

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