



QRcode

日期：115 年 4 月 10 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：**【大腦一鍵 Reset】**

每天 5 分鐘高效重啟，讓你的讀書效率事半功倍！

科學研究顯示，每天 5 分鐘的靜心練習，能有效提升大腦「前額葉」的活躍度，幫助管理情緒。在社群媒體與考卷轟炸的日常裡，大腦的壓力荷爾蒙（皮質醇）容易過高。主動按下「暫停鍵」，能幫助大腦重開機，讓學習回到最佳狀態。

●練習指引：隨時隨地的「專注重啟」

這項練習不限場景，無論是校園午休、搭車通勤，或睡前在書桌旁，隨時都能啟動：

- ①**數位隔離**：手機開啟靜音或飛航，暫時切斷訊息干擾。
- ②**放鬆姿勢**：舒適坐穩，雙肩自然垂下，視線微閉或注視前方一點。
- ③**觀察節奏**：留意氣流進出鼻腔的溫度，若分心了，再輕輕回到呼吸。
- ④**感官掃描**：聽取環境細微雜音，只是「覺察」存在，不作評論。
- ⑤**能量加值**：深呼吸三次，感受肌肉鬆開後，帶著清晰的大腦重新出發。



「一鍵 Reset」是練就情緒韌性的祕密武器。
學會適時留白，你的思考會比別人更精準；
面對升學壓力與未知挑戰時，也能更有力量地保持冷靜。



【早安小叮嚀】慢慢來，比較快：給早晨匆忙的你

親愛的同學們，最近早起是不是變得更有挑戰性了？三句真心話想與大家共勉：

☾ 幫明天留點餘裕：

最好的提早出門，是從前一天早點休息開始。睡前放下手機，充足的睡眠能讓隔天的你更從容，不再因為趕時間而焦慮。

🚗 安全永遠是第一：

如果不小心睡過頭或遇到突發狀況，請務必記住：「平安到校」永遠比「準時到校」重要。千萬別為了趕那一兩分鐘而在路上搶快，安全才是唯一的底線。

📚 進教室就是進步：

若真的晚到了，別覺得不好意思。「遲到一下下，比完全缺席好太多了」，只要你平安走進教室坐下，就是對自己負責任的表現。老師和教室的門，隨時都歡迎你到來。

希望大家都能帶著平安與好心情，開啟每一天！

無照駕駛 加重罰則

首次無照駕駛	2次無照駕駛 10年內	3次已上無照駕駛 10年內
<ul style="list-style-type: none"> 大型車、汽車罰鍰 36,000元-60,000元 機車罰鍰 18,000元-36,000元 累算期間 115年1月31日起 原5年 → 10年 	<ul style="list-style-type: none"> 大型車罰鍰 80,000元 汽車罰鍰 60,000元 機車罰鍰 36,000元 	<ul style="list-style-type: none"> 大型車罰鍰 前次違反金額 +24,000元 汽、機車罰鍰 前次違反金額 +12,000元

⚠️ 無照駕駛車輛將當場移置保管，及必須扣繳牌照 ⚠️

無照上路風險大，害人害己代價高，
安全回家最重要

別讓青春只剩考卷！
揮灑汗水
讓快樂加碼

運動時大腦分泌的多巴胺和內啡肽，是天然的「壓力緩解劑」，能讓你在大汗淋漓後感受到前所未有的清爽與成就感。

好運動 X 運動好



食品安全警示：防範沙門氏桿菌食物中毒

最新警示新聞 (2026年4月)

認識沙門氏桿菌

常見食物中毒原因菌。高風險族群：老人、小孩、免疫力低下者。引發敗血症。

五大預防原則 (詳見食安)

- 選購洗選蛋：全熟最安全，避半熟蛋。
- 充分加熱：60°C 20分，100°C 5分，烹調要全熟。
- 生熟分離：器具、手部徹底清潔。
- 妥善保存：室溫不超過2小時，儘速冷藏。
- 勤洗手：如廁後、處理食物前。

主要症狀 (配合圖示)：下痢、腹痛、發燒、噁心嘔吐。

溫馨提醒：若持續發燒或嚴重腹瀉，請立即就醫，告知飲食史！

114 學年第 2 學期第 8 週 衛生整潔比賽

	高一	高二	高三
第 1 名	2、3、4、6、7、11、15、16、19、22	2、4、5、6、7、10、13、14、17、19、20	2、3、4、5、6、7、9、10、11、12、13、14、16、17、18、19、20
第 2 名	無	無	無
第 3 名	無	無	無

士商四月天商業季：今年不二刷，僅此一天，我們在士林高商等您！
時間-4月11日(星期六)
9:30a.m.~3:30p.m.

榮譽榜

賀！本校參加德明財經科技大學專題競賽榮獲佳績
商業管理 A 組佳作
309 班張岑翔、吳承濤、史聖甄同學
行銷策略 B 組佳作
309 班潘沛辰、王思允、李瑜瑄同學
感謝陳柏升老師辛勤指導

賀！本校參加台中科技大學「114 學年度商學院暨全國高中職專題競賽」榮獲佳績
主題探討組第一名
215 班文詩喻、吳庭靚、林俞安同學
商管實作組優勝
215 班王鈺安、李恩如、黃幼煊、蔡依珊同學
感謝郭政堂老師辛勤指導



賀

本校師生參加第56屆北區技能競賽
平面設計技術職類
廣設科
白馥瑄、李佳穎同學
分別獲第一、二名
感謝指導老師許善淑主任、陳郁茜老師

第一、二名

賀

本校師生參加第56屆北區技能競賽
網路安全職類
資處科
鍾竣皓同學獲得第三名
感謝指導老師徐必大老師

第三名

英文佳句 Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out. 成功是日復一日不斷重複的小努力的總和。

學校活動預告：

1. 11日 士商四月天商業季
2. 12日 特色招生甄選入學術科測驗
3. 13日 士商四月天商業季補假
4. 16日 高三升學祈福活動
5. 18-19日 北市樂儀旗觀摩表演活動(和平籃球館)