



QRcode

本周重點事項：

## 不是所有關係都值得留下

### ~學會辨別「真正在乎你的人」

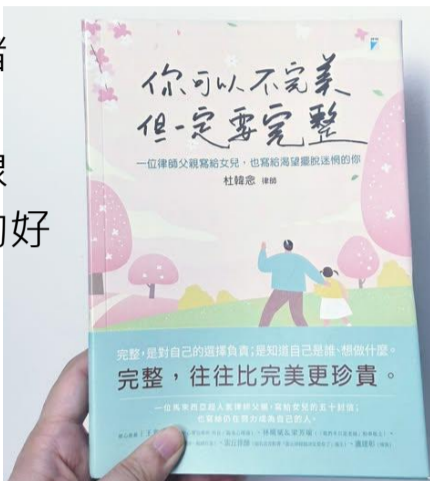
在人際關係中，你是否曾想過：「和這個人在一起，我真的快樂嗎？」其實，關係的重點不在於有沒有人陪，而在於是否讓彼此變得更好。

#### 判斷「健康關係」的 4 個關鍵：

- ✓ 可以做自己：不用偽裝、不怕表達情緒
- ✓ 彼此付出平衡：不是只有你在遷就
- ✓ 可以說「不」：對方願意尊重你的界線
- ✓ 不會常感內疚：不需要一直證明自己夠好

#### △不健康關係的警訊：

- 表面關心，其實控制你
- 常用「為你好」否定你
- 限制你的交友或興趣
- 讓你越來越累、越不像自己



請記住：相處不是比誰更努力，而是彼此是否舒服自在。

當一段關係讓你長期感到壓力或不安~

適時拉開距離，不是失敗，而是為自己選擇更合適的環境。

就像鞋子不合腳，再好看也走不遠。

#### 小小分享：

- 你不需要讓所有人喜歡你
- 你需要的是尊重你的人
- 好的關係，會讓你安心做自己



願你走在一段有愛、有尊重、有空間成長的關係裡。

### ===115 學年度統一入學測驗應考相關注意事項===

1. 准考證正本為考生每節應試必要文件，應攜帶准考證入場應試。4/25-26 考試當天務必備妥准考證正本和應試文具，從寬評估路程所需時間，儘早出門。
2. 請勿將 耳機、手機及智慧型手環 (如：小米手環等)、智慧型手錶 (如：Apple Watch 等)、智慧型眼鏡等穿戴式電子裝置帶入試場，若攜帶入場須關機、關閉鬧鈴並放置臨時置物區，考試中若發出聲響，仍視為違規。
3. 其餘注意事項請掃 QR code!



### 114 學年第 2 學期第 9 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	3、4、7、10、12、22	1、7、10、11、12、13、16、17、18	1、2、3、4、7、8、9、12、17、18、21
第 2 名	無	無	無
第 3 名	無	無	無

### 榮譽榜

賀！本校廣設科 120 班楊凱芹同學參加各項美術繪畫競賽榮獲佳績

♥第 24 屆雅蒂斯盃美術繪畫比賽

高中職組水彩類 優選

高中職組色鉛筆類 優選

♥雄獅繪畫比賽

國高中(職)/大學組 佳作



### 圖書館每月一書~閱見自己

4月好書分享-《對不起，我可能對人過敏》 推薦人-廖若羽同學



本書解讀 I 型人的深層困擾，幫助內向的「社恐星人」擺脫人際交往、親密關係和職場成長中的現實困境。

讀後感-這本最讓我感觸的地方，在於它治癒了那種「明明不對人，卻總是想驗起來」的愧疚感。讀完後，我深刻體會到社交並非「非黑即白」的選擇，而是一場關於「界線」的練習。現在的我學會了：主動選擇和誰交往，不和誰交往。這本書就像一件溫暖的棉襪，把在社交中感到疲累的心裹得緊緊的。作者提醒我們「比起勉勵自己變得外向，接納自己的內向才是真正的強大。」

吳晏(2024)

相信自己

一定可以

BELIEVE IT

TO ACHIEVE it.



英文佳句 Don't be afraid to give up the good to go for the great. 不要害怕放棄好的事物去追求偉大的事物。

學校活動預告：

1. 19 日 北市樂儀旗觀摩表演活動(和平籃球館)
2. 25-26 日 統一入學測驗

完美演出，圓滿成功；金榜題名，考運亨通。