

敬請班長於班會宣讀，
並張貼於教室公布欄。

編輯單位：教務處



QRcod

日期：113 年 10 月 11 日(星期五)

本周重點事項：

秋冬溫馨提醒 正常飲食充分睡眠規律運動接觸自然，生活平衡身心健康！

1. 規律運動、足夠日照、充分睡眠、正常飲食、接觸自然、轉換環境、外出散步、作息正常、互動交談、適當放鬆、書寫情緒、放假休息、靜坐冥想、聆聽陪伴、諮商輔導以及尋求專業的協助與輔導等。

閱讀、書寫、聆聽音樂、深沉呼吸、正向交流！

2. 活著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。**

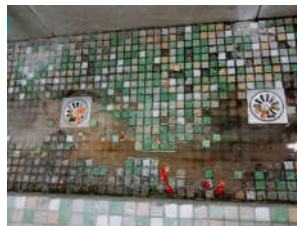
3. 也許，生命中有時候必須有些許裂縫，這樣，陽光才能照得進來，唯有勇敢的面對生命裂縫，我們的內心才能看見陽光；**一定要沉住氣不要氣餒 不要放棄。**

4. 走在人生的道路上，一定要記得**人累了、就休息；心累了、就淡定。**



校園環境共維護，安心又環保

1. 雨天請將傘擺放整齊，不讓傘堵住通道，讓走廊行走暢通，確保逃生安全。
2. 熱食部不鏽鋼碗，請每日依時依規定放置，以利熱食部清洗乾淨，確保食品安全及環保。
3. 戶外課程，請務必將教室的電燈風扇以及門窗關好，確保財物安全及環保。
4. 廚餘菜渣請處理好，使洗手台乾淨及水管暢通，讓洗手台清爽又衛生，疼惜打掃者的辛苦。



依規著服，努力學習，午間小憩，學習加倍

1. 週一、二、三、四為日間部校服日(制服或運動服)，學生應依規定穿著校定服裝到校；每週五為便服日，學生得於便服日穿著合宜之便服到校。
2. 每日 8 時前到校，整理週邊環境，乾淨更舒心，好好學習，午間休息小睡，讓下午學習精神加倍。

受氣溫下降影響，呼吸道傳染病疫情恐提前升溫，
請儘速接種流感及新冠疫苗，及早獲得保護力，
或勤洗手、戴口罩，以做好自我保護！



英文佳句 To see the world, things dangerous to come to, to see behind walls, to draw closer, to find each other and to feel. That is the purpose of life.

開拓視野，突破萬難，看見世界，貼近彼此，感受生活，這就是生活的目的。

113 學年度第 1 學期士商風雲電子書活動~

113 年 10 月 7 日至 12 月 9 日



讀好書
拿好禮



- 第一重 借閱禮：借閱電子書最多前五名者獲小禮物
- 第二重 心得禮：借閱本校電子書並填寫繳交閱讀心得單
心得禮獎勵內容：扭蛋一次+自選好書一本
- 第三重 愛閱禮：借閱本校電子書並填寫繳交線上閱讀心得單
- 第一名(最多 1 人)：獎勵金\$1,500，嘉獎 2 次
- 第二名(最多 3 人)：獎勵金\$1,000，嘉獎 2 次
- 第三名(最多 5 人)：獎勵金\$ 800，嘉獎 1 次
- 第四名(最多 8 人)：獎勵金\$ 500，嘉獎 1 次
- 第五名(最多 10 人)：獎勵金\$ 300，嘉獎 1 次

學校活動預告：

1. 11 日高三數學金頭腦競賽
2. 11 日第 1 次讀書會-真人圖書館
3. 14-25 日募書送愛心--募書 1
4. 17 日高三服儀檢查
5. 18 日校歌歌唱比賽
6. 19 日學測第 1 次英聽測驗



同步公告於學校首頁、教室無聲廣播、教職員工電子郵件群