



QRcode

本周重點事項：

活出快樂，你會更喜歡你自己



快樂很難？還是我們想得太難！

掌握快樂 3 要訣

你更會喜歡你自己

1. 感恩，再平凡的日常都彌足珍貴
2. 懂自己，活出自己喜歡的模樣
3. 收集生活小樂趣，分享的快樂更快樂



聖誕跨年慎防腸病毒！

疾管署籲大：切記洗手 5 步驟

隨著聖誕節、跨年到來，民眾聚會機會增加，疾病管制署提醒，腸病毒容易在人口密集且互動密切的場所傳播，無論大人、小孩皆應持續落實手部衛生，遵循「濕、搓、沖、捧、擦」洗手 5 步驟正確肥皂勤洗手，以降低腸病毒感染風險。



公服銷過動作要快！

為使同學們能專心準備期末考，本學期公服銷過至 1/9 止，公服、改過銷過資料繳交至 1/10 16:30 止（經生輔組長完成審核），超過期限送達將列入下學期記錄。

113 學年第 1 學期第 17 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	106、120、121	203、205、206、 209、217、218、221	307
第 2 名	從缺	從缺	313
第 3 名	從缺	從缺	301、303、311、 315、319

英文佳句 You must expect great things out of yourself before you can do the.

你必須先見到很棒的自己，才能做出很棒的事。

榮譽榜

賀！臺北市 113 學年度教育盃中小學柔道錦標賽榮獲佳績  
團體組---高中女生組冠軍 高中男生組季軍

個人組---高中女組

- 第二級 ( 44.1 公斤 ~ 48 公斤 ) 亞軍 208 班陳柏妍
- 第四級 ( 52.1 公斤 ~ 57 公斤 ) 冠軍 308 班周靜好  
亞軍 308 班張語晴
- 第五級 ( 57.1 公斤 ~ 63 公斤 ) 冠軍 108 班胡禎祐
- 第六級 ( 63.1 公斤 ~ 70 公斤 ) 亞軍 108 班阮采芮
- 第八級 ( 78.1 公斤以上 ) 亞軍 108 班徐千涵  
季軍 308 班張嘉晏

感謝王彥書老師、盧冠誌教練指導

賀！本校 115 周湘庭同學參加三花文化館盃學生導覽競賽榮獲優等

個人組---高中男組

- 第一級 ( 55.0 公斤以下 ) 季軍 208 班陳俊璞
- 第二級 ( 55.1 公斤 ~ 60 公斤 ) 冠軍 308 班楊傑丞
- 第三級 ( 60.1 公斤 ~ 66 公斤 ) 冠軍 308 班李明勳  
亞軍 108 班施羿豪
- 第五級 ( 73.1 公斤 ~ 81 公斤 ) 冠軍 208 班楊博歲  
季軍 108 班高志賢
- 第七級 ( 90.1 ~ 100 公斤 ) 亞軍 308 班鄭宜安
- 第八級 ( 100.1 公斤以上 ) 冠軍 108 班黃聖富

教育單位宣導事項：依臺北市教育局 113 年 12 月 25 日北市教學字第 11331202432 號函：

臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心

## 防制性影像外流

### 五不一檢舉

不觀看 不轉傳 不下載 不分享 不持有

## 社會暨心理支持資源

諮詢服務 / 會談諮詢 / 陪同服務 / 司法服務 / 法律諮詢

- 臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心  
一站式服務電話 (02)23615295 #226、227
- 勵馨基金會數位性暴力服務  
求助電話 (02)8911-5595 #122
- 婦女救援基金會數位性暴力被害人服務  
求助電話 (02)2555-8595 #31、32
- 台灣展翅協會性私密影像被害人服務  
兒少性剝削被害人服務  
求助電話 (02)2562-1233

學校活動預告：

1. 27 日 捐血活動
2. 1 日 元旦放假一天
3. 3 日 社團最後一次上課、下學期班級幹部改選



自行車騎乘新文化~人車共用空間，以禮貌交流

## 行人優先 打造自行車騎乘新文化!

進者處 300 元~1200 元以下罰鍰

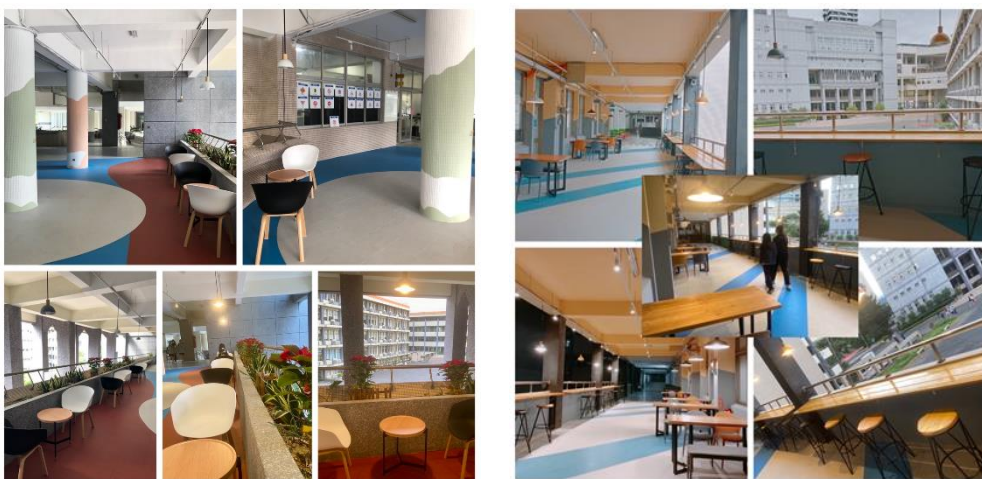
1. 人車共道應禮讓行人
2. 應騎在自行車專用道
3. 應順向騎於外側車道
4. 騎自行車不可騎乘
5. 騎自行車穿越道，無穿越道請牽行

禁止事項：闖紅燈、車道逆向騎乘、未禮讓行人、於騎樓騎乘

自行車係屬慢車，依規定：『慢車不得侵入快車道或人行道行駛，並不得在禁止穿越地段穿越道路』；惟考量自行車行駛環境及安全並兼顧行人安全之前提下，得在人行道適度寬度等條件允許下，設置人車共道標誌，開放自行車與行人共用人行道，但自行車騎乘時仍應禮讓行人優先通行，並禁止騎乘騎樓。



美力有品新校園 境美心更美



歡迎全校師生使用情境走廊，讓身心放鬆，離開時，請將桌椅回復原狀、關閉電源及確保環境整潔，若需借用情境走廊桌椅，請先洽教務處，共同愛惜公物及環境整潔，讓境美心美