

項目	內容	人數及地點	師資	備註
一、烘焙讀書會	102/3/20 (三) 13:10~16:10 102/4/17 (三) 13:10~16:10 【親職教育文章閱讀心得分享及點心製作】	20-25人 信義樓1樓地中海餐廳	1.張瑛瑤老師 (本校餐飲烘焙外聘教師) 2.孫中瑜主任 (本校主任輔導老師)	1.由本學期報名家長依報名先後順序錄取，請帶圍裙。 2.將請貴子弟持書面通知轉告家長是否錄取。
二、專題演講	102/4/30 (二) 14:00~16:30 【解讀青春密碼】	200人 學生活動中心三樓演講廳	秦玲美老師 (本校校長室秘書)	本項研習報名後，請當日逕至會場。
三、專題演講	102/5/10 (五) 14:00~16:30 【你的溝通有沒有用？教師及父母的說話效能】	200人 學生活動中心三樓演講廳	王淑俐教授 (臺北教育大學兼任教授)	本項研習報名後，請當日逕至會場。



圖1/ 家長們在小組討論過程中，透過互相分享更能互相支持與經驗交流。



圖2/ 點心製作過程中，家長們互相合作，也在其中分享烘焙經驗，增進彼此的認識形成支持團體。



圖3/ 讀書會中，透過講師的引導，家長們更清楚熟悉讀書會的運作方式與討論重點。



圖4/ 家長們透過讀書會一同閱讀親子文章。

101/10/17
【親職教育文章閱讀心得分享及點心製作】
 * 講師：
 1.內場：張瑛瑤老師 (本校餐飲烘焙外聘教師)
 2.外場：李瓊雲老師 (本校國文老師)
 * 透過親子教育文章的閱讀討論分享及點心製作的練習，協助家長獲得親職教育技巧及觀念。
 * 家長回饋：
 • 獲益良多深受感動，建議多辦，希望能常參加。
 • 讓我更了解與孩子的溝通方式。
 • 講師以活潑輕鬆的態度表述親子互動各式情境。

101/10/18
【幫助孩子圓夢－找到及達成適合孩子的發展目標】
 * 講師：王淑俐教授 (臺北教育大學兼任教授)
 * 講師透過自身與孩子互動的經驗提供家長了解孩子的方法，並說明如何幫助孩子找到適合的發展目標之策略。
 * 家長回饋：
 • 寫信給孩子真的很棒！
 • 發掘孩子的天份，的確不是件容易的事，父母當盡量多與孩子相處，能瞭解孩子的天份，以協助孩子走出屬於自己的路。
 • 王老師用輕鬆幽默的方式帶入主題，讓我們能很快進入狀況，從王老師身上可學習到如何增進親子關係，發現孩子的優點與特質很棒！
 • 每次聽完王教授的演講受益良多，在充滿快樂學習的氣氛中，被老師真誠的分享所感動，希望能再有其他機會聽老師演講。
 • 王老師的對待孩子技巧方法很棒，我也會試著做看看。
 • 每次聽王老師的演講都很有收穫。
 • 感謝士商給予此次教育研習受益匪淺，增加不少與孩子如何溝通，常識大受用。太棒了！
 • 分享親子教養經驗，改變態度增進親子關係。
 • 講師談話很符合實際社會！表達生動及創意。
 • 很輕鬆很隨性，演講充滿生活實例。
 • 很高興能夠參與今天的研習，老師用自己的豐富經驗來啟發我的思考模式，非常實用，也檢視了我長久以來的行為，深知改變的價值，感謝北士商。
 • 提供了與青春期的孩子溝通的方法。
 • 主題看板，麥克風...等狀況，較以往有改進很好，還有努力空間，一起加油！
 • 從講習中能聽聽孩子的心聲，再從心聲中能了解到他的不滿與想法。
 • 多陪伴與溝通加強親子之間的互動。謝謝！
 • 打破傳統觀念，不要侷限於舊有經驗，要突破，相信每一個人都有天份，做小孩的伯樂。
 • 不要告訴孩子哪種工作苦，要讓他了解與嘗試。
 • 跟孩子的溝通，要營造，要安排議題，當下就做永遠不會晚。

101/10/18
【幫助孩子圓夢－找到及達成適合孩子的發展目標】
 * 講師：王淑俐教授 (臺北教育大學兼任教授)
 * 講師透過自身與孩子互動的經驗提供家長了解孩子的方法，並說明如何幫助孩子找到適合的發展目標之策略。
 * 家長回饋：
 • 寫信給孩子真的很棒！
 • 發掘孩子的天份，的確不是件容易的事，父母當盡量多與孩子相處，能瞭解孩子的天份，以協助孩子走出屬於自己的路。
 • 王老師用輕鬆幽默的方式帶入主題，讓我們能很快進入狀況，從王老師身上可學習到如何增進親子關係，發現孩子的優點與特質很棒！
 • 每次聽完王教授的演講受益良多，在充滿快樂學習的氣氛中，被老師真誠的分享所感動，希望能再有其他機會聽老師演講。
 • 王老師的對待孩子技巧方法很棒，我也會試著做看看。
 • 每次聽王老師的演講都很有收穫。
 • 感謝士商給予此次教育研習受益匪淺，增加不少與孩子如何溝通，常識大受用。太棒了！
 • 分享親子教養經驗，改變態度增進親子關係。
 • 講師談話很符合實際社會！表達生動及創意。
 • 很輕鬆很隨性，演講充滿生活實例。
 • 很高興能夠參與今天的研習，老師用自己的豐富經驗來啟發我的思考模式，非常實用，也檢視了我長久以來的行為，深知改變的價值，感謝北士商。
 • 提供了與青春期的孩子溝通的方法。
 • 主題看板，麥克風...等狀況，較以往有改進很好，還有努力空間，一起加油！
 • 從講習中能聽聽孩子的心聲，再從心聲中能了解到他的不滿與想法。
 • 多陪伴與溝通加強親子之間的互動。謝謝！
 • 打破傳統觀念，不要侷限於舊有經驗，要突破，相信每一個人都有天份，做小孩的伯樂。
 • 不要告訴孩子哪種工作苦，要讓他了解與嘗試。
 • 跟孩子的溝通，要營造，要安排議題，當下就做永遠不會晚。

101/10/18
【幫助孩子圓夢－找到及達成適合孩子的發展目標】
 * 講師：王淑俐教授 (臺北教育大學兼任教授)
 * 講師透過自身與孩子互動的經驗提供家長了解孩子的方法，並說明如何幫助孩子找到適合的發展目標之策略。
 * 家長回饋：
 • 寫信給孩子真的很棒！
 • 發掘孩子的天份，的確不是件容易的事，父母當盡量多與孩子相處，能瞭解孩子的天份，以協助孩子走出屬於自己的路。
 • 王老師用輕鬆幽默的方式帶入主題，讓我們能很快進入狀況，從王老師身上可學習到如何增進親子關係，發現孩子的優點與特質很棒！
 • 每次聽完王教授的演講受益良多，在充滿快樂學習的氣氛中，被老師真誠的分享所感動，希望能再有其他機會聽老師演講。
 • 王老師的對待孩子技巧方法很棒，我也會試著做看看。
 • 每次聽王老師的演講都很有收穫。
 • 感謝士商給予此次教育研習受益匪淺，增加不少與孩子如何溝通，常識大受用。太棒了！
 • 分享親子教養經驗，改變態度增進親子關係。
 • 講師談話很符合實際社會！表達生動及創意。
 • 很輕鬆很隨性，演講充滿生活實例。
 • 很高興能夠參與今天的研習，老師用自己的豐富經驗來啟發我的思考模式，非常實用，也檢視了我長久以來的行為，深知改變的價值，感謝北士商。
 • 提供了與青春期的孩子溝通的方法。
 • 主題看板，麥克風...等狀況，較以往有改進很好，還有努力空間，一起加油！
 • 從講習中能聽聽孩子的心聲，再從心聲中能了解到他的不滿與想法。
 • 多陪伴與溝通加強親子之間的互動。謝謝！
 • 打破傳統觀念，不要侷限於舊有經驗，要突破，相信每一個人都有天份，做小孩的伯樂。
 • 不要告訴孩子哪種工作苦，要讓他了解與嘗試。
 • 跟孩子的溝通，要營造，要安排議題，當下就做永遠不會晚。

101/10/18
【幫助孩子圓夢－找到及達成適合孩子的發展目標】
 * 講師：王淑俐教授 (臺北教育大學兼任教授)
 * 講師透過自身與孩子互動的經驗提供家長了解孩子的方法，並說明如何幫助孩子找到適合的發展目標之策略。
 * 家長回饋：
 • 寫信給孩子真的很棒！
 • 發掘孩子的天份，的確不是件容易的事，父母當盡量多與孩子相處，能瞭解孩子的天份，以協助孩子走出屬於自己的路。
 • 王老師用輕鬆幽默的方式帶入主題，讓我們能很快進入狀況，從王老師身上可學習到如何增進親子關係，發現孩子的優點與特質很棒！
 • 每次聽完王教授的演講受益良多，在充滿快樂學習的氣氛中，被老師真誠的分享所感動，希望能再有其他機會聽老師演講。
 • 王老師的對待孩子技巧方法很棒，我也會試著做看看。
 • 每次聽王老師的演講都很有收穫。
 • 感謝士商給予此次教育研習受益匪淺，增加不少與孩子如何溝通，常識大受用。太棒了！
 • 分享親子教養經驗，改變態度增進親子關係。
 • 講師談話很符合實際社會！表達生動及創意。
 • 很輕鬆很隨性，演講充滿生活實例。
 • 很高興能夠參與今天的研習，老師用自己的豐富經驗來啟發我的思考模式，非常實用，也檢視了我長久以來的行為，深知改變的價值，感謝北士商。
 • 提供了與青春期的孩子溝通的方法。
 • 主題看板，麥克風...等狀況，較以往有改進很好，還有努力空間，一起加油！
 • 從講習中能聽聽孩子的心聲，再從心聲中能了解到他的不滿與想法。
 • 多陪伴與溝通加強親子之間的互動。謝謝！
 • 打破傳統觀念，不要侷限於舊有經驗，要突破，相信每一個人都有天份，做小孩的伯樂。
 • 不要告訴孩子哪種工作苦，要讓他了解與嘗試。
 • 跟孩子的溝通，要營造，要安排議題，當下就做永遠不會晚。

101/10/18
【幫助孩子圓夢－找到及達成適合孩子的發展目標】
 * 講師：王淑俐教授 (臺北教育大學兼任教授)
 * 講師透過自身與孩子互動的經驗提供家長了解孩子的方法，並說明如何幫助孩子找到適合的發展目標之策略。
 * 家長回饋：
 • 寫信給孩子真的很棒！
 • 發掘孩子的天份，的確不是件容易的事，父母當盡量多與孩子相處，能瞭解孩子的天份，以協助孩子走出屬於自己的路。
 • 王老師用輕鬆幽默的方式帶入主題，讓我們能很快進入狀況，從王老師身上可學習到如何增進親子關係，發現孩子的優點與特質很棒！
 • 每次聽完王教授的演講受益良多，在充滿快樂學習的氣氛中，被老師真誠的分享所感動，希望能再有其他機會聽老師演講。
 • 王老師的對待孩子技巧方法很棒，我也會試著做看看。
 • 每次聽王老師的演講都很有收穫。
 • 感謝士商給予此次教育研習受益匪淺，增加不少與孩子如何溝通，常識大受用。太棒了！
 • 分享親子教養經驗，改變態度增進親子關係。
 • 講師談話很符合實際社會！表達生動及創意。
 • 很輕鬆很隨性，演講充滿生活實例。
 • 很高興能夠參與今天的研習，老師用自己的豐富經驗來啟發我的思考模式，非常實用，也檢視了我長久以來的行為，深知改變的價值，感謝北士商。
 • 提供了與青春期的孩子溝通的方法。
 • 主題看板，麥克風...等狀況，較以往有改進很好，還有努力空間，一起加油！
 • 從講習中能聽聽孩子的心聲，再從心聲中能了解到他的不滿與想法。
 • 多陪伴與溝通加強親子之間的互動。謝謝！
 • 打破傳統觀念，不要侷限於舊有經驗，要突破，相信每一個人都有天份，做小孩的伯樂。
 • 不要告訴孩子哪種工作苦，要讓他了解與嘗試。
 • 跟孩子的溝通，要營造，要安排議題，當下就做永遠不會晚。

101/10/18
【幫助孩子圓夢－找到及達成適合孩子的發展目標】
 * 講師：王淑俐教授 (臺北教育大學兼任教授)
 * 講師透過自身與孩子互動的經驗提供家長了解孩子的方法，並說明如何幫助孩子找到適合的發展目標之策略。
 * 家長回饋：
 • 寫信給孩子真的很棒！
 • 發掘孩子的天份，的確不是件容易的事，父母當盡量多與孩子相處，能瞭解孩子的天份，以協助孩子走出屬於自己的路。
 • 王老師用輕鬆幽默的方式帶入主題，讓我們能很快進入狀況，從王老師身上可學習到如何增進親子關係，發現孩子的優點與特質很棒！
 • 每次聽完王教授的演講受益良多，在充滿快樂學習的氣氛中，被老師真誠的分享所感動，希望能再有其他機會聽老師演講。
 • 王老師的對待孩子技巧方法很棒，我也會試著做看看。
 • 每次聽王老師的演講都很有收穫。
 • 感謝士商給予此次教育研習受益匪淺，增加不少與孩子如何溝通，常識大受用。太棒了！
 • 分享親子教養經驗，改變態度增進親子關係。
 • 講師談話很符合實際社會！表達生動及創意。
 • 很輕鬆很隨性，演講充滿生活實例。
 • 很高興能夠參與今天的研習，老師用自己的豐富經驗來啟發我的思考模式，非常實用，也檢視了我長久以來的行為，深知改變的價值，感謝北士商。
 • 提供了與青春期的孩子溝通的方法。
 • 主題看板，麥克風...等狀況，較以往有改進很好，還有努力空間，一起加油！
 • 從講習中能聽聽孩子的心聲，再從心聲中能了解到他的不滿與想法。
 • 多陪伴與溝通加強親子之間的互動。謝謝！
 • 打破傳統觀念，不要侷限於舊有經驗，要突破，相信每一個人都有天份，做小孩的伯樂。
 • 不要告訴孩子哪種工作苦，要讓他了解與嘗試。
 • 跟孩子的溝通，要營造，要安排議題，當下就做永遠不會晚。

101/11/20
【如何協助孩子做好情緒管理】
 * 講師：何麗儀老師 (新興國中專任輔導教師，原耕心全人發展中心輔導顧問)
 * 講師透過心理學的角度及自身親子互動經驗，提供一個個人情緒管理的模式給家長們，藉由步驟化的方式深入淺出，讓家長們更容易運用於協助孩子身上。
 * 家長回饋：
 • 讓自己更了解如何使情緒造成對立的現象，有所改進，有方法化解不愉快的對立情形。
 • 透過實際演練讓自己更深刻反思，聆聽孩子內心裡真正的聲音，需要併同理心，融入其中，希望能更拉近與孩子間的距離，同理≠同意，有讓人開竅的效果，謝謝何老師！
 • 下次可再邀請何老師談有關親子互動的要領，也希望有機會再學習「情緒管理」。
 • 知道在日常生活中與孩子的相處缺少一些技巧引導他，現在更懂方法了。
 • 要上完課，學習很多溝通技巧，觀念及思考方式，謝謝學校安排。
 • 可以更了解如何與孩子建立關係，培養孩子思考能力，獨立生活能力。
 • 講師非常活潑，生動，具有專業知識，希望下次還有機會能聽到她的演講。
 • 家庭中許多衝突是可以避免的，如果當下願意給自己30秒，多思考一下，很多不好的衝突都會不見，這是一門必修的學分。

助自己避免錯誤的判斷，且較有不後悔的結果。
 • 透過實際演練讓自己更深刻反思，聆聽孩子內心裡真正的聲音，需要併同理心，融入其中，希望能更拉近與孩子間的距離，同理≠同意，有讓人開竅的效果，謝謝何老師！
 • 下次可再邀請何老師談有關親子互動的要領，也希望有機會再學習「情緒管理」。
 • 知道在日常生活中與孩子的相處缺少一些技巧引導他，現在更懂方法了。
 • 要上完課，學習很多溝通技巧，觀念及思考方式，謝謝學校安排。
 • 可以更了解如何與孩子建立關係，培養孩子思考能力，獨立生活能力。
 • 講師非常活潑，生動，具有專業知識，希望下次還有機會能聽到她的演講。
 • 家庭中許多衝突是可以避免的，如果當下願意給自己30秒，多思考一下，很多不好的衝突都會不見，這是一門必修的學分。



家長提問踴躍，透過家長的分享及講師的引導，幫助家長們思考實際輔導策略。



家長都很仔細聆聽，並在會後紛紛提出問題討論交流。



講師何麗儀老師透過心理學理論及自身實務經驗，說明青少年的情緒特徵及情緒管理方法。



講師王淑麗教授以生動活潑的實際親子互動故事，說明家長幫助孩子的方法。



得到與學到

校長：黃贊瑾

人的一生中有很多機會參加各式各樣的比賽、考試，為了得到自己想要的結果，每個人都會卯足了勁，全力以赴。但是否只要努力就一定會得到想要的結果？其實不盡然，這其中的變數很多。唯一可以確定的是，每一次的挫敗都是累積下一次成功的基石，如何在失敗中學習是很重要的。因此每一次的考驗不是得到就是學到，而學到的效益往往遠遠大於得到。

日前部二年四班及十二班代表學校參加臺北市高職英語歌唱比賽，為爭取榮譽，同學們都很認真在練習。我特地到場為他們加油打氣，雖然成績不盡理想，但能和臺北市各校的菁英同臺競技，這是多麼難能可貴的經驗。某些私校學生的表現更讓我們刮目相看，嘖嘖稱奇，原來簡單的英語歌唱活動可以有這麼多元的表現方式。不只是師長們，相信那天同學們得到的經驗遠遠在於師長之上，因為同學們個個冰雪聰明，汲取別人的優勢，定能創造出更多有利於自己的利益。

為了鼓勵同學們，我特地帶巧克力去拜訪二年四班及十二班。在他們班上，我分享了個人的經驗。當年我還很年輕，意氣風發，剛從名校畢業，平時大家都誇我聲音甜美、講話有條理，因此我去應徵電臺播報員的工作（就是現在的新聞播報員吧）。初試（筆試）時高分過關，讓我有些得意。也正因為得意忘形，所以接下來的複試，我重重地摔了一大跤！複試時我拿到二張稿紙，必須對著麥克風清楚的念出來。沉溺在成功的幻想中，我拿起稿子就開始念。第一張念完翻頁時，一排斗大的字映入眼簾：「本報訊今日……」，頓時只覺一陣昏眩，差點昏倒。我犯了致命的錯誤，我把順序念顛倒了！經過這次的事件，以後我拿到的任何資料，我一定會事先檢查整理，並且排好順序。也許當初我沒有得到我想要的工作，有些懊惱，但我卻學到更多，而且一輩子受用無窮。

親愛的士商人，凡事得到固然欣喜，但那也只是一時的喜悅；一時的挫敗，如果能夠從中得到教訓、汲取經驗，對人生會有莫大的助益。兩相權衡，學到更勝過得到！



學生的回饋~ 校長的巧克力及故事給我們很大的鼓勵與啟示！

榮譽榜

101學年度第1學期

公布時間	榮譽獎項	公布單位
2013/2/1	廣設科221曾薇琇參加EPSON第八屆創意達人設計大賽入圍	廣設科
2013/1/23	本校307陳昀辰、307許庭碩技優保送錄取臺北科技大學及臺灣科技大學	教務處/註冊組
2013/1/23	香港鳳凰盃女子棒球賽 士商衛冕成功!	學務處/體育組
2013/1/16	學生參加第1011130梯次全國高中讀書心得寫作比賽榮獲特優3件、優等8件、甲等5件、本校得獎率76%	圖書館
2013/1/10	學生參加第1011115梯次全國中小論文寫作比賽榮獲特優7件、優勝17件、甲等7件	圖書館
2013/1/2	318洪思瑜、217曾郁惟參加101年度全國高中生命教育書籍與影片賞析學生網路心得比賽榮獲佳績	輔導室
2012/12/27	李瓊雲教師榮獲本市101年度高職學務工作範例徵選第1名	學務處/訓育組
2012/12/25	廣設科220衣擊耀、221蘇堤瑜等九人參加以愛之名攝影繪畫設計比賽獲金銀獎等佳績	廣設科
2012/12/21	廣設科220陳昱仁、221廖佩彤、222呂家瑜參加2012台灣海報新星獎獲佳績	廣設科
2012/12/20	廣設科220鄭旭庭、222宋欣捷參加102年全運會主題標語與吉祥物設計獲佳績	廣設科
2012/12/20	廣設科323林佳燕、324蔡承廷參加101年新竹市交通安全海報設計比賽獲佳作	廣設科
2012/12/19	本校參加臺北市101年度高職學生國語文閱讀心得比賽榮獲佳績	教務處/教學組
2012/12/27	本校參加101學年度全國高級中等學校商業類科學生技藝競賽榮獲佳績	實習輔導處
2012/12/5	廣設科221盧瑄、221劉謙參加台北市環境保護局2012回收愛地球攝影比賽獲金獎、銅獎	廣設科
2012/12/5	廣設科222黃郁婷、222呂南德、222翁文茜參加國稅局電腦桌布設計比賽獲第三名等佳績	廣設科
2012/12/5	廣設科222吳元元、222林紫琪參加102年全運會「標語、標誌與吉祥物」徵選獲第二名等佳績	廣設科
2012/12/5	廣設科323林昱萱、323市村弘、323胡惟新等六人參加全國學生美術比賽獲漫畫類第一名等成績優異	廣設科
2012/11/27	301林沂萱、301陳琬渝同學榮獲彰師大第七屆全國高中職小論文獎第1名	圖書館
2012/11/24	廣設科221葉子豪、220陳昱仁參加「安全一瞬間」交通安全攝影競賽獲佳績	廣設科
2012/11/16	310許吳丞、310賴郁晴、310宋宛臻等五人101年資訊月資訊應用競賽會計資訊與財務分析榮獲佳績	實習輔導處
2012/11/5	319張煒杰等四人臺北市101學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽本校榮獲佳績	實習輔導處
2012/11/5	307許庭碩、307陳昀辰分別榮獲第12屆全國身心障礙者技能競賽第1、2名	實習輔導處
2012/10/16	國文科劉明亮老師榮獲臺北市101年語文競賽教師組作文(北區)第四名	教務處/教學組
2012/10/3	孫中瑜主任榮獲教育部101年度推展家庭教育績優個人工作獎	輔導室
2012/9/24	廣設科324顏偉倫、323林佳燕參加4AYahoo創意獎學生組成績優異	廣設科
2012/9/19	秦玲美秘書獲得第一屆教育大愛「菁師獎」!	圖書館
2012/9/19	306曾怡菁獲101年度語文競賽國語演說組第3名	教務處/教學組
2012/9/19	219陳瑩如獲101年度語文競賽客家語演說組佳作	教務處/教學組
2012/9/5	第13屆行動研究本校三度蟬連高職組團體第一名	教務處/實研組
2012/8/16	廣設科323曾蘭心、324蔡逸婷、324廖悅純等三十三人參加能源局「電價達人講出來」活動獲佳績	廣設科
2012/8/16	廣設科324顏偉倫等六位同學參加財政部租稅與我海報比賽榮獲第二名及佳作	廣設科

十二月的陽光斜斜地灑落在士商的校園裡，秋葉隨風片片落下，微風徐徐。溫暖的冬陽如同臺灣人的熱情般，在秋冬寒風交接之際，捧上一股熱呼呼的暖意。十一月起短短兩個月內，士商迎來了好學知禮的日本高校生共計四團約百餘人。從「共愛學園」的卒業旅行、「角館高校」與仙北市的傳統舞蹈宣傳、「日本全國商業高校」的技能交流，與「扶少團」的耶誕歡聚。原來，秋冬的士商天空，因為充實的國際交流活動，而彩繪出豐富的色彩。

2012.11.12 (一) 日本共愛學園卒業旅行

日本共愛學園是士商多年來的友校，為了用心接待這群千里之外的朋友，實研組今年特別甄選「親善大使」來迎接他們的到來。這群親善大使在九月時就開始與日本同學通信，互為筆友。此外，親善大使們每週三都利用課餘時間開會，討論交流節目與準備紀念品。為了讓共愛學園的師生留下難忘的回憶，他們特別利用週末假日的時間，製作了「手工書」，將這段時間通訊的書信一封封貼在這本書裡。手工書負責人胡仁璋同學雖然面臨高三的許多考試，仍然全力以赴，完成任務，為了就是能讓雙方的學生留下難忘的回憶。同時，這群親善大使還特別製作手工餅乾，為了就是要讓日本同學「吃在嘴裡、暖在心裡」。這場活動的負責人為應外科218班的林子芸同學，在她的用心下，這群交流的同學凝聚了向心力，也將整場交流活動的氛圍營造地十分溫馨感人。或許真的太感動了，共愛學園已經再次與士商預約一年後的造訪日期了呢!



2012.12.25 (二) 日本RI2780扶少團

透過士商城東扶少社的接待，日本RI2780扶少團帶走的不只有友誼，有的是更多的歡樂與感動。一首首的耶誕歌曲濃了過節的氣氛。同學間手牽著手、肩搭著肩，將雙方的真心交到對方手上。日本同學將自己的新年新希望寫在士商的明信片後，在離開前投進門口的郵筒，許下了自己一整年度的願望。士商校長給的紅包內放了「五元」台幣，象徵著「有緣」，也讓這群日本友人能揮揮衣袖，一道帶走士商的雲彩與友情。結束了上學期繁忙又有意義的國際交流活動，下學期的國際交流一如往常，將有20名同學繞過半個地球，來到無尾熊的國度—澳洲，來做體驗學習喔，期待下一回的分享吧! Ciao!

2012.11.13 (二) 日本角館高校&仙北市長觀光宣傳

冬天的秋田縣的角館，在雪白色的大地與酷寒氣候中，孕育出武士後裔的剛毅與不輸的精神。受到311大地震重擊，日本東北人在苦難中咬緊了牙，含淚苦撐地熬過了第一年的寒暑。今年，看到秋葉再次落下，冬天的腳步又近了。不難發現日本東北人民從這場世紀災難中蛻變了。他們從新出發，像是埋在雪地裡的種子，等待融雪後再次發芽。他們的信念如同英國詩人雪萊的詩一般，「冬天到了，春天還會遠嗎？」為了振興當地災後的觀光，日本秋田縣角館高校的「廟會同好會」受到仙北市的邀請，與仙北市長門脇光浩、觀光局課長等一行人拜會了士林高商，為了感謝士商即將出發到仙北市的教育旅行先做暖身與交流。因此擔任接待的士商同學也是參與這次日本教育旅行的同學。這場交流活動特別之處就是角館高校的同學著日本傳統服裝，帶來當地「廟會活動」的表演。這場交流活動甚至受到當地報紙的報導。



2012.12.17 (一) 日本全國商業高校交流

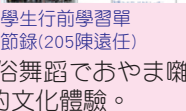
日本全國商業高校每年定期舉辦商業競能競賽，比賽的項目分別有珠算、計算機、文書處理、會計、與資訊處理五組。而這回拜訪士商的即是這五組的冠軍隊伍。為了要接待來自日本全國的優勝選手，士商也透過甄選的方式來選出各科最優秀的學生。寬大的會場佈置、精心的禮物及歌曲表演，廣設科同學的速寫、綜論科同學打字、柔道趣味表演、實習商店及專題展示、小天燈製作及寄回裝滿感明信片，每一項活動都讓日本同學驚喜連連，要離開時都依依不捨。



圖書館 鍾允中主任

101年日本文化體驗教育旅行紀要

101年日本文化體驗教育旅行於101年11月18日至11月23日舉行，行程重點包括參訪秋田縣立角館高校、仙北市農村HOMESTAY體驗~深入日本家庭生活體驗與日本文化交流、世界遺產：日光東照宮參觀、東京市區觀光見學等。本次行程獲日本秋田縣仙北市市觀光課補助，參訪學生每人補助10,000日元，補助仙北市農村體驗HOMESTAY 節錄(205陳遠任)費用。接待學校安排日本傳統民俗舞蹈おやま囃子、日本茶道、摺紙學習等多樣的文化體驗。



學生行前學習筆記



與仙北市門脇市長與觀光局人員合照

11月18日晴天，由學校出發搭乘日航 JL30班機。在前往機場的車上，每位同學帶著一顆興奮的心，期待飛往未知的國度，感受不同的生活習慣及文化認知，更期待遇見與他們相同年紀的日本學生，包括即將在秋田縣立角館高校的參訪交流。從那稚嫩的臉龐，充滿期待的模樣，可以發現國際教育旅行對高中生們到海外學習有莫大的吸引力及助益。真的要說，日本給人的感覺真的超清新！在日本機場呼吸到的空氣就不一樣，感覺涼涼的而且很乾淨。

到了秋田，觀光局的高橋新子さん來接我們。到了飯店，仙北市門脇市長站在門口迎接我們，還在飯店大廳裡面還開了歡迎會，隨著音樂響起，兩隻秋田生鬼走了出來，聽說他們是住在深山裡面的神的使者。雖然長得有點恐怖，可是很可愛，拍手的時候是用手上的刀子敲桶子底部，大家都搶著要跟他們拍照。



與秋田生鬼合照

美麗楓紅-大家超開心



與角館高校師生合照

接下來是令人感動的農家Homestay，同學們分小組到各個不同的農家體驗，每一戶人家的活動體驗都不同，各有各的精彩與感動。隔天到了分別的時候，每位同學對於那種感覺都有難離不捨的惆悵，Homestay家庭開始嘗試著說中文跟同學們道別，說珍重再見之類的話。接著去了武家屋敷-武士的家-石黑家，那裡的兩旁道路上，有層層美麗的楓葉與高高飄逸的柳樹，讓同學們的相機快門都無法停下來；朝日電視台的人也來採訪，商店都很有特色，十分古色古香，店家的商品都讓同學們的好想帶回家，都很有角館的地方色彩。下一站去盛岡手工村做煎餅DIY，同學們到現在都還忘不了要怎麼做，每30秒翻一次，總共要翻6次，自己做的真的比較好吃，而且剛做好的更好吃，好香好酥喔!



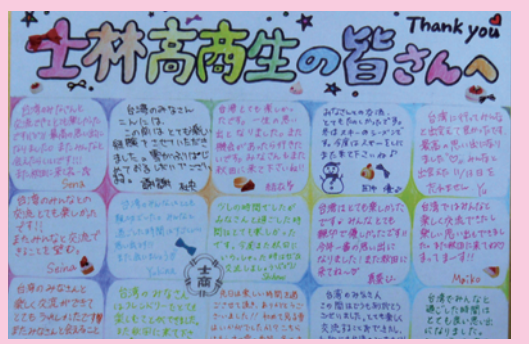
松島遊船合照

行程最後到了東京，第一個景點是淺草觀音寺，觀音寺很多人，人擠的人，不過看到雷門大燈籠什麼都值得了！還去了明治神宮和很後西門町的原宿竹下通。晚上，去了新宿都廳展望台，夜景真的好漂亮。最後一天，去台場的富士電視台參觀，午後帶著感性與不捨的離情，搭乘客機返回台灣，結束此豐富美好之旅程，期盼下次再帶著親朋好友共遊舊地，再次細說當年。



第四天學習單節錄(夜402張以欣)

第五天學習單節錄(215呂映萱)



角館高校回贈之謝卡

98年9月因緣際會擔任當時高二體育班導師，體育班的孩子都很可愛，情緒反應比較直接，很希望自己能夠進一步瞭解學生，盡可能給他們最大的幫助，很感謝福智文教基金會家庭聯絡簿的出現，延續其理念，稍加改編成週記的形式，看似普通又簡單的欄位設計，竟然非常真摯地感動了一個個孩子的心。看到孩子們的成長與進步，心中滿是喜悅與感動，成長札記成了我跟孩子們最棒的心靈交流工具！我們共寫了一年半，那是一段非常美麗的回憶。

100年8月，因為校長的鼓勵及老師們的熱烈響應，日、夜間部總共有24個班級參與成長札記試寫的研究計畫。

第一版專屬士商的成長札記以體育班學生寫的第二個版本為藍本，內容分別是：智慧小語、本週重要記事、我學到什麼重要概念、觀功念恩、本週最想努力的事及善行實踐、我的善行及進步的地方、我遇到了什麼困難、我的學習心得與感想、心靈塗鴉以及老師想跟你說，共十個單元。封面一處留白，讓孩子自由發揮，並邀請廣告設計科邱玉欽老師以及李仁和主任協助美工設計及輸出。

實施一學期後，師生對成長札記所產生的正面幫助都持肯定的意見，尤其高二、高三的同學，有65%的同學認為成長札記對他們的幫助比原來的週記來得大。

好，還要更好！第二版我們將觀功念恩改為「我想要感謝的人」；遇到的困難改為「我有話要說」，更加親切、貼近學生的心，並由剛從雲科大畢業的高永中老師為我們設計版面。在這同時，善的漣漪也慢慢往外擴散開來了，101學年度全校日夜間部總共有43個班級在使用成長札記。以下擷取部分師生的心得與大家分享。



第一版成長札記

第二版成長札記

一、老師

- 孩子在成長札記中，會透露出他的想法或見解，或是班上發生的事，有助於老師了解現況。(日104王秋錫老師)
- 對班級經營的確有幫助，因它引導孩子有系統、有組織地敘述一週的成長和心得，可以讓老師更貼近孩子的生活。(日110黃美芳老師)
- 經由引導有些孩子知道如何表達自己的想法，甚至也能常懷感恩之心。(日113李文玉老師)
- 學生變得比較懂得感恩，不會只想抱怨，也常能自我省思不足之處。(日310洪郁姿老師)
- 困難就是事太多很忙時，改起來頗無耐性，但是想到有許多可教給學生的東西，不寫不好，就寫多了些，當學生有更多回饋時，困難自然就突破了。鼓勵、寫得比學生、延遲其繳交期限、寫得不怎麼樣還是找優點給讚美、在上面蓋章、貼鼓勵貼紙都是有效的。(日319關曉堂老師)
- 每班多多少少會有打混、應付了事的學生，他們對於繳交任何作業都不太願意，所以我都告訴他們，有寫就好，我不在意字數多少，別一開始就把他們嚇跑了。班上有很多同學都很內向，一開始他們會寫一些他們遇到的困擾，試試看你在不在乎，能否幫忙解決煩惱，一旦老師幫助他們消除煩惱，師生間的互信及交流會更暢通。(日206花振元老師)
- 撒種之後，耐心等待，萌芽、開花、結果、流下歡喜感動的眼淚、收割！哈哈！如果老師用心接納，孩子就會把心打開，那樣的深情真摯相待，好美！(夜205楊素芬老師)

一、學生

透過成長札記，學生一週至少就會總結三件事情：

我本週學到什麼重點：可以引導學生去總結自己的學習

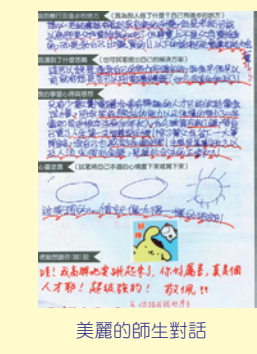
- 當我在找「智慧小語」時，總能看到好幾句和心情相應的，令人恍然大悟，有如醍醐灌頂，一瞬間有了答案。(日115劉曼吟)
- 「善行與進步」單元讓我檢視待人處世之道，進而調整自己的態度及行為。(夜106黃佳偉)

我的學習心得：讓學生的心從觀察外境，到開始反省內心，建立開思的習慣。

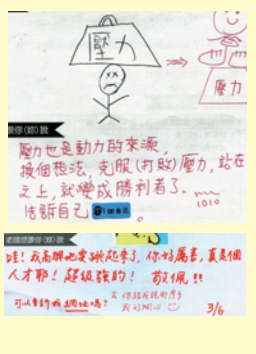
- 在「最想努力的事及善行實踐」單元中，我訂定多個目標，常常檢視何處需改進、做好。104鐘繼瑤
- 「努力的事及善行實踐」單元提醒、督促我這週需完成的事，未達成可以反省檢討。日104吳沛融
- 一開始認為成長札記根本就是給幼稚園小孩寫的聯絡簿之類的鬼東西，但每週養成記錄它的習慣，久而久之，也漸漸喜歡上它帶來的啟示及驚喜，因為本身較不擅於用言語表達，但成長札記中能暢所欲言。(日114洪翊倩)
- 心情很低落時寫札記，寫著寫著，釋放出內心的壓抑，情緒舒暢無比，原先的怨氣都消失了，札記真神奇！(日204劉湘菱)
- 把整頁寫滿，感覺每天都很充實。日302陳姿評
- 老師在看我們的成長札記時，若是很用心地回應了我的想法、了解其中意涵，那我會繼續寫出更多自己的想法。(日319張玉雪)
- 藉著書寫的過程，讓我學習到如何與人分享我的點滴，體驗了與生命對話的意義。日306黃心伶
- 看著自己從過去到現在的改變，是一種很奇妙的感覺，看著過去記錄下的點滴，會感到好笑、驚訝、疑惑……。無論如何，說變清晰可見，也希望自己愈來愈好。(日310宋宛臻)
- 不敢口頭跟老師說，可以透過成長札記來表達。(日308潘筱筑)
- 在心靈塗鴉單元畫一些有趣的圖給老師看，讓老師在看完密密麻麻的文字時，能夠放鬆地開心一下。(日317楊雅淳)
- 將口頭無法表達的困難寫給老師，能獲得老師提供的想法、作法。(夜205謝芷琳)
- 老師每次都會認真的幫我解惑，或許只是「要」或「不要」如此簡單的問題，經由老師的分析，才讓我有方向。(日319林俊安)

我這一週要感謝多少人：習慣是培養出來的，你不培養他正面的他就走反面。同樣地，不教他感恩，他就走向批評。

- 沒有人有義務對我好，所以更要更感謝週遭的人。(日308劉郁正)
- 人無時無刻不受到幫助，若覺得理所當然而忽略他的付出，那就太不珍惜了。每週我藉由此單元回想大家的好，也發現自己很幸福。(日204蘇僑妮)
- 思考一週內誰是對我有益的人，我要時時感謝他，我也會見賢思齊，成為對別人有益的人！(日317邱國雅)
- 感恩讓我明白生活中充滿希望和愛，更讓我知足，反思自己是否也如此對待他人。(日110林珮瑜)
- 有機會去感謝別人收穫很多，最初寫這個單元，我都是亂寫三個人，直到第三週後，才用心思索誰幫助過我，原來，在日常生活中有那麼多的貴人相助！也該謝謝這個單元讓我學到如何感恩！(日115陳姿彤)
- 以前總不在意身邊的小細節，從未發現別人對我的好，這個單元讓我開始觀察身邊的朋友和親人，他們自認是舉手之勞，卻讓我感動、感恩。(日319賴駿斌)



美麗的師生對話



如何突破困難：只要一傾訴，你的心就和師長相應了

- 每週我已設定一個可以實踐的目標，完成的過程中，心情常起伏不定，患得 患失，反而無法開朗；所以我決定不再繼續頹喪，改變心態，將自己一週內 所做的改變都以感恩祝福的方式記錄下來。(日114洪翊倩)
- 「善行及進步」這單元真的夠難下筆的！剛開始寫的時候，我不是沒寫就 是亂掰，直到掰不下去時，才注意自己的進退，後來，我了解就算是長久的 陋習也可能隨著時間而改掉的！人有無限的可能，千萬不可小看自己。(日115陳姿彤)
- 有時候會想不到要寫什麼。然而，為何我會浪費一週的時間過無聊的日子呢 ？不是該把握每分每秒替青春留下美好的回憶嗎？(日204蘇僑妮)
- 我總是無法判斷自己是否有進步，或所做的事不能當作善事，與其靠自己 尋找答案，不如用問句方式和老師討論，進而更了解自己。(日319賴駿斌)

用一句話形容成長札記的幫助

- 強迫自己留下一點點空白的時間，慢慢自省，還能懂得感恩身邊的人，受用無窮。(日206陳力偉)
- 學會感恩、學會記錄、學會改善自己。(日206趙麗秀)
- 筆下所寫出的，是成長、是進步、是和老師的溝通。(日208陳蓓儀)

結語

士商的孩子真的好幸福，因為有一群非常關心孩子、非常願意付出的老師，也有一群默默在支持著老師們的行政團隊。感謝所有為成長札記努力過的師生們，因為你們，士商充滿了更多的感恩、更多的溫暖。期待有一天，能夠辦一場成長札記觀摩大會，大家可以互相學習、互相分享、一起成長，



122吳昕蓓

122黃紫晴

204謝宜珊



204吳利藏

204謝沛倫

206李佳穎



206徐佩筠

319邱碧蓮

319張玉雪



206林相樂

206沈利芳-1

206沈利芳-2



206沈利芳-3

206沈利芳-4

206沈利芳-5