



本周重點事項：

每週一天・傾聽日

在忙碌的校園與生活裡，
我們常記得說，卻忘了慢下來聽。

一句「我今天過得不太好」、
一個欲言又止的眼神，
或許只是想找一個
願意停下來傾聽的人。
也許是學生的心事，
也許是老師默默承擔的壓力，
也許是家長藏在關心裡的擔憂，
每一份心情，都值得被聽見。



臺北市家庭教育中心邀請親師生，
每週選一天，成為「傾聽日」——
放下手機，慢下腳步，
不急著給答案，
少一點評斷，多一點同理，
用專注與同理陪伴彼此，
讓關心在傾聽中自然發生。
當心被聽見，
出口就不再遙遠；
讓傾聽成為日常，
讓每一顆心，都找到出口。



睡覺時發生地震，怎麼辦？

正在搖晃時不要急著下床或衝出房間

- 就地掩護：用枕頭、棉被護住頭與脖子
- 遠離窗戶、書櫃、吊燈等危險物

搖晃停止後

- 先聽、先看，再開燈
- 穿上鞋子再移動，避免踩到碎玻璃
- 如聞到瓦斯味或建物受損，
關瓦斯、走樓梯撤離，勿搭電梯

睡前小準備，更安心

- 床邊備妥：手電筒、拖鞋、哨子
- 固定書櫃、電視，避免倒塌
- 床位避免正對窗戶或高櫃

**一定要記住：

趴下・掩護・穩住 停後再行動！



114 學年第 1 學期第 17 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	107、119、120、 121、122	204、205、206、 207、210、213、217、 219、221	301、302、303、 306、309、313、 314、317、318
第 2 名	無	無	無
第 3 名	無	無	無

榮譽榜

賀！本校校友榮獲台南應用科技大學
114 學年度就讀大學部新生入學獎學金

系學位學程別	姓名	獎金
室內設計系	邱 ○ 鈞	80,000
漫畫系	李 ○ 旆	80,000
多媒體動畫系	林 ○ 君	10,000
3 位校友共計獲頒獎學金新臺幣 17 萬元		

英文佳句 Believe, achieve, succeed. 相信、實現、成功。

學校活動預告：

- 2-13 日 115 年度全國技術士技能檢定第一梯次報名作業
- 2 日 本學期最後 1 次社課
- 2 日 下學期班級幹部改選

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



冬天來了，別讓疲勞偷走免疫力！

熬夜、壓力大，免疫力就悄悄請假。

運動很好，但過頭會累；努力很棒，但睡眠更重要。

少熬夜 睡得夠 好好休息

小提醒：戴口罩、勤洗手、都是守護自己的小魔法
動得剛好、睡得夠、休息足，免疫力才在線。

照顧自己，一起平安過冬

交通部變革考照制度，明 (2026) 年起分階段調高汽、機車
的考照難度，機車駕照部分，筆試全面取消是非題，只剩選擇題；汽
車駕照部分，明年 3 月起路考將增加路口停讓動作，6 月起筆試同樣
廢除是非題。



自 115 年 1 月 1 日起，未完成「公共自行
車傷害險」投保程序的使用者，將無法租
借任何 YouBike 車款。 Q&A 一次看！



數位學習×悅讀士商

共學共讀，樂在閱讀、學習升級

圖書館1月特展公告

“書香相邀 | 新書展示”
114 年 12 月 25 日至 115 年 1 月 25 日
平日上午 8:00 至 下午 5:00

在歲末與新年交會的時光裡，書頁輕翻，知識低語。
無論是專業新知、跨域思考，或是一頁能讓心靈歇息的篇章，
都誠摯期待您走進圖書館，在書香中找到屬於自己的靜好時光。

