



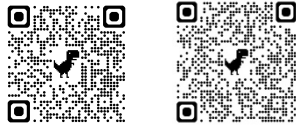
QRcode

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

日期：114 年 1 月 17 日(星期五)

本周重點事項：

【5 個提升幸福感的方式】
從感謝陪伴你成長的那個自己開始



1. 謝謝自己，擁有強大的力量
2. 謝謝自己，從來不輕言放棄
3. 謝謝自己，學會寬恕他人
4. 謝謝自己，試著成為更好的人
5. 謝謝自己，把自己照顧得很好

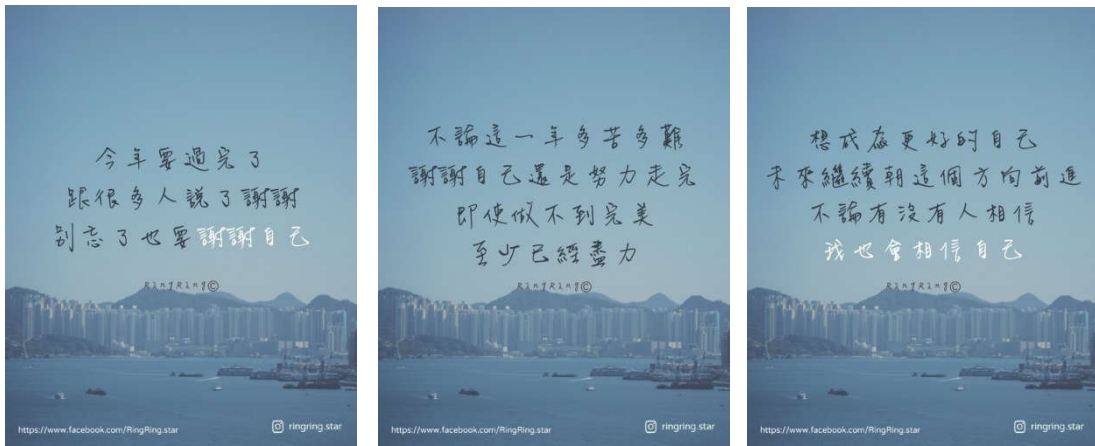
寒假期間
安全宣導

1. 寒假打工要提高警覺
2. 使用網路要自律
3. 休閒活動確保安全
4. 注意交通安全

人安財安都平安

本學期學習歷程檔案
上傳至114年2月10日
下午5時止

利用寒假衝一波，畢業證書一定有持續改過銷過，每學期前 10 週為公服 1 小時註銷警告 1 支，第 11 週起為公服 2 小時註銷警告 1 次，假日可註銷 3 支。敬請同學把握，尤其是高三同學，大家一起領畢業證書。



北臺8縣市
幸福保衛站
全年不打烊

關懷對象：遭遇急難或有飢餓求助需求的18歲以下兒少

提供餐食：每人每餐約100元的主食(飯、麵、麵包等)及無酒精飲料

取餐地點：7-Eleven, FamilyMart, OK, Hi-Life, 萊爾富

八縣市的7-11、全家、萊爾富、OK都可以取餐喔!

臺北市教育局
TAIPEI CITY GOVERNMENT

休閒篇
寒假 to do list

看電影&劇、看書、玩

之前沒時間看的節目，寒假必須補回來

看圖書，像是小說、文學、美術、旅遊等...

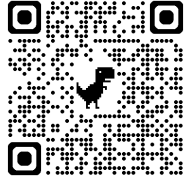
出去玩！好好放鬆身心，創造回憶！

陪伴家人、培養興趣、耍廢

多陪陪平常沒時間陪伴的家人，現在不珍惜，老了就來不及了~

沒有任何目的與壓力，單純做自己喜欢的事！

放寒假
可做的
18 件事
放慢 + 放鬆 + 放空 = 放假



學習篇
寒假 to do list

學語言、學技能、學社交

學理財、學運動、學知識

學語言是認識世界的第一步，也是很棒、很實用、很會用的能力~

像是做菜、時間管理、化妝、程式語言、剪片等等，都可以！

寒假少不了朋友聚會、親戚聚會等社交場合，社恐人加油><

不要覺得高中生還太年輕不用學，學理財對總對不嫌早！

不管是跳舞、排球、滑板、溜冰等等，有興趣的都可以去學。

預習或複習課內知識絕對不會出錯的！下學期考卷翻開起來

健康篇
寒假 to do list

睡滿8小時、不熬夜、不過度用眼

如果學期中總是睡不飽，寒假肯定要冬眠的吧...

熬夜傷身、長痘、黑眼圈變深，讓自己的身體好好休息！

放假滑手機、打電動、看電視是難免的，記得適時讓眼睛放鬆..

規律運動、多喝水、健康飲食

天氣冷大家都都不想動、一直吃，不要開學變胖好幾公斤才後悔...

每天喝水2000cc，皮膚、代謝真的會變好~

多吃蔬菜水果，少吃炸物&甜食、低醣飲食，都可以嘗試看看

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

校安專線
28330218
24 小時守護
安全第一

反詐與消保諮詢專線 您知道嗎!

常見六大詐欺手法：
1. 網路購物詐騙
2. 假投資詐騙
3. 解除分期付款詐騙
4. 網路交友詐騙
5. 猜猜我是誰
6. 假檢警詐騙

如遇詐騙→ 165反詐騙專線
如有消費問題→ 1950全國消費者服務專線

消費申訴管道：
1 企業經營者
2 行政院消保會網站「線上申訴系統」專區
3 各縣市政府消費者服務中心
4 消費者保護團體

113 學年第 1 學期第 20 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	119、107	203、211	307、320
第 2 名	從缺	從缺	從缺
第 3 名	106	210、212、213、 214、215	313

英文佳句 Clear thinking requires courage rather than intelligence. 思路清楚需要的是勇氣而不是智力。

榮譽榜

賀！廣設科 322 邱育鈞
參加教育部與衛福部
國民健康署辦理「遠
離迷霧傷害·第 2 屆
社群海報創作徵選」
榮獲佳作



感謝呂靜修老師指導

學校活動預告：

1. 18-20 日大學學科能力測驗
2. 20 日第 1 學期休業式
3. 20 日下午-2/8 日寒假重修班
4. 22 日前完成期末考請假申請、公告可補考名單
5. 23-24 日 學期統一補考登記(至校務系統登記)
6. 2/3-2/7 日高三寒假課輔
7. 2/4 日公告統一補考名單(申請後)
8. 2/10 日統一補考、寒假結束
9. 2/11 日註冊、正式上課



寒假行事曆



113-2 行事曆