

日期：114 年 12 月 26 日(星期五)

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
學生於校內外活動時，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	躲 降低風險	護 保護要害
• 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	• 躲入上鎖或遮蔽空間 • 關燈、靜聲、圍堵入口	• 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

臺北市政府教育局
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



往出口或人潮反方向離開

不圍觀 不拍攝



不逗留 不圍觀拍照

離開後再處理



離開現場確認安全再報警

不傳未經證實訊息



網路上訊息不隨意轉發

士林高商學務處 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

- 1 起床慢一點，先坐再站
- 2 注意保暖，護頭頸與手腳
- 3 先喝溫水，促進血液循環
- 4 留意流感染症狀，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：

1. 26 日 高三級畢冊團拍

2. 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

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



QRcode

重大突發事件後的心理健康照顧： 給民眾的一封安心訊息

台北市/新北市諮詢及臨床心理師公會 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」

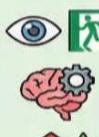
二、停止傳播—— 最重要的心理保護行動



避免二次傷害：
不觀看轉傳血腥畫面、
不散布未證資訊、
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

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

識詐關鍵字

提供超商寄付、物流運費
客服要求驗證網銀
假賣家負擔運費
實名認證

假買家真詐騙



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 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

