

【夜間部主任的話】

親愛的同學：

大家好！高職階段的教育，是從學校踏入社會的跳板，職業教育的目的除了培養專業知識之外，更重要是養成孩子高尚的人格與正確的價值觀，成為社會的好公民！

因此為夜間部孩子們規劃了四年的學習目標：一年級初入士商要適應新環境及新的科目，因此學習的重心在「穩定成長」，除學習基礎專業科目，還要有學習個人及社會生活適應，希望從生活、生命、生態的關懷中發展出對生命的熱愛；二年級專業科目需加深加廣，所以這階段為「多元學習」，除延續一年級的專業科目學習外，還要建立專長指標（例如取得證照，肯定自己），增廣學習和服務能力，從活動中學習尊重自然生態；三年級不論社團或專業科目的學習都達到相當的水準，所以

夜間部重要訊息：

(1) 樂觀學會：11/7

(2)校慶活動（11/25）：全體同學參加校務活動。當日下午除負責班級清掃同學外，其餘同學將參與社區清潔服務。

(3)97學年度開設社團：

- | | |
|--------------|----------------|
| 1.籃球社A、B班 | 10.漫畫研習社 |
| 2.排球社 | 11.海音熱音社 |
| 3.熱舞社 | 12.春暉社 |
| 4.桌球社 | 13.科學研究社 |
| 5.日語電影欣賞社 | 14.英語電影欣賞社 |
| 6.電腦研習社 A、B班 | 15.歌曲研習社 |
| 7.羽球社 | 16.國粹社 |
| 8.手語社 | 17.心靈成長社（New！） |
| 9.街頭文化社 | |

(4)新社團簡介：種下一顆愛的種子----「心靈成長社」 指導老師：呂靜叔

「老師，我們可不可以聚集一群同學，一起為夜間部的同學做些什麼事？讓更多人可以被關心、享受被愛…」，一段話，一個感動，一顆愛的種子開始萌芽。心靈成長社是在這樣的一個感動與熱情之下成立的，學生自發性的想要讓更多同學感受到生命的愛與關懷，我們相信一個經驗過被愛的人會擁有更多愛人的能力，一個經驗過溫暖的人會對環境會更多的主動關懷，我們也深信，分享的快樂會加倍的多，分擔的重擔會格外的輕，帶著這樣的信念，心靈成長社將透過成長團體的活動，讓社團的成員可以學習從同儕的相處中，發現自己、認識自

這階段為「成果展現」，展現服務能力，建立專長優勢，涵養出基礎就業能力和進修能力；四年級要銜接技專校院或者是職場工作，所以這階段為「展翅高飛」，這一年，以升學為目標同學就衝刺升四技二專或大學，以就業為目標同學，就建立獨當一面的工作能力。在專業能力方面，一到三年級的學生都必須參加各項丙級檢定考試，以取得合格證照；四年級則可視自己的能力與意願，進一步報考乙級檢定。此外，未來職場上語言能力也是加分的關鍵，因此我們鼓勵同學參加全民英驗或多益測驗，以加強自己的英文能力。四年，我們有比別人有更充份的時間，找出自己的興趣，積極走出自己的路，只要懂得規劃，善加利用時間，累積實力，我們就擁有更多機會與優勢。

機會，永遠只給準備好的人

敬祝 健康 喜樂 盧錫瑩主任 敬上

己、接納自己並欣賞自己。除此之外，在團體中自在的與成員互動，透過彼此支持的氛圍去學習表達，並提升自己的感受力，藉以激發出更多的自信與對周遭生活的關懷。對愛與溫暖的信念，我們合力種下一顆愛的種子，把這樣的感動繼續放在心裡，在每個成員的心裡慢慢加溫。

(5)懷念與感恩--

懷念生命的鬥士～吳亦唐

生命是一首歌，每一個人都是譜曲作詞的人，像每一首動人的歌曲，令人懷念陶醉的旋律從來就不是歌曲長短來決定的。 亦唐同學在國三時即診斷出他罹患腦瘤，即便是開刀但是癌細胞還是不斷的蔓延，因著疾病他必須承受相關的病症，不時的頭痛、視力受損、記憶力受損嚴重影響他的就學，但他堅持參加國中基測繼續升學，他選擇不放棄，既然活在這一刹那，他也把他的心和力活在這一刹那，正因為如此，我們才有機會聆聽這動人的樂章，他堅持考完高一第一次段考，他堅持參加班上的活動和同學一起學習，生命展在他眼前，他盡力活在每一個時刻，開朗、積極、樂觀、不懈奮鬥，把對生命的熱情與認真傳遞給周圍的每一個人，他不咒詛病痛，選擇擁抱並感謝，感謝每一個人對他的愛和關懷。 十月廿日早上約八點，一年六班的亦唐同學譜寫完他生命的樂章，我們懷念這位曾在我們身旁的生命鬥士，感謝有了他，讓我們更懂得珍惜生命。明天是今日的延伸，擁抱今天我們才可以有更美麗的明天。

夜間部榮譽榜：

(一)拾金不昧：
305顏嘉瑋、陳姿穎二位同學在公車上拾獲數萬元，送交公車司機轉還失主。

(二)期初複習考：

（1）數學單科滿分名單：
205 張瑋真、陳若晴
301 詹謹鳳
302 沈思嘉

（2）各科第一名

【國文科】

二年級 潘雁婕
三年級 陳雯莉
四年級 張育晞

【數學科】

二年級 張瑋真、陳若晴
三年級 詹謹鳳、沈思嘉
四年級 陳詩勻

【英文科】

二年級王星懿
三年級李孟秦
四年級薛雅文

【會計科】

二年級 潘雁婕
三年級 沈思嘉
四年級 薛雅文

(三) 106班獲得英文歌唱比賽團體獎

(四) 97學年度優良生代表：

405陳思宏 201賴柏辰 302林孟秦
304丁瑋豪 306洪譽嘉 205吳佳珣

406王欣怡 404賴芊卉 402鍾珮欣
202黃冠皓 403張瑋庭 301汪佳儀
206周萱蕙 305鄭元珍 401姚佑承

(五)97學年度臺北市優良學生代表：

夜202黃冠皓 夜304丁瑋豪。

(六) 97學年度技職達人：

（取得四張證照以上同學）

（1）擁有會計事務電腦軟體應用、網頁設計、國貿業務丙級證照、通過國貿大會考
夜間部証照王----406鄭仔君同學

（2）擁有會計事務、電腦軟體應用、網頁設計、國貿業務丙級及格証：

403陳儀玟 倪懿萱 張瑋庭

405陳思宏 郭雅淳

406王怡筑 陳盈穎 簡仔君 黃詩婷

（3）擁有會計事務、電腦軟體應用、網頁設計丙級、全民英檢初級及格証：

404 鄭依屏 呂貞儀 江婷婷 張育綺

405 林佩好

(七)整潔優勝班級：

週次	第一名	第二名
3	104、205、301、402	102、206、302、402
4	104、205、301、403	102、206、302、402
5	106、205、301、405	103、201、305、402
6	103、205、301、405	101、203、305、402

法令宣導

【教官室報導】菸害防制法新規定暨學校衛生法相關規定如下：

一、第12條及28條定未滿18歲者，不得吸菸，父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿18歲者吸菸；違反者應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣貳仟元以上壹萬元以下罰鍰，並接次連續處罰；行為人未滿18歲者且未結婚者，處罰其父母或監護人。二、第15、16、31條高級中等學校以下學校、圖書館等及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所全面禁菸，違反者處新臺幣貳仟元以上伍萬元以下罰鍰，並限期改正；屆期末改正者，得按次連續處罰。

校園風雲人物

324元祥安

優良事蹟:TOEIC獲金色證書(905分)

指導老師:張碧麗老師

體育班同學參加多項運動競賽 成績輝煌

賽別	組別	成績	賽別	組別	成績
97年全國柔道錦標賽	社會男子組甲組第一級	亞軍	97年度中正盃柔道錦標賽	社會男子乙組團體	冠軍
	社會男子組乙組第一級	季軍		社會女子乙組團體	亞軍
	社會男子組乙組第三級	冠軍		高中男子組第四級	季軍
	社會男子組乙組第三級	季軍		高中女子組第二級	冠軍
	高中女子組第三級	季軍		高中女子組第二級	季軍
	社會女子甲組第三級	季軍		高中女子組第三級	季軍
	社會女子乙組第四級	季軍		高中女子組第三級	季軍
				高中女子組第四級	季軍

97年全國中等學校田徑錦標賽

一、308 蘇鳳婷 榮獲3000公尺障礙賽第4名 10000公尺第8名

二、108 何翊慈 榮獲5000公尺第8名

97年全國暨臺北市中正盃秋季田徑賽成績一覽表 (10/18、19)

一、308 蘇鳳婷 榮獲高女組 1500公尺第2名 5000公尺第4名

二、308 吳承祐 榮獲高男組 標槍第2名 鐵餅第8名

三、208 陳燕伊 榮獲高女組 400公尺第4名 200公尺第5名

四、208 沈士翔 榮獲高男組 400公尺第4名 200公尺第5名

五、108 張嫚芸 榮獲高女組 跳遠第5名 100公尺第6名

六、108 何翊慈 榮獲高女組 1500公尺第5名 5000公尺第5名

七、313 盧嘉宏 榮獲高男組 5000公尺第5名 200公尺第5名

八、308 蘇鳳婷 208 陳燕伊 108 張嫚芸 108 何翊慈
榮獲高女組 400公尺接力第3名 1600公尺接力第4名

九、308 吳承祐 308 宋偉榮 208 沈士翔 108 簡順將
榮獲高男組 400公尺接力第8名 1600公尺接力第5名

我學習英文的經驗分享【324班元祥安】隨著時代的進步，國際化成為相當重要的課題，語言能力更是不可缺少的一項技能。

從小，語言就是我非常感興趣的領域，最主要的原因是因為喜歡閱讀。但是隨著閱讀的書籍種類和內容越來越廣泛，直到最後接觸到英美翻譯文學時，反而不滿足於純粹欣賞中文翻譯本的文字，於是開始嘗試看原文小說。 英文字彙不像中文字，可以透過字形猜到字義，明明只有二十六個字母的符號，組在一起卻像天書般讓我一頭霧水。起初只能靠毅力，翻字典一個一個字的去查，一本書往往看不到幾頁，就已經筋疲力竭，失去興趣了，讓我閱讀原文小說的熱情也隨之熄滅。後來，利用聽西洋歌曲、看外國電影的影響下，無形中增進了不少英語能力，再重拾閱讀原文小說時，那些單字和語句看來已經沒有當初那麼的艱深，當完整的看完一本文言小說時，那種成就感使我對英文更加有興趣。 我認為學習語言會感到痛苦，是因為我們沒有把語言放進生活中，如果我們能夠將語言融入自己的周遭環境中，那麼學習不但不會感到厭煩，更能夠事半功倍。以下將我自己的學習經驗和方式分享給各位同學：

1.閱讀英文雜誌、報紙、小說、文章等一開始，可以先從生活中隨手可得的短文（如：捷運站或各觀光景點的旅遊簡介）開始，這一類的字彙除了比較生活化以外，短篇幅的文章，對於剛開始練習閱讀英文的人也比较容易吸收。同時也可以閱讀英文教學雜誌，依自己的程度選擇適合閱讀的刊物，如

果是英文較有基礎的人，我推薦 CNN 的雜誌，因為英文新聞的字彙有些比較專門，它能夠培養你之後看英文報紙或看英文新聞的能力。

2.聽英文歌曲、廣播

聽英文歌曲搭配歌詞，曲調和旋律能夠幫助我們輕易的記住單字的發音和句子，但是比較不建議聽饒舌歌曲之類的歌曲來學英文，因為這類的歌曲，歌詞多半比較口語化，有許多連音和簡寫，是比較不能夠理解的。至於英文廣播（如：ICRT），因為DJ 說話速度較快，容易發生聽不清楚或聽不懂的情況，可以先聽英文教學雜誌，練習熟悉後才去聽廣播。

3.交個外國朋友吧

網際網路的發達，不僅讓世界變小，也提供了很好的語言學習場所。到全球性的交友網站（如：Friendster）用英語建立自己的檔案，和外國友人筆談，多數的外國人對於亞洲國家，英文不是非常流利的人都十分友善。透過網路留言或是即時通訊的方式，不用擔心說話會結巴，也可以練習和英語系國家的人對話。（但是千萬別沈溺在網路世界下不來喔）

4.跟自己的朋友一起講英文

反正大家都不是英文達人，那就一起練習對話吧！都是同學、朋友，也不用害怕說錯會不好意思，重要的是要敢說敢講！

5.創造一個自己喜歡的英語學習環境

死記文法，死背單字不是學語言的好方式，只有在你自己喜歡，樂意的情況下才能夠學好一個語言，為自己設計一個適合自己的學習環境吧。

最後我要感謝我的英文老師—張碧麗老師提供我許多英文的書籍和資料，並給我一些學習的建議，使我能對英文有更加一層的體認。我想語言的能力是須要長久累積養成的，只要努力的去學習，對文字充滿興趣與好奇，每一個人都可以學的很好。祝各位同學能夠找到屬於自己的學習方式。

士林高商簡訊

地址：臺北市士林區士商路150號

電話：02-28313114

網址：www.slhs.tp.edu.tw

士商升學再創佳績 全國技能競賽圖文設計技術職類榮獲金牌 獎勵閱讀—你讀書、我送書 讓您成為閱讀達人

有朋自遠方來

【黃寶瑾校長撰】十月十八日那天，一大早校園就瀰漫著雀躍等待的氣氛，今天有遠方的客人要來拜訪我們，日本群馬縣利根高校由校長小泉先生率領兩百五十名師生蒞校參訪。為了這一次的參訪活動，我們準備了足足有三個月之久。首先我們安排二年級六個班的同學和日本同學一對一通“伊媚兒”，在正式見面前，希望他們彼此透過書信往返能有第一次接觸，之後的會面會更令人期待。

約定好的時間九點鐘未到，只見利根高校的師生已於校門口排隊，準備進入校園，日本人準時、守信的態度，可見一般，值得我們學習。歡迎會正式開始，兩校交換禮物後，接下去重頭戲來了一認親大會，士商的同學們拿著自製的名牌蜂湧而上，找尋他們的另一半。五顏六色的尋人名牌板充斥會場，乍看之下，還以為來到機場的出關處。此時場面有些混

亂，但卻是充滿驚喜與期待。找到伴的同學歡天喜地，以生疏的語言—英日語交雜、筆手畫腳，進行交流；也有人因為找不到伴急著想落淚，只見日本老師忙著解釋說：那位同學家中有事，不克前來，託老師帶來禮物與問候，此時同學才破啼為笑。

儘管兩校相隔千里之遙，彼此語言又不通，但熱情就是最好的語言，不一會兒功夫，只見兩校的學生手拉手，聊得不亦樂乎！師長們看在眼裡，安排此次交流的辛勞，都值回票價了。

小泉校長告訴我，他們學校的學生曾經三次拜訪臺灣的學校，但是士商師生的熱情最令他們感動，期待明年能有機會再造訪士商。中午時分，離情依依，只見同學們三五成群、兩兩話別，有人還流下淚來，送走來自櫻花故鄉的朋友！客人走後，一整天同學都沉浸在交流的情境中，聽老師說下午同學們談論的話題都繞著交流打轉，還有同學抱怨日本客人為什麼要那麼早離開，還想帶他們去逛士林夜市呢！看來此次的交流在學生的心目中已然播下種子，如何讓種子生根發芽，做為師長我們責無旁貸。

以往到國外旅遊，總會看見日、韓的學生由師長們帶領，到國外進行教育旅行，擴展國際視野。帶領學生到國外有很多因素要考量與克服，也不是每一位學生都能成行；相反地，若能將外國學校引進到校內參訪，進行交流，也不愧為增加學生國際交流、擴展視野的好方法。

在國際交流的過程中，語言是必備的工具，而英語是世界共通的語言，同學們務必特別加強，因為流利的語言能使交流更順遂與深入。除此之外，應有的禮儀也不可缺乏，同學都應該學習如何扮演好稱職主人的角色，讓你的客人有賓至如歸之感。最後別忘了要行銷臺灣，多多了解你所生長的國家，介紹給你的客人，如此近悅遠來，那麼就會有更多的外國師生想來造訪我們喔！

嗣後將安排更多的外國學校師生到校參訪，讓同學在國際交流方面有更多的體驗，結交更多的國外友人。另外預計明年五月間辦理日本教育旅行，有興趣的同學可以開始準備，學校將辦理相關的說明會，同學們敬請期待。

親愛的士商人，把眼界放寬、把語言學好，準備和世界做朋友吧。我們一起努力，讓世界走向我們，也讓士商走向世界！



97年畢業生，升學再創佳績

【教務處報導】本校97年度畢業生升學四技二專考試，再創佳績，計有錄取國立大學校院286人，佔全部畢業生33.29%，私立大學546人，佔全部畢業生63.56%。與96年度比較，錄取國立學校人數增加12人。畢業生主要考取學校統計如下表：

學 校	人數
國立臺灣科技大學	7
國立臺北商業技術學院	41
國立高雄應用科技大學	17
國立雲林科技大學	25
國立屏東科技大學	5
國立高雄海洋科技大學	7
國立金門技術學院	5
國立臺北護理學院	15
國立台東大學	1
國立聯合大學	4
實踐大學	19
德明財經科技大學	109
國立臺北科技大學	5
國立高雄第一科技大學	32
國立臺中技術學院	59
國立虎尾科技大學	4
國立屏東商業技術學院	14
國立高雄餐旅學院	1
國立勤益科技大學	32
國立台南大學	1
國立澎湖科技大學	5
致理技術學院	102
銘傳大學	18
合計	528

綜合職能科剪影

【教務處報導】綜合職能科是一群可愛的學生，每班有15名同學，每年開學前，學校會特別開會，讓學生、家長、老師們互相認識、座談。彼此交換心得。這次會議校長、主任們都蒞臨與致詞，給予所有的師生家長關懷與勉勵！新生家長座談會的第一階段：由特教組長范嘉玲來介紹士商特教(綜合職能科、資源班)，讓學生與家長能認識士商這個大家庭！

新生家長座談會的第二階段：進行分組座談，綜合職能科由蕭瓊華老師與黃靜芬老師共同主持，資源班則由王麗穎老師主持，更能讓學生與家長迅速深入了解整個班級經營與運作，並於會後，老師們都接受許多家長的個別諮詢！



藝能科競賽屢獲佳績

【學務處報導】本校樂旗隊參加97年台北市音樂比賽室內樂及室外樂比賽雙雙榮獲北區第一名。本校廣設科學生參加97學年度臺北市學生美術比賽榮獲多項佳績：平面設計類 高中職（北區美術班）指導老師 杜長江老師第一名 324黃泰誠
第二名 323談安庭、324龍紹齡
第三名 323柯采妙、324謝宜珈、323謝蕙羽
佳 作 324梁惇硯、323蔡念樺、324張婷婷

西畫類 高中職（北區美術班）
佳 作 223陳宥柔 指導老師 趙儷黛老師

版畫類 高中職（北區美術班）
佳 作 324廖彩茹 指導老師 郭金福老師
佳 作 123葉繁晟 指導老師 李佳珍老師

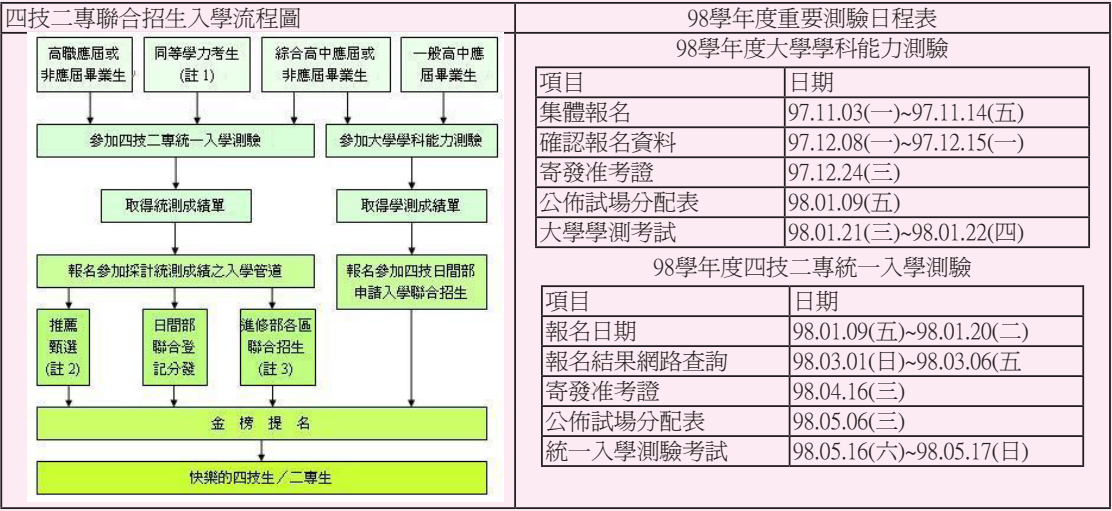
版畫類 高中職（北區普通班）
第三名（夜四）黃鈺欣 指導老師 李佳珍老師

漫畫類 高中（北區美術班）
第三名 224林品儀 指導老師 趙儷黛老師
佳 作 224李杰庭、223何佳樺 指導老師 趙儷黛老師
佳 作 124陳柏蓉 指導老師 費國鏡老師



高三同學你不可不知的升學情報

【教務處報導】98學年度各種入學管道報名資訊陸續公告了，同學們務必注意相關作業的時間，以免錯過時間造成遺憾。大學學科能力測驗於98年1月21、22日舉行。四技二專統一入學考試於98年5月16、17日舉行。校內相關作業時間請注意教務處的通知，預祝今年高三同學再創佳績。詳細內容請參閱大學入學測驗及技專入學測驗網站。



技冠群雄--「第38屆全國技能競賽」本校成績表現優異！

【實習處報導】第38屆全國技能競賽，於10月1日至10月6日分別在台南及高雄辦理。本校共參加「圖文傳播設計技術職類」、「資訊技術職類」二職類。在與來自全國各路高手及技專院校大專生的夾攻下，本校三年24班林庭萱同學(指導老師：杜長江老師、郭金福老師、陳哲祥老師)及三年20班張妙友同學(指導老師：楊麗芳老師、蔡政道老師)脫穎而出，為學校爭取到創校以來最大榮譽。同時三年24班林庭萱同學亦取得國手資格，將於明年9月代表國家至加拿大參加國際技能競賽，我們一起為她加油！感謝李佳珍主任、杜長江老師、郭金福老師、陳哲祥老師、王巧萍主任、楊麗芳老師、蔡政道老師辛苦的指導及付出。



閱讀達人--閱讀好書大家一起來

【圖書館報導】你知道圖書館改變了嗎?你知道來圖書館是一種享受嗎?圖書館為了提升同學對於閱讀的興趣，今年起將陸續設計一些獎勵的活動與措施，第一個辦理的項目是設計快速借書服務，主任了解夜間部同學，夜間下課時間很短暫，不容易到圖書館來找書，特別設計夜間部師生「快速借書服務」，同學可先行上網找到欲借的書，然後填寫「快速服務借書單」，放置圖書館櫃檯或信箱，圖書館館員會在隔天把書找出來放在櫃檯，同學隔天晚上來學校時，順道來圖書館取書，不到一分鐘你就可以借到書喔！再者，如果你不方便填快速借書單，也可以利用白天時間，打電話來學校圖書館(電話：28313114#522)告訴館員你要借什麼書，圖書館也會將書找出來放在櫃檯，一樣是你來學校時順道來圖書館即可取書喔。

第二為響應閱讀活動，今年首次辦理「校園好書巡迴展」，共有300餘冊的書籍在10月20~31日間展出，主任發現很多同學來看書，真是欣慰。畢竟惟有不不斷充實自己，身、心、靈才能更進一步提升，也惟有閱讀好書、閱讀他人，自己才會有更深一層的體認。此次活動結束後，舉行摸彩活動，抽出10位幸運同學，得獎名單為101 連心雅、203黃俞樺、204黃嘉柔、蔡慧蓉、武文葳、217蔡季芳、301藍婉甄、306陳博文、陳詩涵、夜106陳艾閏。贈送好書1冊。繼辦理「校園好書巡迴展」之後，圖書館於11/7日(五)辦理「大師與你談閱讀」活動，邀請作家蔡榮哲先生與同學談閱讀。蔡先生幽默的口吻與生動的詮釋小說，令同學笑聲不斷。第三是自11月起，圖書館將辦理獎勵閱讀計畫--「你讀書、我送書」活動。凡讀完一本書並寫一張「閱讀心得分享單」者，即送一張「摸彩券」，每個月將抽出10名幸運者，贈送好書1冊。另外、每學期結束將統計撰寫「閱讀心得分享單」最多10名同學，校長將請用餐。這項活動的經費，很感謝家長會的贊助，感謝家長會林會長等的共襄盛舉。

【圖書館讀書分享】智慧之沙(作者：Alex、許葛林先生)

【故事分享一】險峰急流與你何干

這是一處地勢險惡的峽谷。湍急的水流奔騰而下，幾根光禿禿的鐵索橫互在懸崖峭壁間，這就是過河的橋。有三個人來到橋頭。一個盲人，一個聾子，一個耳聰目明的健全人。三個人一個接一個地抓住鐵索，凌空行進。結果是：盲人、聾子過了橋，那個耳聰目明的人跌了下去，喪了命難道耳聰目明的人不如盲人、聾人嗎？他的弱點恰恰源於耳聰目明。盲人說：我眼睛看不見，不知山高橋險，心平氣和地攀索；聾人說：我的耳朵聽不見，不聞腳下咆哮怒吼，恐懼相對減少了很多。

【智慧沙】

對於健全的人來說，心智的修煉恐怕要比本領的修煉更重要。你過你的橋，險峰和急流又與你何干？只管注意你的腳，讓自己踏得穩固就夠了。

【故事分享二】做好份內該做的事

一個小男孩哭著回家了。因為在學校的活動裡，老師派他扮演一個小角色，而他的同學卻扮演主要角色。母親聽後，冷靜地把自己的錶放在男孩的手心裡，問男孩：「你看到什麼？」男孩回答說：「金錶殼和指標。」母親把錶背打開後，又問男孩同樣的問題，他看到許多小齒輪和螺絲。母親對男孩說：「這個錶假使缺少這些零件中的任何一件，便不能走了。就連那些你幾乎看不到的零件也是一樣重要。」

【智慧沙】

無論我們在工作中充當什麼樣的角色，只要是份內應該做的事，就應當盡力把它做到最好。再小的事、再不起眼的小角色，也有它存在的價值和意義。

「實習商店」－商業學校實習成果的展現

【實習處報導】96學年度實習商店已於97年6月7、8日辦理完成，學生開設實習商店，從營運至歇業，徹底瞭解了企業實務的運作。本年度實商班級捐贈\$ 66,820 予急難慰助金，除了經營實務的學習外，尚貫徹『取之社會，用之社會』的人文關懷理念。97學年度實習商店活動將於第二學期在本校熱烈展開，歡迎各界人士蒞臨參觀指導共襄盛舉。



日間部優良學生選拔成績揭曉 5位同學將接受郝市長表揚

【學務處報導】97學年度第1學期日間部優良學生選舉，48位競爭者經過一番激烈的角逐後，207郭正鎰等5位同學脫穎而出，將於12月中旬接受郝市長公開表揚，得票數最高前五名名單如下表。

班級	學號	姓名
207	60606	郭正鎰
212	61129	陳嫻君
216	61528	郭蔓薇
304	50311	章哲豪
314	51324	唐曼娟

註：依班級排序，不分名次。



走出藍色憂谷－預防校園學生自殺行動

【輔導室報導】故事的開始……

民國九十三年八月，陳老師（化名，明傑的導師）在高一新生電話訪談中得知，明傑（化名）在小學時，因父親家暴導致父母離異，後又遭父親遺棄，明傑與姐姐由社會局接管，先安排寄養家庭，後由少年關懷協會安排住到陽光學園（化名）。

陳老師除積極關懷，隨時與學園主任保持聯繫，也請輔導老師進行晤談。明傑向輔導老師表示：在陽光學園一切都好，學校也逐漸適應，請老師不用擔心。明傑人聰明、積極又懂事，高一擔任班長，用心帶領班級，屢獲全年級各項比賽獎項。高二榮膺學校技能競賽選手，屢傳佳績。但，就在全國技能競賽，因失誤而落到五名之後，期待落空，也打擊了明傑全力拼搏統測的士氣。

明傑滿十八歲之後，選擇離開學園在外租屋獨居。雖有社工師為其申請補助款，但資助減少，支出增加之下，明傑利用週休二日在便利商店大夜班打工，暑假期間尚能利用白天補眠，但…高三開學第一天，明傑就沒有到校。原因是「很累！睡過頭了！」。以前的明傑總是最早到校，幾乎全勤，現在卻經常遲到、早退，不愛上學，月考成績也明顯退步。一百八十度的大轉變，實在令人擔心。明傑到底怎麼了？這段期間陳老師除親自或請同學輪流morning call，有時還買午餐帶同學到其租屋處關心、探望，然其情況仍未見好轉。

民國九十五年十月，明傑在電腦MSN線上向

同學表示「心情很不好！向同學告白遭拒，真是痛苦、尷尬萬分，想要燒炭自殺，死了算了！」。其實，明傑之前就曾向遠在花蓮讀書的姐姐透露負面訊息「你明天過來幫我收屍…」，「時間到了我就會自殺…」。當陳老師從同學處獲知明傑有自殺意念後，馬上電話聯繫姐姐，請其多關心弟弟，叮囑務必陪伴一起過年。請社工師進行夜間家訪，安排社區心理諮商服務。請學園主任打電話關心、開導。同時與輔導老師討論校園輔導工作的步驟與策略：

一、導師仍持續、適時的關心，安排班上同學打電話關心，隨時告知班上重要訊息或考試。

二、由輔導老師進行個別諮商，深入了解明傑的身心狀況，約定每週晤談一次，紓解其身心壓力。在評估其自殺計畫後，與明傑達成協議，由明傑寫下「保證書」承諾在約談期間不會自殺，如果有自殺意圖也會馬上打電話給老師或同學。

三、由輔導老師說服明傑到青少年門診就醫，並接受社區心理衛生中心的心理諮商。明傑同意就醫，精神科醫師診斷明傑罹患「憂鬱症」，要其調整作息並按時吃藥。

四、由輔導室召開「個案會議」：召集校內教、訓、輔相關人員，包括主任輔導教師、學務主任、主任教官、導師、生輔組長、輔導教官、認輔老師、輔導老師等共同擬定輔導策略並分工合作：

（1）輔導老師向台北市衛生局社區心理衛生中心（自殺防治研究中心）通報，建立24小時防治網。

（2）輔導老師約談明傑在班上的好友，協助其紓解壓力並教導其處理明傑想要自殺的技巧。

（3）輔導老師配合支持導師，讓導師有能量繼續站在第一線來幫助明傑。

（4）輔導教官電話關切：只要明傑連續三天未到校，就打電話給明傑，告知通報校安的必要性，並給予正向的支持與鼓勵。

（5）認輔老師在課堂中給予肯定與關心，提升明傑的自我肯定感與價值感。

（6）校長利用選手餐會中向明傑表達關懷之意，鼓勵其勇敢站起來，為自己的人生努力。

民國九十六年六月，經過半年的努力，明傑在畢業的謝卡上寫著「老師：謝謝您這一段時間以來給我的關心與支持，我知道我該怎麼做，您不要擔心，我會努力的，我不會讓您失望！」。因為學校整體輔導團隊的配合與協助，社會資源的善用與取得，以及醫療單位的介入，明傑逐漸遠離「憂鬱症」的困擾，渡過最艱困的低潮期，勇敢展翅高飛、鵬程萬里！（本故事乃經由多個案例重寫而成，如有雷同，純屬巧合）



您知道嗎？

每100個憂鬱症患者，就有15人死於自殺。自殺與憂鬱症有高度相關，但並不是憂鬱的人就會自殺，正確與良好的校園預防與輔導措施，加上醫療團隊與善用社會資源，可以避免許多悲劇發生，關心身旁有憂鬱情緒或憂鬱症的朋友並不難，留些時間，傾聽他們，讓對方的情緒找到出口，就是伸出援手的第一步。

青少年的憂鬱傾向經常有跡可循

當青少年在學業上退步，或人際關係受挫(如與朋友吵架、和女友或男友分手、和家人衝突)，甚至少數有特別情況的青少年(如同性戀、性別認同障礙)，容易有疏離感而導致憂鬱。研究顯示，經常感到嚴重絕望感與疏離感的青少年，七成以上有憂鬱的現象。多數罹患憂鬱症的青少年，或多或少會在言語、行動上流露蛛絲馬跡，例如覺得「我覺得沒什麼未來」、「生活不可能好起來了」；嚴重的絕望感更常會以下面的話說出來「活著不值得」、「我不會再煩你了」、「沒有我，你們會過的更好」、「我很希望一覺就不再醒來」。所以，當青少年突然寫信、把心愛的東西送走、告訴朋友師長絕望想放棄的感覺、有自傷的行為、對某些藥物或武器的來源突然感興趣等狀況，就有可能走入自我毀滅的歧途。「生病的人沒有獲得妥善的治療是讓人遺憾的，因為接受治療後，大部分病人都可以獲得改善，」德州大學醫學中心精神科主任指出，「只要在三個月內接受妥善治療，可以讓75%以上的病人康復」。

輔導室97學年度輔導工作榮譽榜

第一學期輔導工作榮譽榜：

(一)團體獎項

- 榮獲教育部96年度獎勵「友善校園」學生事務與輔導工作高中職組績優學校。
- 本校榮獲臺北市97年度公私立高職推動「生命教育績優學校評選」暨「3Q達人甄選活動」佳作獎。

(二)個人獎項

- 2年20班黃心儀同學榮獲臺北市97年度推行家庭教育四格漫畫比賽青年組佳作獎，感謝趙倩慧老師的指導。
- 夜間部2年6班周萱蕙同學榮獲生命教育基金會「美好生命的印記」繪畫比賽高中職佳作獎。

學生透露自殺意圖，怎麼辦？

你可以這樣做：

一、『傾聽』：傾聽就是一種陪伴，有憂鬱情緒的朋友需要你的傾聽。

1.「空出時間」：成為開放、願意被諮詢的傾聽者，找時間傾聽對方心聲，讓他(她)有機會講出心裡的話。

2.「不一定要給意見」：尊重對方的想法與步調，專注聆聽，不需要一直提供自己的建議。

3.「先關心人，再關心事」：除了聽對方說話，也要觀察對方的情緒表現，透過語言表情，肢體動作的改變，讓對方知道我們有聽到，且鼓勵他繼續訴說，以表達我們的接納和支持。

4.「觀察對方」：究竟是憤世嫉俗、平靜思考未來，或是失意自責？只要對方的情緒平穩，對自己依然有信心，我們就不要過度擔心。

5.「引導他看到自己的優點」：說出對方進步的地方，以正向思考引導對方重新建構自我概念，重振精神再出發。

6.「請安心休養」：單純的陪伴、傾聽讓他知道你永遠是支持他、關心他。告訴他，你現在就是生病了！請安心休養，不要勉強去做現在能力不及的事。讓病人比較寬心，而不要讓他覺得自己是罪惡的。

二、「勿守密」：當守密會影響一個人的生命安全時，守密性就被置於第二線，請尋求協助，通知他人。要知道朋友的生命並不是能由你控制，盡你能力所及去幫助他，協助他找出問題點、持續就醫，但不要把所有的責任往自己身上擔，如果壓力大，記得隨時注意自己的情緒、身心狀況。

『關鍵時刻』的緊急處理

1.「尋求援助，通知他人，迅速」撥打119、110：如果對方已經吃了藥，請緊急撥打119、110，說明對方的住處、聯繫方式與現況。居住大台北地區者，還可以撥打台北市立聯合醫院自殺防治研究中心24小時專線（02）27263141取得協助。切勿自行處理或冒險賠上自己的健康與安全，找尋專業人員的協助才正確。

2.「讓他（她）發洩」：面對情緒激動者，宜先用溫柔的態度來讓他把情緒緩和下來；然後再耐心傾聽，讓他發洩，諸如討厭誰、對什麼不滿…等，傾聽者可以從中分辨案主的情緒是高亢還是低落、負向還是混亂…，必要時教他吐納調整呼吸、喝一杯水，都有幫助。

3.碰到女生被男生欺騙的事件，可由女警陪伴 是女社工師約談，不僅可以緩和其情緒，更能感同身受。

4.遇到持有槍砲或汽油易燃物的對方，一定要找他最信任的親友或同事來幫忙勸說，少刺激並接納他的意見就會有效果，例如他想幹掉誰，就跟他討論，不要立刻否定他，才能淡化他的痛苦，而且

（1）要支持他正向的行動，像是回家或休息。

（2）負向行動要介入，像是降低重力撞擊的軟墊、滅火或消防系統等預防設施。

（3）約對方下次繼續談，將負面情緒分次處理，如果有

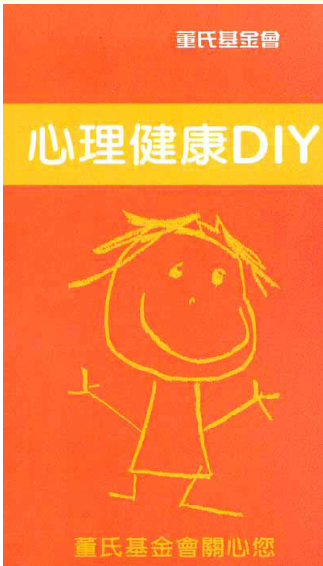
三、「再保證」：提供對他的盼望，提醒他有人可以幫助他，事情一定會變好。

避免這樣做：

1.避免說：「你沒事的」或「你要想開」之類的話。

2.避免用不合宜的方式，例如「激將法」、「哭窮法」來和對方溝通。

3.避免做好約定後，卻無法履約。例：約好時間聽對方說，卻臨時無法履約。



100公斤，可以分成4、5次，就比較容易看到效果。

5.若有認知迷失的個案，包括「死了一了百了」、「減輕家人負擔」、「來生會比較好命」、「做鬼可以報復」、「這是自己的選擇…」等想法，可以採用討論、辯證的方法來導正其觀念。例如

（1）當事人說「死了一了百了」，就要反問「死了如果沒有一了百了怎麼辦？」，讓當事人思考一下。

（2）當對方說「來生比較好命」，可以用「你知道來生是怎樣？你有把握嗎？」來動搖當事人的信心。

（3）對「死掉可以減輕別人負擔」這種假好心的說法，可以用「死掉可能也會增加別人的負擔，如果白髮人送黑髮人，家人是不是更沒面子、有羞恥感？」來反問當事人。

（4）還有「死了做鬼可以報復」的說法，可以用「死無對證！」「如果可以報復，現實世界就應該可以看到才對」採用此類討論方式以化解其內心的憤怒。

（5）至於那些說「自殺是自己的選擇」的人，則和他討論人的權利和責任，透過意義價值治療法、宗教心靈治療法來導正觀念。

（部分資料摘錄自：財團法人董氏基金會<http://www.jtf.org.tw/psyche/>）