



QRcode

日期：114 年 12 月 26 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：

## ★安全，是孩子安心學習的重要基礎★

為了協助學生在面對突發狀況時能更冷靜、更有方向，北市整理「學生安全守則」，陪孩子一起學會冷靜判斷、正確行動，也讓家長多一份安心！

### 安全教育宣導

## 學生安全守則

一、提高警覺，留意周遭環境

學生於校外活動時，請避免低頭使用3C產品或長時間配戴耳機，提高警覺注意周遭環境變化。如發現行為異常、情緒明顯失控或其他不尋常狀況，無需判斷原因，應以自身安全為優先，立即遠離現場。

二、牢記安全行動口訣：跑 | 躲 | 護

跑 優先撤離

- 迅速遠離危險來源
- 不圍觀、不拍攝、不停留
- 持續撤離至安全處所

躲 降低風險

- 躲入上鎖或遮蔽空間
- 關燈、靜聲、圍堵入口

護 保護要害

- 保護頭頸腹及重要部位
- 用書包、雨傘防護

三、安全後之處置

- 脫離危險後通知師長、校安人員或家長
- 撥打110或119專線求助
- 請勿轉傳未經查證之資訊

110或119

請勿轉傳未經查證之資訊

臺北市教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT

### 學務處生輔組提醒您

遇到可疑人事物時，請冷靜、遠離後通報(警)

- 拉開距離-立刻往出口或人潮反方向移動。
- 不圍觀、不拍攝-停留，會增加不確定風險，而圍觀者，往往最容易成為下一個受害者。
- 離開後再處理其他事情-先確保自身安全，再報警或聯絡他人，不回頭拿東西、不折返確認。
- 不散播未確認訊息，也切勿於網路或社群媒體張貼、留言或轉傳任何恐嚇公眾安全之言論，以免觸法並造成社會恐慌！
- 在校園內，如遇到可疑人事物時，請冷靜應對、離開現場，通報學務處/教官室或其他師長協助。

拉開距離 迅速離開

不圍觀 不拍攝

離開後再處理

不傳未經證實訊息

士林高商學務處 關心您

## 重大突發事件後的心理健康照顧：給民眾的一封信安心訊息

台北市/新北市諮商及臨床心理師公會 聯合安心指引

本日12/19北捷事件造成震盪，不安、焦慮等是危機下常見且正常反應。透過穩定與互助，陪彼此回到安全與秩序。

一、先安住內心——你的感受是真實且正常的

常見反應：反覆想到事件、情緒不安、睡眠食慾改變、不想出門

允許自己有情緒，不必急著「馬上恢復正常」

二、停止傳播——最重要的心理保護行動

避免二次傷害：不觀看轉傳血腥畫面、不散布未證實訊息、主動保護兒少

不轉傳是守護彼此心理安全

三、安心生活行動指引——保持警覺，但不必恐慌

外出留意環境、安全出口

事前想像應對，降低慌亂

焦慮時留在家休息、靜心活動

四、彼此關心——最有效的安心力量

主動關心親友同事、傾聽陪伴、關注弱勢族群

一句「你還好嗎？我在這裡」就是力量

五、若情緒難以緩解，請勇於尋求專業協助

尋求幫助時機：強烈情緒持續影響生活、嚴重失眠恐慌、畏懼公共場所

心理支持不是脆弱，而是力量

求助資源 & 結語

安心專線 1925；雙北心衛中心 & 心理師公會資源

讓我們一起：不恐慌、不散播、互相支持，找回穩定節奏，願社會平安

輔導室關心您

## 天氣太冷，剛睡醒請這樣做



1 下床前先暖身  
讓身體熱起來



2 賴床5~10分  
讓身體適應氣溫



3 多喝熱開水  
讓身體暖起來



4 多穿件衣服  
讓身體保暖



## 天冷起床健康提醒

- 起床慢一點，先坐再站
- 注意保暖，護頭頸與手腳
- 先喝溫水，促進血液循環
- 留意流感症狀，勤洗手、戴口罩

## 榮譽榜



賀!本校學生參加佛光大學  
「三好 AI 創新應用競賽」  
榮獲高中職組第二名  
314 班林翼成同學  
213 班劉千華同學  
感謝鍾允中老師辛勤指導

賀! 114 學年度校內國語文  
競賽榮譽榜



感謝所有國文科辛勤指導  
及擔任評審老師

英文佳句 Do your best and never quit. 盡力而為，永不放棄。

學校活動預告：

- 26 日 高三班級畢冊團拍
- 1 月 1 日 元旦放假一天

同步公告於學校首頁、教室無聲廣播、教職員工電子郵件群升學專區介紹

## 假買家真詐騙

有人要買我的相機耶！

買家 買家

要用實貨便？

錯誤！交易失敗，需要驗證帳戶

買家請匯款以驗證您的銀行帳戶

我只是照填相關資訊而已

確認匯款

銀行餘額 \$0.00 已封鎖

什麼？跟著操作網銀，錢被轉走

### 識詐關鍵字

提供超商寄件、物流連結 實名認證

假買家負擔運費 客服要求驗證網銀

115 年 1 月 2 日起交通動線調整  
請留意改道、提早出門、注意安全

捷運環狀線CF690A區段標Y25站第2-1階段交維  
中正路(士商路口至文昌路口) 站體施工長設圍籬圍設作業  
圍設時間115年1月2日(星期五)起

圖籬範圍

士商路 基河路 中正路 下南港路

士林區行政中心