



\ 本週宣導重點 ~ /

◆ 我們有情緒，是很正常的事。

在學校裡，無論是課業壓力&人際相處&生活中的變化等，都可能讓人感到，煩躁&緊張&低落，甚至憤怒。

這代表你在乎這些事情，這些情緒，並不代表你不成熟，也不代表你不好。

◆ 我們需要學習的是【情緒管理】。

情緒失控，往往發生在一瞬間
情緒來的時候，先停一下。
不是立刻回應，不是馬上做決定，
也不是急著反擊(甚至出手)。
你可以生氣，
不能用【讓自己後悔】的方式生氣。

◆ 當情緒真的撐不住？請求助。

若你發現，自己出現以下情況：
◎ 情緒低落，或煩躁持續一段時間
◎ 睡眠或飲食狀況，明顯改變
◎ 對很多事情提不起勁
◎ 覺得很孤單，沒有人理解你

在學校，你可以找：
◎ 導師 ◎ 輔導室 ◎ 健康中心
在你需要的時候，我們都會支持你！



交通安全

◆ 【交通部】等單位，製作【減速停讓，安全MVP就是你】等多部影片，

請同學利用課餘時間，掃描右側QR code，
觀看一分鐘半的【路口換新裝，安全更進化】影片~



◆ 交安宣導影片



訓育組

◆ 下學期初，預計進行優良學生&台北市特殊優良市長獎的選拔， 請有意參加甄選的同學，確認自身獎懲紀錄，

如需改過銷過，請盡早進行，以免影響自身權益。



生輔組

◆ 請各位同學，確認自己【到課情況】，

如無法到校上課，應於【規定期限】請假。
另可從【校務系統】裡，確認是否完成請假程序，如有疑問，請至學務處詢問。



體育組

◆ 賀！加一仁劉承桓同學，參加【菁英青年國際冰球錦標賽】，榮獲第2名！



社團活動組

◆ 114學年度第1學期高一&高二【社團期末轉社】，已於今年1/2(五)截止， 結果將於1/16(五)之前，公布在【校網】學務處公告欄。

★ 114學年第2學期，將不再辦理選社或轉社。