



QRcode

日期：115 年 1 月 23 日(星期五)

敬請班長於班會宣讀，
並張貼於教室公布欄。
編輯單位：教務處

本周重點事項：

暫時歸零，是為了更好的再出發

第二學期的「第一週」竟然只有短短三天，且緊接著就是寒假。這三天像是一個驚喜的小插曲，提醒著我們：114 學年度的上半場已經全力奔跑過了。

在進入這段「寒假 + 春節」的假期前，請給自己一點時間，回頭看看這學期的成長。**休息，不是為了停止，而是為了累積再出發的勇氣。**

願大家在假期中盡情放鬆、充分充電；無論是與家人團聚，或是追逐個人愛好，都要記得**把心騰出空間，裝進新的夢想**。期待年後，我們都能帶著**更明亮的眼神、飽滿的精神及健康的身心，回到這個充滿可能的教室！**

● 寒假充電與自我檢視清單

這不是功課，而是送給自己的一份禮物。在假期的開始與結束，試著完成這些小任務：

Part 1：回顧——感謝努力過的自己

【成就小確幸】寫下這學期最令你感到驕傲的一件事（無論大小）。

【感恩時刻】傳個訊息或當面感謝一位這學期曾幫助過你的師長或同學。

【情緒斷捨離】整理書桌或書包，把不需要的考卷丟掉，也把這學期的負能量清空。

Part 2：充電——讓身心煥然一新

【數位排毒】挑選一天不滑手機，去運動、散步或單純發呆，感受大腦的放鬆。

【夢想餵養】讀一本非課內書、看一部想看很久的電影，或鑽研一個你有興趣的愛好。

【深度睡眠】至少有三天不設鬧鐘，讓身體徹底睡飽，修復累積的疲勞。

Part 3：展望——預約下學期的亮點

【微目標設定】幫下學期的自己設定一個「只要努力一點就能達成」的小目標。

【健康約定】規劃一個能持續的運動習慣（如：每週慢跑兩次或每天散步）。

*****不必全部達成，只要完成其中三項，你就是最會生活的人！**



114 學年第 1 學期第 19 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	119、121、122	206、213、217	309、318、321
第 2 名	無	無	無
第 3 名	無	無	無

榮譽榜

賀！體育班參加 115 年全國柔道菁英排名賽榮獲佳績

★青少年組

高志賢 青少年男子組第七級 第二名 (儲訓選手)

施羿豪 青少年男子組第四級 第五名

李瑜瑄 青少年女子組第八級 第三名

江羽蘋 青少年女子組第五級 第五名

★青年組

李瑜瑄 青年女子組第六級 第三名

江羽蘋 青年女子組第三級 第五名

楊博崴 青年男子組第四級 第五名

感謝王彥書老師及盧冠誌教練辛勤指導

英文佳句 Make today count. 讓今天變得有意義。

學校活動預告：

1. 23 日公告可補考名單

2. 26-27 日學期統一補考登記(自行於校務系統登記至 27 日 14:00)

3. 26-29 日高三寒假課輔

4. 26 日-2/13 日寒假重修班

5. 30 日統一補考

6. 2/3 日 114 學年度第 1 學期學習歷程學生自行上傳至 17:00 截止

7. 2/23 日開學典禮(第 2 節正式上課)



流感逼近流行期！

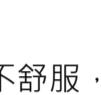
單周破 10 萬人就診，春節前請補足防護力

◆ 疫情小叮嚀

最近天氣變化大，流感就診人數已經突破 10 萬人次了！較前一周上升 11.9%，疾管署預測最快本週疫情進入流行期。隨著假期及旅遊變多，**大家一定要多留意身體狀況喔！**

◆ 守護健康小撇步

1. **防護做足**：參加聚會或去人擠人的地方，
口罩戴好、多洗手，保護自己也保護家人。
2. **疫苗補強**：如果還沒打本季流感或新冠疫苗，可評估是否去補一針增加抵抗力。
3. **注意徵兆**：若有發燒、呼吸困難、胸痛或意識不清等不舒服，別硬撐，請立刻就醫。
4. **好好休息**：如果真的感冒了，就留在家裡充分休息，保護自己及他人！



無照騎車像玩命，拒絕被載，

保住人生帳號



中華民國交通部

臺北市學生打工勞權常見問答

5 大主題篇章 解答學生疑問



網購防詐騙小撇步

守護您的財產安全，請牢記這五點！

1. 選用**合法有信譽平台** 網路交易，請循合法有信譽的第三方平台購買，才有保障。
2. 演唱會門票走**官方通路** 演唱會門票，務必透過官方通路購買，才有保障。
3. 拒絕**額外認證** 話術 網路交易，卻聽到「實名制認證」、「身分認證」或「金流驗證」，都是詐騙。
4. 絕不點擊**陌生連結** 交易問題請直接聯繫平臺官網窗口，絕對不要點擊陌生人提供的連結。
5. 提款卡密碼**不離身** 不要提供提款卡與密碼給陌生人。

臺北市政府警察局 提醒您：遇疑似詐騙，請立即撥打 165 反詐騙諮詢專線



114-2 行事曆