



日期：114 年 6 月 20 日(星期五)

本周重點事項：

5 個舒緩技巧幫助你壓力退散，找回平衡與放鬆的自己！



近期各項考試、比賽
即將到來是不是覺得壓力山大、腦袋快爆炸？但請記得，放鬆心情、保持狀態才是致勝的關鍵。

臺北市教育局教你 5
個舒壓小撇步，讓你調適
情緒、穩定節奏：

- 1. 深呼吸**
閉上眼睛、專注深呼吸，腦袋休息一下，讓精神重開機
- 2. 聽療癒音樂或大自然的白噪音**
讓音樂幫你清理思緒，舒緩緊張情緒
- 3. 散步、動一動**
運動有助於身體放鬆、緩解緊張情緒，釋放壓力
- 4. 吃一點點心，放鬆心情**
適量巧克力、甜點或一杯熱茶，讓幸福感上升，焦慮感下降
- 5. 規劃時間，調整節奏**
做好時間管理，適度休息充電，穩定心情再出發
無論你是正在翻課本的學生、熟讀課綱的準教師，或是準備比賽的選手，給自己一點時間和空間，深呼吸，找回內心的和諧，相信每一份付出都能獲得美好的回饋。

校園整潔共同維護～進入期末階段，依然得維持環境衛生與校園清潔

113 學年第 2 學期第 18 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	101、103、104、 105、106、107、 109、110、113、 119、120、121	201、203、207、 209、211、212、 215、216、219、 220、221	
第 2 名	從缺	從缺	
第 3 名	從缺	從缺	

英文佳句 Action may not always bring happiness; but there is no happiness without action.

行動不一定會帶來幸福，但沒有行動就沒有幸福。

榮譽榜



賀～ 資處科同學參加「2025 全國商業管理與資訊應用專題競賽」榮獲

★佳作★
213 班林紘瑋、214 班林翼成
★佳作★215 班林妙穎、林俐妤、林舒渝、賴芊若

感謝
鍾允中老師、史蕙平老師指導



學校活動預告：

1. 6 月 25-27 日 期末考試
2. 6 月 30 日 休業式

3. 7 月 3 日 系統開放查詢學期成績
4. 7 月 3-6 日 登記補考

請珍惜生命注意行的安全!!!

騎自行車時，應遵守「慢車」規定，原則上應在慢車道或自行車道上騎行，若無，則靠右側路邊行駛，並注意禮讓行人。人行道原則上禁止自行車通行，除非有明確標誌標線允許「人車共道」，且即使在人車共道上，也應禮讓行人。



騎乘自行車的注意事項：

- 1. 車道：**
有慢車道的道路，應靠右側慢車道行駛，並注意順向行駛。沒有慢車道的道路，應靠右側路邊行駛。應避免在快車道、人行道上騎行。
- 2. 人行道：**
人行道原則上禁止自行車通行，除非有「人車共道」標誌標線，且需禮讓行人。在人車共道上，自行車應減速慢行，並隨時注意行人動態，必要時應下車牽行。



施工請注意安全

台北捷運北環段未來連結新莊內湖士林區段 3 站開工臺北市捷運北環段 CF690A 區段標於 114 年 3 月 19 日開工，捷運局表示，北環段完工後將大幅縮短雙北間旅行時間，如士林站到新北產業園區站只需 20 分鐘等，解決雙北及士林、內湖交通問題。

台北捷運環狀線規劃路線



捷運士林站是位於環狀線北環段及淡水信義線交會的重要轉乘車站，也是北市第一個大眾運輸導向都市發展（TOD）典範，捷運局將全力協調並在施工前辦理施工說明會，讓民眾充分了解施工計畫及交通調整措施，並請沿線民眾諒解與包容施工期間種種不便，亦請全校師生在上放學期間特別注意交通安全。



114 暑假
行事曆