



自律，是對自己與他人的最高尊重

期中考剛結束，大家都辛苦了。十月初，學校曾透過週報與大家分享「親師生攜手，共創安心學習環境」的願景，因為我們深信，每位同學來到學校，內心最渴望的，都是一個能安心、專注、好好學習的地方。

然而，近日學校陸續收到同學們誠懇、甚至焦急的反映：「教室裡太吵了，吵到我都沒有辦法好好上課、聽講……」。

聽到這樣的聲音，感到深深的遺憾與不捨。當我們放任自己的浮躁與喧嘩，奪走的，是身邊同學想要好好努力的受教權利。學校是一個共同體，沒有人是一座孤島。

因此，在期中考後的這個新起點，我們一起用最堅定、最嚴肅的態度，要求每位同學找回「課堂的紀律」與「對他人的尊重」。同時，讓我們一起找回理想課堂該有的模樣。

【好好上課的樣子】

課堂是自我投資的戰場，請同學誠實自問，我做到了幾項？

【尊重起點】鐘聲響起，我是否已回到座位、備妥課本與文具，用靜心的態度等待老師上課，而不是繼續聊天？

【課堂同理】在課堂中，我是否管好了自己的聲音？不隨意搭腔、不講私話、不製造干擾他人專注的噪音？

【專注當下】我是否把靈魂留在教室？不滑手機、不睡覺、不寫其他科作業，專心參與當前的課堂活動？

【友善提醒】當周遭同學不小心吵鬧時，我能否用友善但堅定的態度彼此提醒「現在是上課時間」？

【對己負責】我是否明白，現在在課堂上的自律與付出，都將成為我未來升學與成長時最強大的底氣？

一個優質的學習環境，是需要學生的自律、老師的堅持，以及我們每個人對彼此的同理。

學校永遠會站在每一位願意付出、渴望學習的師生身後，給予大家最充分的支持。不論是講台上辛勞傳授知識的老師，還是座位上默默為未來拼搏的同學，你們的專業與認真，都值得被好好捍衛。

期中考後的這一刻，就是我們重新出發的契機。期待從今天起，每一間教室都能找回專注的眼神、嚴謹的秩序，與彼此尊重的溫度。讓我們用自律的行動，一起成就更棒的自己，共創一個讓我們都感到驕傲的班級與校園！

士商生活新素養，共創幸福安全感

美麗的士商需要我們共同守護。請大家將公德心落實於日常，一起實踐五大校園行動：

一、打掃分工齊努力：確實完成分工區域，尤重樓梯、廁所、洗手台整潔與垃圾分類。使用時請發揮同理心，體諒打掃同學的辛勞。

二、餐具依規準時還：熱食部不鏽鋼碗請於每日規定時間內歸還，以利廠商清洗消毒，攜手維護校園食安與環保。

三、離室斷電鎖門窗：外堂課或放學離開教室前，請務必關閉燈具、冷氣並鎖好門窗，節能減碳，更保障人安與財安。

四、廚餘菜渣不亂倒：廚餘請妥善處理，嚴禁倒入洗手台。保持水管暢通與環境衛生，是士商人的貼心美德。

安全與整潔藏在日常細節裡，從自己做起，共創最美的幸福校園！

課堂與生活指南：撥開秋季迷霧，找回你的心動力！

每到秋天，心情便不知不覺沉重起來。彷彿整個人被一層無形的霧壓住，面對課業提不起勁，找不到方向，也提不起一絲力氣。這其實是季節性情緒失調 (SAD) 的常見現象。隨著秋冬日照變短，體內激素變化容易讓我們感到疲憊與低落。面對換季的挑戰，日常中不妨試試：

☀ 課間曬太陽：利用下課或午休散步 15 分鐘，用自然光穩定情緒。

🏃♂️ 下課多運動：打打球、慢跑或跳舞，能有效紓解期中課業焦慮。

zzz 避免熬夜：維持固定作息與充足睡眠，別讓熬夜累積成心理負擔。

同學間請多互相關懷，若低潮持續超過兩週，請記得尋求學校輔導室的專業協助，讓我們互相陪伴、溫暖度過這個秋天！

榮譽榜



本校學生參加臺北市115年中等學校學生組語文競賽(國語類)北區榮獲佳績

國語朗讀
309班 宋以云同學
感謝彭仰琪老師辛勤指導

寫字
303班 曾奕婷同學
感謝王金峰老師辛勤指導

國語作文
219班 彭暄同學
感謝洪明璟老師辛勤指導

全體親師生同賀

英文佳句 Better late than never. 亡羊補牢，為時未晚。

學校活動預告：

1. 23 日 高一校歌比賽

2. 26 日 光復節補假一天

3. 28-29 日 體育班學測第 2 次模擬考

4. 30 日 高二機車防禦駕駛

5. 26-31 日 韓國國際教育旅行

6. 10/27-11/10 日 大學學科能力測驗報名

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



情感教育與親職引導 喜歡也是一堂成長課

高年級情感教育×SEL×親職引導
看懂自己的心，尊重別人的心，做出負責任的選擇

溫暖陪伴，共創友善校園！

1 看懂心情，照顧自己
懂得欣賞，更懂尊重！
欣賞 好感 心動
這是正常的感覺，我正在長大！
對同學產生欣賞、好感或心動，是自然的成長感受。
SEL：自我覺察、自我管理
喜歡可以有感覺，行動需要選擇。

2 懂得表達，也懂得尊重
我可以表達欣賞，也要尊重對方感受與界線。
不勉強 不糾纏
不取笑 不越界
SEL：社會覺察、人際技巧
彼此尊重才是真正的友善

3 想一想後果，再做決定
做決定前 3 問
1 我清楚彼此的想法嗎？
2 有尊重彼此嗎？
3 會影響學習或生活嗎？
喜歡一個人，也要想想安全、學習與生活。
家長陪伴三步驟：聽、懂、引
SEL：負責任決策、親職陪伴
不是替孩子決定，而是陪孩子學會決定。

理解情緒，尊重界線，負責選擇，陪伴成長
陪伴成長，理解包容，攜手共創溫馨校園