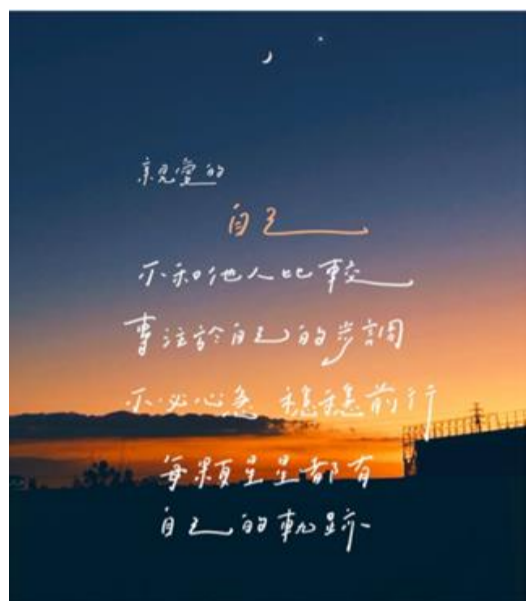




QRcode

日期：114 年 2 月 14 日(星期五)

本周重點事項：



### 做自己最重要的 8 件事

1. 多點理解和寬容，但自己要懂得反省自己
2. 你只有一顆心，不要裝太多，累的是自己
3. 不適合的，就別硬擠了，傷的是自己
4. 你和別人的不同，才造就了你的美
5. 感謝自己的不完美，不要迎合也不需要偽裝
6. 做一個微笑掛在嘴邊，快樂放在心上的人
7. 不要猜測身邊的人對你是否真心，也不要預設對方立場
8. 對自己好點，不要擔心別人看不見你



1. 每天好好睡覺、好好學習、好好吃飯。
2. 上學日 8 點前至校，提早至校整理周圍環境，午間小睡，適度運動，讓自己精神滿滿，上課不睡覺不玩手機，每天持續比前一天更努力一點點，試著改善自己，將自己的努力堆疊起來，累積自己。
3. 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，大家一起順利畢業。



本學期宣導重點：

**依托咪酯 aka 殭屍煙彈、上頭煙油 是新型態電子煙彈毒品**

已於 113.08.05 列為第三級毒品

**依托咪酯 遠離身 健康生活才是真**

悄悄滲入年輕人喜愛的電子煙，流入夜店氾濫迅速！

- ✓ 長期恐會造成腎上腺功能不全
- ✓ 過量使用更會有死亡的風險
- ✓ 無法思考、無法控制身體，造成不自願的抽動扭動、異常顫抖等行為
- ✓ 藥效嚴重發作時，身體會從腰部對折打滾，宛如殭屍



教育單位宣導事項：

### 流感、水痘、腸病毒、病毒性腸胃炎 OUT

- 依臺北市教育局 114 年 2 月 11 日 北市教體字第 1143037811 號：
1. 落實手部衛生及咳嗽禮節。
  2. 「生病不上課、不上班」，防範群聚，避免群疫情擴散。
  3. 共同維護洗手設備，公共空間、教室、寢室開窗保持空氣流通，避免長期處於密閉空間。



維護安全行走空間，臺北市府提醒您：  
機車不騎騎樓人行道，若要進入可供停車之騎樓或人行道，需以牽行方式停放，行經路口應暫停讓行人先行，行人也應專心通過路口，共同建立友善有禮用路環境。  
迎接開學

北市教育局籲親師生落實健康防護

**第一道防線 清潔防護**

- 用餐前洗手
- 隨身攜帶酒精
- 保持環境清潔

**第二道防線 呼吸道防護**

- 適時配戴口罩
- 咳嗽、打噴嚏記得用手肘或衛生紙遮掩口鼻

**第三道防線 健康生活防護**

- 均衡飲食
- 補充營養
- 充足睡眠
- 提升免疫力

**自習中心自 2 月 17 日起 開放時間 16:10-20:10**

學校首頁→線上服務→自習中心預約系統 或現場登記

- 預約刷卡累計積分，學期累積總積分前 10 名，愛閱讀獎狀 1 張（愛閱讀獎）、敘小功乙次。
- 每學期末抽出 20 位認真讀書同學抽獎得禮物、敘獎乙次。

每天都是學習的好日子 自習中心邀請您

英文佳句 Don't let the sadness of your past and the fear of your future ruin the happiness of your present.  
別讓過去的悲催，或者未來的憂慮，毀掉當下的快樂。

學校活動預告：

1. 17-18 日高三第 3 次模擬考
2. 21 日防災預演
3. 22 日學校日



113-2 行事曆

113-2 班會暨綜合活動行事曆

