

有關暑假及開學重要訊息公告

經 114 學年度第二學期第二次校務會議通過，

115 學年度，115.08.31(一)起，學生上學時間變更改為

上學時間	晨讀時間	導師時間
7:30-8:00	8:00-8:10	8:10-8:30

請家長於學生上學時間送學生到校上課

※教務處公告※

8/28(五)全校返校日

當天 7:30-08:00 學生上學，當日請學生直接到新的班級上課，10:00 放學。

※社區共讀站(本校圖書館)暑假開放時間(需換證進入校園)※

1. 每週上班日之星期一至星期三上午 08:30 至中午 11:30 止。
2. 期間只開放借還書，不提供於館內閱讀。

※總務處公告※

1. 暑假期間學校會有許多工程進行，施工人員及機具會自上校門進出，為維護安全，行政人員及安親班學生等，請由下校門進出。
2. 校園開放時間：

平日 05:00-07:00 & 16:30-21:30	例假日 05:00-19:30
------------------------------	-----------------

平日上班時間校園不開放

※學務處活動公告※

※活動一 本校學務處辦理長輩及學童交通安全暑假作業

活動連結：<https://forms.gle/uFJ6y7Lh6UpB1PYd6>

觀看影片填寫表單，115/7/31 前填答完成，即可獲得抽到交安宣導品的機會唷

(1 生限抽 1 次)

※活動二 新竹市稅務局結合統一發票推行辦理校園智慧通租稅任務 Online 宣導活動

參加對象：新竹市國中、小學童。

活動期間：115 年 7 月 1 日（三）至 115 年 8 月 29 日（六）

辦理方式：

（一）運用「竹市校園智慧通」APP 結合租稅闖關任務，讓學童從中學習國稅與地方稅的區別及地價稅、房屋稅自住優惠 稅率、雲端發票好處相關知識，達到寓教於樂的效用。

（二）於活動期間登入「竹市校園智慧通 APP」或「新竹市親師生平台」，進入「學習智慧通」，開啟「租稅任務 Online」活動網頁，完整觀看 3 部租稅宣導影片且正確回答所有問題，即闖關成功。

（三）獎勵及名額：闖關成功可獲得好學幣 50 枚，無名額限制。活動所得積點將納入 115 學年度「新竹智慧好學」活動計算。

※活動三 新竹市稅務局 校園數位走讀《竹塹城美學獵人》租稅宣導活動

一、目的：為提升本市國中、小學生對房屋稅節稅觀念的認識，並培養購物消費使用手機條碼儲存雲端發票之習慣；同時，引導學生實地走訪新竹市的文化聚落與藝術空間，深入認識在地歷史與展品特色。

二、參加對象：新竹市國、中小學生（需持有效數位學生證）方可參加本活動。

三、活動時間：115 年 7 月 10 日至 115 年 8 月 31 日。（完成任務可參加現場抽取精美獎品 1 份，如獎品發放完畢，本活動提前結束。）

四、獎品內容：電影票、50 元禮券、文青提袋、可擦拭螢光筆等文具用品。

五、辦理方式：

（一）走讀場館：新竹市稅務局、美術館、鐵道藝術村、文化局文化藝廊、241 藝術空間、影像博物館、黑蝙蝠中隊文物陳列館、眷村博物館、新州屋、玻璃工藝博物館。

（二）參加方式：手機必需安裝「竹市校園智慧通 APP」並登入會員，持該手機至各場館掃描活動 QR-Code，進行線上答題闖關。

（三）領獎方式：本活動設有 10 個走讀場館，完成其中 7 個場館的任務，即可憑數位學生證至稅務局抽取精美獎品，每人限領 1 份，獎品有限，送完為止。

（四）領獎期間：115 年 7 月 10 日（五）至 115 年 9 月 7 日（一）

※ 限週一至週五上午 8：30 至 12：00 下午 1：00 至 5：00 開放兌領（例假日及國定假日恕不辦理）。

（五）領獎地點：新竹市稅務局。



心情很難受...你並不孤單!

兒少身心資源總整理

求助是勇敢的表現，
我們都在你身邊
一起撐過難過的時刻

1 心情很難受

當我心情持續低落，覺得很難適應現在的生活，試過很多種放鬆的方式依舊覺得壓力大，除了找家人和朋友聊聊，我還可以尋求什麼心理輔導的資源呢？



沒關係，
勇敢求助，
你會好起來的！

2 你可以讓師長知道你的狀況

學校配置有輔導老師，可以讓輔導老師聽聽你的困擾、陪伴你一起找解決方式，如果評估後真的很嚴重，學校也可以幫忙轉介【學生輔導諮商中心】，會由專業的心理師和社工師來幫助你喔～



你的感受
很重要，
有困難
就說出來！

除了學校輔導資源，你可以使用以下資源喔!

1 新竹市衛生局 心理諮詢服務

東區、北區、香山區衛生所
(線上預約)，每人至多4次



2 15-45歲 青壯世代 心理健康支持方案

補助每人最多3次心理諮商，
新竹市有許多心理諮商所或
身心診所都有提供預約喔!!



3 自行至新竹縣市 身心診所、醫院 或心理諮商所



在放學後、假日與寒暑假時，也是好想找人聊聊，有哪些免費的電話或線上心理諮詢資源？

1 生命線

「謝謝你跟我說」
文字協談



• 週一至週五 13:00 至 17:00
與 18:00 至隔日凌晨 1:00

• LINE 搜尋

@taiwanlifeline1995

• 或撥打 **1995**

(24小時心理諮詢電話)

2 張老師

網路輔導



• 週一至周六 18:30-21:30

• 或撥打

1980 張老師專線

3 兒童福利聯盟



• 週二到週六 16:30-19:30

• 線上晤談

LINE 搜尋

@youthline_cwlf

• 或撥打專線電話：

0800-001769

4 衛福部

1925安心專線



(24小時免費服務)

1925



壓力大
心情煩?

7招讓自己放鬆!



研究實證有效的減壓方法，同學們自己就能做到

1 規律運動

運動能降低壓力、焦慮，改善情緒，提升自信!

- 快走、慢跑
- 騎腳踏車、跳舞
- 打球、游泳、瑜珈
接觸大自然



動起來，讓大腦
恢復平衡!

2 正念呼吸

慢慢呼吸，讓心安靜下來

正念練習能降低壓力與焦慮，讓你更穩定、專注。

3分鐘練習法

- 1 坐好
- 2 吸氣4秒
- 3 吐氣6秒
- 4 專注在呼吸
- 5 重複3分鐘



不是不想，
而是暫時
停下來。

3 找人聊聊

當你感受到支持與陪伴，壓力會減輕很多!

- 好朋友、家人
- 老師、輔導老師



說出來，
也是一種勇敢!

4 充足睡眠

睡眠不足會讓情緒變差、壓力變大，記得好好睡!

- 固定睡覺時間
- 睡前30分鐘不滑手機
- 不喝含咖啡因飲料



有時候不是你太脆弱，
而是你的大腦太累了。

5 寫下情緒與煩惱

情緒書寫能幫助整理內心想法，減輕壓力與困擾。

- 我今天發生什麼?
- 我目前的感受是什麼?
- 我最擔心什麼?
- 我希望得到什麼幫助?



寫出來，
情緒就不會一直困住你。

6 做讓自己有成就感的小事

完成小目標，大腦會得到「我做到」的正向訊號!

- 整理桌面5分鐘
- 完成一份作業
- 畫畫、做甜點
- 照顧植物與小動物



小小的進步，
都是很棒的自己!

7 減少無止盡滑手機

過度使用社群媒體，會增加壓力、焦慮與睡眠問題!

- 設定手機休息時間，讓大腦休息一下
- 把時間拿去發展其他興趣
- 用運動或聊天取代無目的滑手機



放下手機，
放過大腦!

如果壓力已經很嚴重，請尋求幫助!

- ✓ 已持續兩週以上情緒低落
- ✓ 睡不好或吃不下
- ✓ 對原本喜歡的事失去興趣
- ✓ 出現自傷、自殺想法
- ✓ 影響上學或人際關係



動一動