



QRcod

日期：113 年 10 月 18 日(星期五)

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

本周重點事項：

北市推關懷小卡察覺情緒，讓學生重「心」出發



親愛的同學，您知道嗎？

從113學年度起，您每學期有最多3天的身心調適假，當您感到校園生活透不過氣、覺得陷入煩躁鬱悶、學業壓力過大的時候，都可以透過身心調適假適當調整情緒或生活節奏，並且可先透過小卡背面的問題評估是否提出身心調適假申請呢！另外，請身心調適假前，也請注意以下規範：

- 身心調適假應以「半日」或「一日」為請假單位；進修部學生應以「一日」為單位
- 提出請假申請前仍應取得家長同意，但已成年進修部學生得視情況免交
- 請身心調適假者不得領全勤獎
- 定期學業成績評量期間不得請身心調適假

臺北市政府教育局 關心您

同學您知道嗎，身心調適假也可以透過酷課APP線上申請！申請前也可先行確認是否確實有以下或其他類型身心困擾，自主評估申請身心調適假的需求！（請勾選 ）

- 我感到情緒嚴重低落、疲倦
- 我感到課業壓力過重、喘不過氣
- 我覺得被同儕孤立或排擠，心情低落
- 我對未來感到徬徨，需要重整思緒

幸福三部曲~

遇見更好的自己
成為喜歡的自己
活成自在的自己



每個人的花期不同，
不必焦慮有人比你提前擁有，
在你的專屬時區裡，
一切都會準時，別怕來不及！



如何檢討段考？

三步驟有效檢討方法一次看！

1 訂正題目

- 不會的題目 → 加強學習
- 時間不夠寫 → 對內容不夠熟悉、改善考試流程
- 覺得答對但答錯 → 重新檢視學習方式和方法

2 釐清原因

- 學習方法和態度不佳 → 修正找出適合的方法
- 準備時間不夠 → 下次提前準備
- 粗心失誤 → 下次作答時要謹慎小心
- 題型演練不夠多 → 下次就花更多時間準備
- 沒有確握核心觀念 → 製作重點筆記
- 該背的部分丟分太多 → 提早花時間背誦

3 著手準備

萬事俱備，下一次必定勝券在握！



重新出發，超越自我

英文佳句 The journey is what brings us happiness, not the destination.

通往目標的過程帶給你快樂，享受過程中的時時刻刻，結果反而不是那麼重要。

榮譽榜



113 學年度臺北市學生美術比賽榮獲佳績

平面設計類

- 第 1 名 321 謝秉恩
第 2 名 321 陳妍希/221 楊子嫻
第 3 名 322 王巧瑩
佳作 320 黃芷柔/320 楊哲均
321 劉芳育/321 謝羽童
321 李昕旆

漫畫類

- 第 2 名 219 朱思瑜
第 3 名 219 陳沛濤
佳作 320 林又淇/321 謝秉恩
219 林語臻/221 林宥萱
221 嚴子棠

水墨類

- 第 3 名 120 江典瞳/120 范芯婕

西畫類

- 佳作 321 楊子嫻/221 簡好庭

書法類(普通班)

- 第 3 名 103 曾奕婷

西畫(普通班)

- 佳作 111 廖若羽

TOEIC 多益測驗

TEST OF ENGLISH FOR INTERNATIONAL COMMUNICATION, TOEIC

日間部 318 陳瑀潔 同學

總分 960 分

進修部 303 史立綾 同學

總分 920 分

士林高商全校師生同賀

The whole school teachers and students celebrate together

教育單位宣導事項：腸病毒發威！全台學校「262 班停課」1.6 萬人中標 疫情恐再拖 1 個月

勤洗手 做好個人衛生



學校活動預告：

- 25 日前 募書送愛心--募書 1
- 18 日 高一校歌歌唱比賽
- 19 日 學測第 1 次英聽測驗
- 21-22 日 高三第 1 次模擬考
- 22 日 北海道千歲高校全校師生來訪
- 24 日 流感疫苗注射



三花文化館盃學生導覽競賽



歡迎報名參加