 提早繳卷未立即離開考場及走廊，有擾亂試場內、外秩序之行為，經糾正仍不配合者。

6. 考試進行中有私下交談或東張西望之舉動。

7. **進入考場攜帶行動載具。**

(六)定期考閱卷期間，同學不得進入教師辦公室。

(七)**考前一週暫停所有留校申請。**

三、上餐廳注意事項：

(一)12:05 前進餐廳，12:10 始可離開餐廳，最遲 12:25 收拾完畢並且離開餐廳。餐廳遲到累記四次以校規「在校內上課、參加典禮集會、團體活動或集會時態度不佳或不當行為影響秩序，經勸導後仍未改正者。」記警告乙次。

(二)用餐時間經發現無故未進餐廳，且未向師長報備亦無相關證明，或任意更換座位，屢勸不聽者，以校規論處。

(三)中午用餐前，自治會協助指導同學安靜入座後，開始領唱飯前經，請同學放下餐具，勿站立夾菜、隨意走動或是到備餐區取菜，請等待唱完飯前經再用餐。期間若有班級秩序不佳或不聽勸導，將扣班級秩序分數，若為個人不遵守秩序則依校規論處。

(四)於餐廳用餐不得攜帶外食(例如：肉鬆、海苔、自備的水果等)進入餐廳食用，如有特殊需求者，請事先向教官報備，否則一律不准攜入。

(五)餐廳提供之餐點只限於餐廳內食用，若將餐點或水果帶出餐廳，經勸導後如有再犯，以校規論處。

(六)同學若因為課務或公務晚進餐廳，請在進餐廳前主動向任課或負責師長提醒開立相關證明，於風紀股登記時，當下交給風紀股；生輔組不接受事後補證明。學期中如長期(一週以上)因事故無法準時進餐廳者，請準備相關證明並事先向教官報備。

四、請同學在校期間嚴禁訂購外食或委託他人送外食到校，違反者將依校規論處。

五、詐騙防制宣導：

目前詐騙手法多變，詐騙案件層出不窮，為避免更多同學遭受詐騙，可透過手機下載「警政服務 APP」或上網查詢內政部警政署「165 全民防騙網」(<http://165.npa.gov.tw/#/>)，及加入內政部警政署 165 防騙宣導 LINE 好友等相關資訊管道，獲取反詐騙諮詢服務。



訓育組 Student Activities Section：

六、3/26 (週三) 一、二年級定期考後下午行事：(三年級請依原課表上課)

14:55~15:40 導師時間、15:40~16:00 打掃時間、16:00~16:45 導師時間。

七、3/28 (週五) 第六、七節於恩德堂辦理國中部「藝文展演」，將邀請「李宛儒中東文化藝術團~起舞在途上 我的中東舞蹈行旅」蒞校演出，請國中部各班同學準時至恩德堂集合。座位如下：

3月28日藝文展演(第6-7節)座次圖

側門		舞台										
		一		二		三		四		五		六
	J3A	J3B	J3C	J3D	J3E	J2A	J2B	J2C	J2E	J1A		
			J1D (不足補位)		J1D (第12排起)		J1E (第13排起)		J1E (不足補位)		J1B	J1C

體衛組 PE & Hygiene Section：

八、本週餐廳打掃班級：高一孝。

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。

九、提醒同學用餐勿換桌，請桌長先分菜，使用公筷母匙，中午 12:25 前收餐完畢。

十、3/17 (週一)「校園長跑」圓滿成功，感謝體育老師協助指導！高中部指定組參賽 30 人，完賽 27 人；國中部指定組參賽 45 人，完賽 44 人；自由組及教師組因雨取消。請大家繼續維持運動好習慣，準備運動會！

聖心女中校園長跑紀錄表										學年度	113	
高中指定組	一		二		三		四		五		六	
成績	高二忠		高一仁		高二忠		高二仁		高二忠		高二忠	
	謝喬芸		張芷綾		游昀恩		蔡瑞芯		葉品希		廖珮閔	
	6' 50.85		6' 53.03		7' 06.46		7' 10.88		7' 12.12		7' 12.39	
國中指定組	一	二	三	四	五	六	七	八	九	十		
成績	國一孝	國二仁	國一和	國一孝	國二孝	國一和	國一仁	國一和	國二孝	國一孝		
	王可瑜	林韋彤	張得魚	張婷婷	沈卓瑩	林苡辰	呂柔萱	陳語冰	蘇禹心	王楷甯		
	6' 41.70	7' 00.80	7' 13.56	7' 15.21	7' 15.94	7' 16.49	7' 19.48	7' 21.58	7' 29.50	7' 30.32		

十一、運動會資訊：

【運動會資訊】聖心女中 113 學年度運動會相關資訊，請各位師長與同學上網瀏覽並注意相關訊息：聖心女中首頁→學務處→體能活動資訊→運動會相關資訊→113 學年度運動會。



113 學年度校慶運動會獎牌獲獎同學
高三孝張岑希



113 學年度校慶運動會秩序冊獲獎同學
高三孝張岑希



十二、3/28 (週五) 上午 8:50 至下午 1:00 辦理「捐血活動」，請已報名同學務必攜帶學生證及健保卡(或身分證)雙證件，依指定時間前往健康中心集合。

十三、4/2 (週三) 上午 9:50-10:30 本校實施「國二第二劑人類乳突病毒疫苗接種」，請同學前一日不可熬夜，當天請先在教室上課，等候通知後再集合，並攜帶裝滿之水瓶(500cc 為宜)至恩德堂側邊穿廊集合。

輔導處 Counselors' Office

- 一、3/25 (週二) 上午在二樓會議室舉行「新進教師研習」，請收到研習通知的老師準時與會。
- 二、3/26 (週三) 中午在一樓會議室召開「成年禮籌備會」，請收到開會通知的老師準時與會。
- 三、參加飢餓體驗 A 方案(世界展望會學校自主營隊)的同學，請於 3/28 (週五) 中午前將 100 元奉獻(報名)費交給總務股長，請總務股長於 3/28 (週五) 第八節上課前送交總務處。
- 四、關於愛德捐款：(交明愛會捐助國內外生活貧困的家庭)
 - (一) 教職同仁、學生及家長自由捐款。
 - (二) 各班同學可自由將愛心捐款投入各班愛德奉獻箱。
 - (三) 500 元以上若需抵稅收據，請用信封裝妥捐款，送交總務處出納組。封面請註記：收據抬頭+學生班級和姓名。(明愛會開立抵稅收據後，會交由導師轉交同學)
 - (四) 捐款截止日：113 年 4 月 25 日。4/25 請總務股長將款項數算清楚，送交至宗輔室。

總務處 Office of General Affairs

- ◎營養小知識：酪梨油能降低膽固醇？帶你認識酪梨油的營養好處
- 油脂中 99% 的成分都是脂肪，而脂肪的差異主要在於「脂肪酸」的含量和比例。脂肪酸分為飽和與不飽和兩種類型，美國心臟協會 (American Heart Association, AHA) 建議飲食時以不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，有助於降低心血管疾病的風險。
- 酪梨油中不飽和脂肪酸含量高達 74%，主要包含棕櫚烯酸和油酸，這些成分能夠降低低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) 的濃度，減少膽固醇積聚在動脈血管壁上，從而降低血管阻塞的風險。
- 一湯匙 (15 毫升) 的酪梨油含有 133 卡熱量和 15 克脂肪。除了豐富的單元不飽和脂肪酸外，還含有多種有益健康的成分。
- 一、單元不飽和脂肪酸：能降低體內的壞膽固醇，有助於維持血管通暢。
 - 二、維生素 E：是天然的抗氧化劑，有助於保護身體免受自由基的傷害和心臟健康的改善。
 - 三、類胡蘿蔔素：酪梨油富含葉黃素和胡蘿蔔素，屬於脂溶性維生素，具有抑制攝護腺癌細胞生長和促使乳腺癌細胞凋亡的效果。
 - 四、植物固醇：酪梨油中的 Sitosterol 含量比橄欖油多出 2 倍以上，其化學結構與膽固醇相似，因此有助於抑制膽固醇吸收，進而降低體內總膽固醇和 LDL-C 濃度。

資料來源：Heho 健康

圖書館 Library

- 一、悅讀佈告欄—圖書館本週介紹《薩提爾成長模式的應用》、《旅人的食材曆》、《先知》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、圖書館於3月26日(週三)晚上 19:00-20:00 於圖書館舉辦【真人圖書館系列講座】，邀請老師陳偉霖主講，演講題目為「十年後我還在寫遺書」。
- 三、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。

人事室 Personnel Office

- 轉知：寶佳教育大愛獎推薦辦法，敬請推薦長期輔導行為偏差學生或協助弱勢家庭學生之大愛教師，參加「寶佳教育大愛獎」遴選。
- 推薦人資格：受惠學生、家長或學校同事。
- 推薦期限：114年5月26日前。
- 推薦方式：填妥推薦表後送交人事室。