



QRcode

日期：114 年 12 月 19 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：

在情緒的海洋中，練習衝浪的藝術

隨著秋冬交替、歲末將近，天氣轉冷、日照減少，加上期末與生活壓力，無論同學或師長，感到疲倦、低落或焦慮，都是正常的身心反應。

輔導室特別規劃情緒調節、SSR 放鬆方式與正念五感體驗，歡迎全體親師生至行政大樓 3 樓輔導室外廊道參觀與體驗，**一起為情緒充電。**

也邀請大家透過以下方式照顧自己：

- 一、**自我調節**：覺察狀態，設定小而可行的調整目標，如整理環境、短暫休息或散步。
- 二、**正念五感**：用 2-3 分鐘，透過看、聽、嗅、觸、味，讓心回到當下。
- 三、**彼此支持**：與家人、同儕、導師或同事聊近況，分享與陪伴能帶來力量。

每天花 10 分鐘問問自己「**我現在還好嗎？**」

，選擇一件讓自己輕鬆的小事

季節會變冷，但心可以被照顧。

校園一直都在，你並不孤單。若需要更多協助，
歡迎隨時與輔導室聯繫，**讓我們一起迎向新的開始。**



**情緒如海，祝福是一道緩緩的光
練習與浪共舞，讓心更暖、更平安**



**看得見的風景，看不見的成長~
讓校園成為最安靜、卻最有力的教育**

天氣轉涼小提醒 + 校園生活公告

最近天氣越來越冷囉~請同學們務必注意保暖，別讓感冒找上門！

睡眠充足、均衡飲食、規律運動，是提升免疫力的最佳法寶。

休息充電・學習加倍

① 每天 8 點前到校，完成環境整理後，安心投入學習。

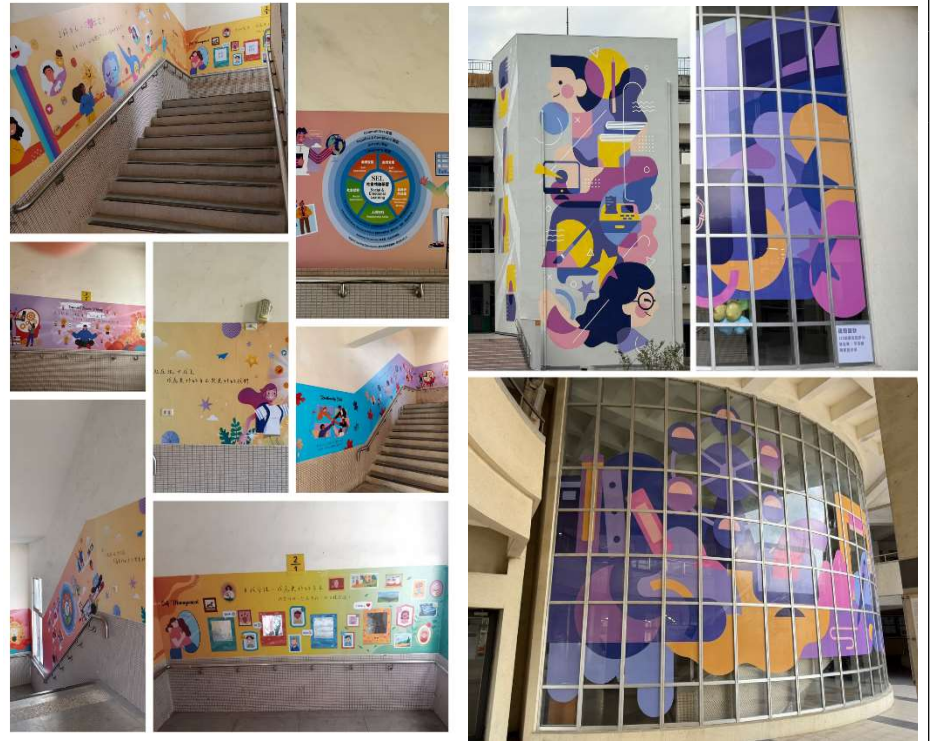
② **中午時間請同學好好休息、養精蓄銳**，適度午睡能幫助大腦充電，讓下午的各項課程與活動有更好的專注力與學習表現！

③ **用心打掃・環境更美好**~乾淨的環境是良好學習的開始！

請同學們**確實做好教室與責任區的清潔與打掃工作**，不馬虎不敷衍，為自己也為他人打造整潔、舒適的學習空間。

④ **持續自我要求，兼顧品行與學業，符合畢業條件，
朝著順利畢業的目標前進！**

JUST
DO
IT



114 學年第 1 學期第 14 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	101、102、104、 106、110、122	206、208、214	305、306、307、308
第 2 名	無	無	無
第 3 名	無	無	無

榮譽榜



賀!本校學生參加臺北市 114 年度技術型高中英語簡報比賽榮獲佳績

【語文組】

亞軍-217 班彭湘閔、杜丞濤、林品辰

感謝黃韻如老師辛勤指導

季軍-216 班吳青諭、陳之騫、劉庭恩

感謝陳惠貞老師辛勤指導

【非語文組】

亞軍-203 班吳芊儀、曾奕婷

209 班許芸鳳、黃子捷、虞思慧

感謝黃鴻盛老師辛勤指導

賀!本校女壘隊榮獲 114 年黑豹旗全國高中棒球錦標賽女子組冠軍

感謝潘慈惠老師、陳鋒老師辛勤指導

賀!本校參加臺北市 114 學年度教育盃中小學柔道錦標賽榮獲佳績

【團體競賽成績】

高中男子團體 A 隊 冠軍

高中女子團體 冠軍

高中男子團體 B 隊 殿軍

【個人競賽成績】4 金 4 銀 2 銅

施羿豪 高中男子第三量級冠軍

黃聖富 高中男子第七量級冠軍

江羽蘋 高中女子第四量級冠軍

胡禎祐 高中女子第五量級冠軍

周嘉豪 高中男子第三量級亞軍

高志賢 高中男子第五量級亞軍

陳柏妍 高中女子第二量級亞軍

李瑜瑄 高中女子第七量級亞軍

朱 壘 高中男子第一量級季軍

楊博威 高中男子第五量級季軍

感謝王彥書老師、盧冠誌老師辛勤指導

2026/01/01 起，北北桃 YouBike 全員全車種投保新制上路



賀!本校參加 114 年全國中等學校田徑錦標賽榮獲佳績

高女(撐竿跳) 郭宇珊、沈怡婷第 1 名

陳宥涵第 3 名

高男(撐竿跳) 郭柏亨第 1 名

高女(三級跳) 黃湘芸第 3 名

高女400M 欄 沈怡婷第 3 名

高女(跳遠) 郭宇珊第 4 名、黃湘芸第 6 名

感謝林儀靜老師、古明禾老師辛勤指導

英文佳句 Never stop dreaming. 永不停止夢想。

學校活動預告：

1. 23-24 日 高三統測第 3 次模擬考

2. 24 日 16:00 穿堂報佳音活動

3. 25 日 行憲紀念日放假一天

4. 26 日 高三班級畢冊團拍

