



QRcode

日期：114 年 3 月 21 日(星期五)

本周重點事項：

別再壓抑情緒！ 哭為身心帶來的 5種好處

透過大哭抒壓時，
建議不要超過30
分鐘，避免情緒越
陷越深唷！

避免
失控肥胖

維護
眼睛健康

緩解
身心疼痛

幫助
思考更加清晰

預防
憂鬱症和疾病

教育單位宣導事項：

拒絕兒少性剝削

請牢記「三不一要」！

- 「不」拍攝：不答應任何要拍攝自己隱私照的請求。即便是自拍也有遭盜用的風險。
- 「不」引誘：引誘或用任何理由讓別人拍攝或傳送私密照給你。
- 「不」散布：不將檔案轉傳或販賣他人，應立即刪除。
- 「要」截圖：完整保存手機訊息或是網頁內容，以做為日後報案證據。

知悉兒少遭性剝削，請協助撥打113、110

海外求職 人口販運綁架

165全民防騙 * 打詐儀錶板 * CIB局長室

* 現階段任何海外工作機會請務必三思！ *

《泰國日報》2月3日以「泰國女「海外求職」被綁」為題，指出打工的許多女性，被誘騙到泰國，被誘騙到泰國，被誘騙到泰國，被誘騙到泰國...

四月天商業季 首次周五登場

享譽全國且獨一無二的實
習課程活動-『四月天~
商業季』，擬於 4 / 11(五)
4 / 12(六)熱鬧登場
歡迎親師生、校友們及各界
好友一起共創美好回憶

臺北市教育
攜手、共好



4/11-4/12 Together

交通齊心守 安全士商GO

- 一、依據道路交通管理處罰條例第 21 條及第 23 條借車給無駕照者車主也會受罰；依據道路交通管理處罰條例第 85-2 條，未成年無照駕駛警方依法可當場扣車並通知家長。
- 二、家長接送小孩上、放學，車輛請停放於家長接送區，切勿於人行道及斑馬線停車。
- 三、搭乘計程車或多元計程車上、放學時禁止於校門口前斑馬線上、下車。
- 四、開車或騎車時要禮讓行人，人車距離至少 3 公尺約斑馬線 3 個枕木紋，違反者將依法開罰。
- 五、因應捷運北環段施工，中正路道路縮減造成交通壅塞，上、放學期間建議本校教職員工生及家長可改行走承德路或基河路到校。
- 六、避免在行進間或過馬路時使用手機，以確保自身安全。

本學期至 4/20 前為公服 1 小時註銷 1 支警告，
4/21 起為公服 2 小時才能註銷警告 1 支，假日可
註銷 3 支。請同學持續改過銷過，尤其是高三同
學，讓學業品德都達標，6/2 領畢業證書。

113學年度高一新生校服意見調查表



公服資訊



升學資訊



請各班班會討論並於3月21日(五)下午6:00協助填寫完畢。
同學們的寶貴意見，填寫結果將作為學校服裝規劃設計小組辦理114學年度
校服採購之參考。

113 學年第 2 學期第 5 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	106、107	201、202、218	305
第 2 名	從缺	從缺	307、312、313
第 3 名	102、104、121	從缺	從缺

英文佳句 . Time waits for no one. Treasure every moment you have. 時間不等人，珍惜你所擁有的每分每秒。

榮譽榜



114學年度 大學繁星推薦 「榜單公告」

恭喜三年8班 體育班 謝有騏 同學
錄取 國立臺北教育大學 體育學系

全體師生同賀!

學校活動預告：

1. 21-23 日 身心障礙升大專院校甄試(學科)
2. 21 日 高三課諮師宣導(商經、應英、廣設)
3. 21 日 參選市級優良生政見發表
4. 21 日 傑出市長獎收件截止
5. 21 日 老書蟲回娘家-閱代故事分享
6. 21 日 參選市級優良生政見發表
7. 21 日 第 1 次社團課
8. 27 日 高三服儀檢查
9. 27-28 日 募書送愛心· 偏鄉服務活動(花蓮縣偏鄉國小)
10. 28 日 全校市級優良生選舉
11. 28 日 商業季聯合踩街宣傳