



【你並不孤單，我們都在】

看懂內心求救訊號，找回自己的力量！

看懂自己的心聲

不靠「古曼童」，你也很有力量！

了解心理需求與求救訊號，找到真正需要的幫助

很多說法屬於民俗與超自然信仰範疇，目前沒有科學證據可以證實，也不宜將相關傳聞視為事實。
當我們遇到**壓力、希望被認同、需要保護**時，可能會對這些東西產生好奇甚至依賴。如果再加上社群媒體不停推播、商家的行銷話術，就可能讓我們掉進**詐騙或傷害**的陷阱。



你有出現下面這些狀況嗎？這可能是你的求救訊號！

1 情緒低落

總是難過、焦慮、容易生氣或突然想哭

常覺得沒自信、沒價值
對任何事都提不起勁
對自己越來越失去興趣

2 人際困擾

被孤立、排擠或遭受霸凌

不想上學或害怕社交場合
在網路或現實中感到孤單
常覺得被誤會或不被理解

3 過度依賴

過度相信某些東西能解決問題或帶來好運

只有它能保護我
沒有它我會很慘

花很多時間、金錢或心力
希望完全依靠它改變生活
對外在力量產生強烈依賴

4 行為改變

作息混亂、學業退步，或出現不尋常行為

精神不集中、成績下滑
變得封閉、不想和人說話
對家人、師長態度改變

你並不孤單，我們都在

每個人都會遇到困難，這很正常！

與其把希望放在外在的東西，不如相信自己、相信身邊願意幫助你的人。遇到困難時，勇敢說出來，才是讓自己變好的第一步！

你很重要！你的感受值得被重視！

3 個陪伴自己的小方法

1 覺察與表達

留意自己的情緒，勇敢說出來！

寫日記、畫畫或運動
找信任的人聊一聊
說出來，心會比較輕鬆

2 建立支持系統

身邊一定有人願意聽你、陪伴你！

家人、朋友、老師
學校輔導室、專業人員
不要一個人默默承受

3 善用健康資源

用正確的方式面對壓力，照顧自己的身心！

運動、音樂、閱讀、興趣
規律作息、均衡飲食
遠離詐騙與不當消費陷阱

小心！這些可能是陷阱

- 宣稱「保證有效」「一定會改運」
- 價格昂貴的物品或儀式
- 要求保密、不讓家人知道
- 利用你的焦慮與脆弱

遇到可疑狀況，一定要告訴家長或師長！

需要幫助時，你可以這樣做

找信任的人談談
家人、朋友、導師、輔導老師都可以幫助你！

善用求助資源
勇敢撥打求助專線，專業人員會陪伴你！

照顧好自己
你值得被愛，也有能力讓自己變得更好！

安心專線 1925
24小時提供心理支持

生命線 1995
24小時陪你度過難關

張老師專線 1980
陪伴你探索，找到方向

★ 你比想像中更勇敢，更有力量！相信自己，你可以找到屬於你的光！ ★

睡夢中遇到地震怎麼辦？

4步防災提醒

1.先保護自己

臉朝下趴著保護頭頸

2.遠離窗戶高櫃

避開掉落物

3.地震停止再行動

搖晃停止穿上鞋子，再冷靜撤離

4.隨手可得物品

手電筒、鞋子、眼鏡、緊急避難包

英文佳句 Sometime ever, sometime never. 相聚有時，後會無期。

學校活動預告：

- 17 日 高二服儀檢查
- 18 日 高一、高三課諮師宣導
- 18 日 地震防災演練(預演)



9/12(六)
學校日
歡迎蒞臨

圖片來源：https://www.magnific.com/



溫馨提示~追求便利不該建立在危險之上。
請同學務必年滿 18 歲並考取駕照再開車或騎車上路。行經路口慢、看、停，攜手維護校園與社會的交通安全！



助學金申請訊息
請掃我！

對抗A流該如何做？

施打流感疫苗，增加保護力

勤洗手、戴口罩，養成良好衛生習慣

保持室內空氣流通

警覺流感症狀，及早就醫治療

地震！請小心

請隨時做好準備，減少意外風險

臺北市消防局 關心您

士商風雲電子書

活動主題：書籍金句挑戰~一句話的力量
活動對象：全校學生
備閱士商閣圖書館電子書->找出書中最喜歡的話->上網寫心得學習單(最多5本)->即獲得好禮->心得評選前13名，至校長室領獎。
活動時間：115年9月1日(二)至10月30日(五)下午4點截止

第一名 \$500+獎狀 *1+嘉獎*2
第二名 \$300+獎狀 *1+嘉獎*2
第三名 \$200+獎狀 *1+嘉獎*1
優選獎*10名 \$100+獎狀*1

加分創意：以海報、影片、插畫、小時呈現

保命三步驟!!

- 1 趴下 DROP
- 2 掩護 COVER
- 3 穩住 HOLD ON

全國租稅達人爭霸賽

財政部北區國稅局
115年度 統一發票推行暨租稅教育及宣導活動

總獎金 36萬7,400元
115年9月7日(一)起
至各初賽場次之當週星期二晚間截止

租稅問答競賽 >> 現金 114,000 元		
第一名(1隊)	第二名(1隊)	第三名(1隊)
36,000 元	24,000 元	18,000 元
第四名(1隊)	第五名(1隊)	第六名(1隊)
15,000 元	12,000 元	9,000 元

其他獎項 >> 253,400 元

參加獎 & 晉級獎
參加初賽者：每人100元禮券
晉級決賽未獲名次者：每人200元禮券

儲存雲端發票競賽
個人賽 第1名 2,000元 (1人)
團體賽 第1名 3,000元 (1隊)

參賽資格
全國高中(職)以上在籍學生 (含115年畢業生)

報名網站 >> 活動簡章