士商週報

STUDENT AFFAIRS NEWS

115 學年度第一學期第 11 周

敬請班長於班會宣讀，
並張貼於教室公布欄。

日期：115 年 11 月 6 日(星期五)　　編輯單位：教務處

QRcode

允許自己受挫，也是一種超能力

~從《情緒解鎖》出發，接納並擁抱你的每一個感受



青春期的我們，大腦每天都在經歷一場情緒風暴。面對課業壓力、人際迷惘，或是秋天帶來的莫名低落，請記得：**每一種情緒，都有它存在的意義。**以下分享 5 個從「解鎖情緒」到「愛自己」的微練習，讓我們和情緒握手言談：

1.允許自己哭泣： 悲傷、焦慮、憤怒都不是弱點，而是身體在對你發出溫柔的提醒。

2.精準命名感受： 別只說「我很煩」，試著分清是「迷惘」、「內疚」還是「挫折」。

3.不帶評判接納：就像秋天的落葉一樣，情緒有高有低，都是自然且正常的規律。

4.練習好好呼吸： 當心快被壓垮時，試著拉長呼吸，把主導權還給內心平靜的自己。

5.謝謝成長的自己： 情緒沒有對錯，學會理解大腦的警報，你正在成為更有韌性的人。





無照駕駛不是冒險，是拿生命開玩笑！

考照是基本、守法是責任，

讓安全成為每段幸福旅程的起點。











- **一口煙、一生誤！「喪屍煙彈」入侵校園，別讓短暫好奇毀了青春！**
- **拒絕毒品不猶豫，青春無毒更有趣！**

◆若您或身邊的人面臨毒品誘惑與困擾，請撥打 **24 小時免費毒品防制諮詢專線：0800-770-885（請請您幫幫我）**，尋求專業協助。



115 學年第 1 學期第 10 週 衛生整潔比賽			
	高一	高二	高三
第 1 名	1、3、5、7、12、13、14、15、17、18、21	3、5、6、7、22	7、14、17、21
第 2 名	無	無	無
第 3 名	無	無	無

英文佳句　Have the ability to love oneself, have the strength to love others. 有能力愛自己，有餘力愛別人。

學校活動預告：

1. 2-13 日運動會預賽　**2.** 4-10 日學測第 2 次英聽報名　**3.** 6 日校內國語文競賽(字音字形)　**4.** 13 日　高一、二交通安全講座

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