



QRcode

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)

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

## 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%，疾管署預測最快本周疫情進入流行期。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



## 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！



臺北市府警察局 提醒您：拒絕詐騙，請立即撥打165反詐騙諮詢專線



114-2行事曆