

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 11 月 8 日(星期五)

本周重點事項：

## 運動～享受身心雙重好處！

1. 增加你的壽命。
2. 減少壓力。
3. 提高自尊心。
4. 改善睡眠。
5. 增加創造力。



### 上課不睡覺不玩手機認真學習

每天上課不睡覺不玩手機認真學習，自己試著每天持續努力地做到 1.01，比前一天更努力一點點，試著改善自己，將自己的努力堆疊起來，一年之後實力會成長 37 倍。

**漸漸的力量**

$1^{365} = 1$   
如果你原地踏步，一年後你還是那個“1”

$1.01^{365} = 37.8$   
每天進步一點，一年後你的進步會遠大於“1”

$0.99^{365} = 0.03$   
就算每天進步只有一點點，一年後就退步到近乎為“0”



## 「穿雲箭」不是玩具別亂買！

1. 認定具殺傷力，賣家或買主將依槍砲彈藥刀械管制條例相關規定追處。
2. 學生攜帶或使用，應儘速向學校反映並進行通報，且立即通知轄區警察局少年隊處理，以確保校園安全。



違法！

危險！



### 品學兼顧，邁向畢業

德行評量獎懲未滿三大過為畢業條件之一，鼓勵同學努力改過銷過及公共服務，讓懲處記錄歸零。

### 放學及外堂隨手關門窗及電源，環保又安全



**畢業五大條件**

01 畢業學分 160學分以上	02 部定科目及格率 85%
03 專業及實習科目及格學分數 須修習80學分以上 至少60學分以上及格	04 實習(實務)科目及格學分數 至少45學分
05 德行評量之獎懲 獎懲相抵 未滿三大過	

英文佳句 The flower that blooms in adversity is the most rare and beautiful of all.  
在逆境中綻放的花朵，是最珍貴也是最美的。

本學期宣導重點：

遇到校園霸凌

不忍耐、不退縮、不漠視

勇敢大聲說不，阻止傷害延續

反霸凌專線 1953



### 教育單位宣導事項：心懷壯志，共成賽事

依臺北市政府教育局 113 年 11 月 1 日北市教體字第 1133105384 號：「2025 世界壯年運動會」志工持續招募中！



依臺北市政府教育局 113 年 10 月 30 日北市教學字第 1133105545 號：

無照不上路

青春不NG



小型車、機車請注意  
不無照駕駛從你我做起！

5年內無照2次以上  
處24,000元罰鍰  
並當場禁止駕駛

因無照肇事  
致人重傷或死亡  
得沒入該車

酒駕、考駕被吊扣或吊銷駕照  
期間仍駕車  
除原罰鍰，再加罰 12,000 元罰鍰

**臺北市立士林高商**  
校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件  
多元通報管道

尊重多元性別差異，消除性別歧視，落實性別地位實質平等

- 通報檢舉受理單位：學務處
- 通報檢舉專線：02-2831-3114轉 301、332、328
- 通報檢舉信箱：susan@slhs.tp.edu.tw
- 臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心，聯絡電話：(02) 2361-5295
- 臺北市性騷擾防治諮詢專線，聯絡電話：(02) 2391-1067 (由現代婦女基金會承辦)。
- 衛生福利部113保護專線。

士商學務處關心您



學校活動預告：

1. 8 日 大學學測及學測第 2 次英聽報名截止
2. 8 日 校內國語文競賽(字音字型)
3. 8 日 北市技術型高中實務閱讀與創業提案競賽學生增能研習
4. 11 日 校慶【我是新主播】報名截止
5. 11-22 日 校慶運動會預賽
6. 16 日 學習歷程檔案競賽報名截止
7. 23 日 73 週年校慶慶祝大會暨運動會



健康動起來

