



日期：112 年 11 月 17 日(星期五)

本周重點事項：

午休睡覺補充體力恢復精神

近日發現部份同學下午上課精神不濟，趴睡明顯變多，根據研究顯示，**睡午覺對於專注力、記憶力及視力都有一定的好處**。尤其是經歷了一個早上的課程學習之後，整個人的狀態會變得疲倦、緊繃，如果這個時候能進行適當的午睡，可以緩解情緒緊繃，**讓我們培養午睡的好習慣**，為下午的體力充電，有足夠的專注力學習。

放學及外堂隨手關門窗及電源，環保又安全



季節變化注意身心調整與作息正常

假若把困難踩在腳下，它就是墊腳石，每一次的傷痛，都是成長的支柱，每一次的打擊，都是堅強的後盾；生活與成長過程之中必定要經歷一些挫折，讓我們堅強戰勝每一次的挫折，只要我們還活著就值得慶幸一定要深信凡走過必會留下痕跡，珍惜自己、關心別人，多給自己與身邊的每一個人鼓勵與讚美，因為讚美是一把開啟熱情與潛力的鑰匙，讓我們一起營造一個更為溫馨、友善且正向的學習與生活環境。

氣溫轉冷做好保暖避免流感

入秋天氣轉涼變冷，流感疫情升溫，適時添加衣物，多喝溫水暖身，注意健康，避免流感，建議大家戴口罩，勤洗手，保護自己及他人。

學校活動預告：

1. 11/20-22 第 2 次期中考，11/21 下午停課。
2. 11/25 校慶活動。
3. 11/27 校慶補假。
4. 11/27-30 全國商科技藝競賽。

註：112-1 熱食部期中滿意度調查已公告，並已請廠商針對調查作相關回應及改善。



遠離迷霧，守護健康



《菸害防制法》修法 7 大重點

- 全面**禁止電子煙**
- 菸品不得使用公告禁用之添加物
- **未滿 20 歲**禁止吸菸
- 擴大室內外公共禁菸場所
- 菸盒警示圖文面積增加至 **50%**
- 增訂**健康風險評估審核**機制
- **加重罰則**



教育單位宣導事項：**小心無卡分期契約詐騙**

依臺北市政府警察局 112 年 11 月 10 日北市教學字第 1123096755 號函：

為近期校園新型態無卡分期契約詐騙案件肇生，請提高警覺，如遭遇類此情形，應向學校反映並盡快向警方報案。

