



出版：臺北市立士林高級商業職業學校
 發行人：余耀銘
 指導教師：彭仰琪 鍾允中 陳郁茜 吳鳳翎
 編輯學生：林昱辰 陳玥蓁 王薰儀 王楚煊 莊澄馨 邱品瑄
 美編：張智晞 詹琬宣 張巧穎 詹雅茵 徐暉婷
 地址：臺北市士林區士商路 150 號
 電話：02-28313114
 網址：士商.tw



校長的話

用生命影響生命、用生命改變生命，成為孩子的貴人

校長 余耀銘

印度詩人泰戈爾在〈用生命影響生命〉的詩文中寫道：「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。請保持心中的善良，因為你不知道，誰會藉著你的善良，走出了絕望。請保持你心中的信仰，因為你不知道，誰會藉著你的信仰，走出了迷茫。請相信自己的力量，因為你不知道，誰會因為相信你，開始相信了自己。願我們每個人都能活成一束光，綻放著所有的美好！」

每個孩子都是獨一無二的，更是我們未來的希望，大家都會希望我們的孩子在成長過程，能夠受到適當的照顧、保護、關懷及幫忙，讓他們平安健康順利的長大；在這個守護培育的過程，需要大家通力合作，一起關懷身邊的每一個學生，讓士商的孩子每天都能夠吃飽飯，都可以到學校上課學習，安心且順利地完成三年學業。希冀在各位親師的庇祐、關照及鼓勵之下順利畢業，勇敢邁開步伐迎向人生另一個美好的未來，讓每一位師長與家長都可以成為士商孩子們一生中的貴人。

人生難免會遭遇挫折、否定、煩惱、傷害等不如意的事，現實很難盡如人意，但請不要迷失自己，因為您的一句關懷問候、一個微笑鼓勵，就能為學生同事、家人朋友帶來希望與溫暖，產生勇氣和力量。如果遇到別人的無理對待，請盡量學著放下，糾結過不去的，就勇敢把話說明白，無法溝通的，就視為無緣的人，我們需要為自己的行為負責，但不需要為別人的情緒負責，不要拿別人的錯誤來懲罰自己，把我們的寬容、善良、謙遜、度量及尊重，留給懂得珍惜、信任及善待您的人。讓我們一起用生命影響生命、用生命改變生命，培養學生成為溫暖友善、懂愛惜福、感恩且擁有良好品德的人。



風樓榮譽榜

學校榮譽

1. 本校參加教育部國際教育優良 SIEP 課程工具包徵選計畫競賽，榮獲國際交流 SIEP-IE 課程工具包類組高中職特優
2. 本校榮獲臺北市行動學習學校認證銀質獎、獲得補助獎金 30 萬
3. 本校通過臺北市優質學校創新實驗向度的決審
4. 本校榮獲臺北市田園城市建置成果競賽學校小田園類優等獎

師長榮譽

1. 學務處鄭旭峰主任榮獲 2022 臺北市杏壇芬芳錄
2. 李曉菁老師榮獲中華民國教育學術團體聯合年會木鐸獎
3. 本校教師參加臺北市第 23 屆中小學及幼兒園教育專業創新及行動研究競賽榮獲 1 優等 1 佳作、中學組團體獎第四名
4. 黃斌峰老師榮獲臺北市交通安全創意教學教材競賽創意教學教案設計高中組第二名
5. 本校教師榮獲臺北市教育盃中等學校羽球錦標賽女子組第二名

學生榮譽

藝術類

1. 215 李典佑榮獲臺北市文化盃音樂大賽鋼琴項目甲等
2. 廣設科榮獲全國學生圖畫書創作獎比賽 6 項入選
3. 321 陳威霖榮獲日本高中國際交流攝影節個人組東川觀光協會獎
4. 122 柳禹安、121 林紓安參加 2022 超越自己幸福繪愛 Love to Draw 聯合畫展評選，分別榮獲 2 項特優、1 項入選
5. 廣設科榮獲全國交通安全貼圖設計競賽 1 項銀手獎、1 項銅手獎、2 項佳作獎
6. 廣設科榮獲求職防詐騙創意大募集漫畫及海報比賽 2 項優選、5 項佳作
7. 廣設科榮獲美術比賽市賽 3 項第一、4 項第二、3 項第三、8 項佳作
8. 廣設科參加資安海報徵件競賽榮獲第一名及 3 項入圍
9. 廣設科榮獲臺北市府衛生局反菸態度由我定義菸害防制創意梗圖徵選 3 項優選、2 項佳作
10. 廣設科榮獲北市美術比賽 3 項第一、4 項第二、3 項第三、8 項佳作
11. 321 薛筱潔、203 葉思佑參加臺北市學生音樂比賽，分別榮獲琵琶獨奏北區優等第一名、第三名

語文類

1. 本校同學參加教育部國教署 CoolEnglish 競賽，227 位榮獲字彙達人獎、37 位榮獲普技高旅遊英聽高手獎
2. 榮獲全國高級中學第 1111010 梯次閱讀心得寫作比賽 2 優等、8 甲等
3. 319 蔡涵琳、江昀榮獲教育部外語科中心全國高中英語簡報比賽冠軍
4. 104 郭又嘉榮獲亞東盃全國技專校院暨技術型高中英語朗讀比賽佳作
5. 本校同學參加臺北市語文競賽中等學校學生組（本土語言類演講、朗讀），榮獲 2 項第一、1 項第二、1 項第三、1 項第四、1 項佳作
6. 219 蘇禹丞、許芷婕、魏婕，嚴雲裳榮獲臺北市技術型高中英語簡報競賽語文組冠軍

商業類

1. 本校參加全國商業類技藝競賽榮獲多項佳績：程式設計金手獎第一名、電腦繪圖金手獎第四名、商業簡報優勝、會計資訊優勝、文書處理優勝
2. 進修部 104 年畢業校友黃聖哲錄取師範大學工業教育學系博士班
3. 315 黃致翔、王雨庭、蘇子晴榮獲全國大專暨高中職學生專題製作競賽電資類佳作
4. 資處科同學榮獲全民 e 化資訊運動會秋季賽 9 項全國獎項、6 項北區獎項
5. 113 劉庭佑、116 盧宜湘榮獲全民 e 化資訊運動會全國總決賽第一、二名
6. 資處科陳聖諺、曾騰葳、葉泓勝、羅力誌、張廷幃榮獲 CCCE 城市盃數位科藝電競邀請賽特戰英豪決賽高中組季軍
7. 資處科參加 2022 青年程式 -- 全國自走車競賽榮獲 1 第二、1 第三、2 佳作
8. 本校榮獲全國高級中學第 小論文寫作比賽 1 特優、2 優等、3 甲等
9. 資處科同學榮獲資訊月技能競賽 Python 程式語言組個人賽 3 項優勝及團體組第三名
10. 307 莊典宏榮獲第 17 屆全國身心障礙者技能競賽電腦中文輸入職類第一名
11. 316 張湘翊、陳孟瑄、羅雲霞榮獲臺北市技術型高中實務閱讀與創業提案競賽第二名

體育類

1. 219 嚴雲裳參加飛訊盃運動舞蹈全國錦標賽暨 CTDSF 中華舞總全國聯賽（國手選拔賽）榮獲拉丁舞青年組第一名、成人組第三名
2. 219 嚴雲裳參加榮獲泛太平洋盃全國運動舞蹈錦標賽 5 項第三名
3. 219 潘羿安榮獲第 24 屆全國青少年壁球錦標賽第二名
4. 柔道隊鄭宜安、張嘉晏榮獲全國中正盃柔道錦標賽高男、高女組第五名
5. 308 李家睿榮獲全國田徑錦標賽男子組撐竿跳第三名
6. 羽球隊榮獲士林北投區體育群組交流羽球賽第一名
7. 投籃校隊榮獲士林北投區體育群組交流籃球比賽男女團體賽第一名、男女個人賽第一二三名
8. 大隊接力校隊榮獲士林北投區體育群組交流大隊接力比賽第一名
9. 柔道隊參加臺北市中正盃柔道錦標賽榮獲 8 項第一、4 項第二、8 項第三名
10. 田徑隊榮獲臺北市中正盃田徑賽 2 項第一、1 項第二、1 項第六名
11. 滾球社榮獲臺北市教育盃法式滾球比賽季軍
12. 106 關玉蓉榮獲臺北市中正盃空手道錦標賽第五名
13. 308 李家睿榮獲新北城市盃全國田徑公開賽高男組撐竿跳高第三名
14. 108 陳聿賢榮獲臺北市秋季全國田徑公開賽高男組競走第四名
15. 212 楊茵筑榮獲臺北市教育盃中等學校跆拳道錦標賽品勢高中女子黑帶 A 組第五名



國際交流



疫情後時代 實體交流再啟



實研組黃韻如組長

111年12月12日喜迎日本青森縣教育委員會教育長及教育廳貴客臨門，透過士商外語親善大使介紹學校概況及特色，及委員們實地走查應用英語科語言教室和英語簡報教室、商業經營科 POS 教室、參觀廣告設計科學生美展、夢想市集等及綜合座談，彼此在教育專業有更深一層的認識及交流。而本校首批外語親善大使表現落落大方，充分體現十二年國教的社會參與面向，士商會持續創造學生發光發熱的舞台，創造學生的無限可能。希望所有在士商的孩子都能夠在士商找到喜歡的自己、成為最好的自己、做快樂的自己。



ICCE 臺日合作課程 專題交流



資處科王幸紅主任
國貿科翁英傑主任

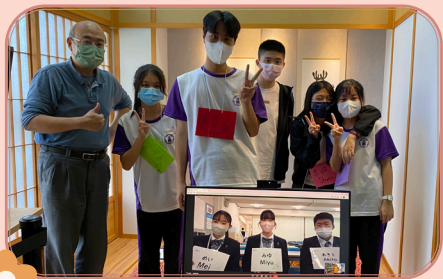
士商與日本京都昂星高校長期進行視訊交流課程活動，從 106 學年度開始至今已進行了六年。我們在每個學年度的上學期會安排 4-5 次的交流活動，每次的交流課程會依不同的科別訂定不同的主題。今年由士商資處科與昂星情報科學科、士商國貿科與昂星企畫科進行合作課程。

交流活動流程如下：

活動時程	交流前一週	交流前一天	交流當天	交流後一週內	學期結束前
活動內容	說明活動主題並讓各組收集相關資料。	驗收各組主題課程 PPT 和交流資料。	與日本方學生視訊交流主題課程。	各組繳交紀錄和心得資料。	辦理交流分享會。

同學們在與昂星學生視訊交流時，話題都能圍繞於課程主題上，雙方努力的使用日語、英語、手勢、書寫、笑容等溝通方式，充實愉快的進行著交流課程，當理解、或被理解雙方想表達的意思時，那種喜悅是無法形容的，每一次要結束交流時都常常覺得時間不夠用呢！

感謝學校和圖書館持續辦理此交流活動，讓學生在多次的交流活動中，從主題資料收集整理、口語表達、跨國視訊溝通、心得記錄及分享等等歷程，能獲得不同的學習體驗；並透過視訊交流結交他國朋友、強化商學應用，走出國門，擴展國際觀，真的是收穫滿滿，也成為士商生活裡難忘的美好回憶之一。

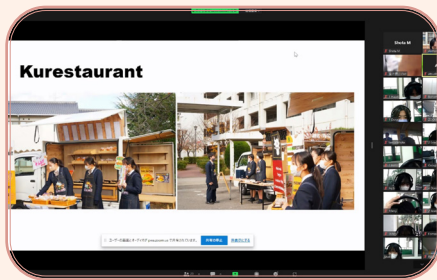


SKCE 士吳文化交流



應英科臧明煥主任

111 學年度本校圖書館、應用英語科與日本廣島縣立吳商業高校再次攜手合作交流活動。廣島吳商業高校是本校長期的姊妹校，在 COVID-19 疫情前，108 學年度時由校長率師生蒞校參訪，本學年度因疫情尚未趨緩，以遠距視訊的方式交流互動。依本校圖書館鍾允中主任與應英科臧明煥主任的規劃，參與交流活動的同學為應英科高二修習「多元選修--觀光英語」課程中的 16 位同學，交流主題定位為文化交流 (cultural exchange)。與廣島吳商高校討論後，確定四次交流主題，分別是 1. 學生自我介紹與學校介紹、2. 台北景點介紹、3. 傳統美食介紹、以及 4. 聖誕節與跨年活動分享。本學期共有兩次交流活動，學生分成四組製作主題檔案並介紹簡報，簡報後再與廣島吳商的同學相互提問交流。本校學生在交流時介紹了我們歷史悠久的實習商店活動，正巧吳商在 11 月也有傳統的商業季 (Kuresho Festa)，相似的活動瞬間拉近了雙方的距離，消弭了遠距交流的陌生感，產生共鳴。學生對這兩次的活動反應熱烈，期待下學期能持續與吳商的同學有文化交流的機會。



多語文化社與共愛學園交流



實研組謝佳倩副組長

今年，多語文化社與日本共愛學園高校的交流，因疫情採定期社群軟體交流及視訊交流模式。學期初，二校先交換彼此學伴資料，便開始每周一次的社群軟體交流活動，所有社員必須每周回傳交流截圖做為活動紀錄，為成為長久學伴奠定良好友誼基礎。

多語文化社自收到日本學伴資料後，便如火如荼的展開視訊交流前的訓練。舉凡台日文化差異、日本禮儀與禁忌、日文問候語，都是課程重點。正式視訊前，學伴互相寄英文 email 介紹自己與所在城市。

11/25 終於迎來本學期唯一的一次視訊，交流時間僅有短短 40 分鐘，但過程流暢，也帶給社員許多反思與成長的空間。社員提到，一開始可能自己太過靦腆、對語言能力沒自信，而錯過短促的交流時光，但他們體認到這是很難得的機會，能跟外國人互動、看到自己的學伴，雖然在不同國家，但當下又是那麼貼近。也許交流當下自己沒有好好把握，也許硬體設備不給力，但他們珍惜這樣的機會，並期許自己下一次能做得更好！

12 月底，所有社員集體寄出送給學伴的聖誕 / 新年禮物，我們相信，與共愛高校的交流不會只有這一次，這份友誼會繼續延續下去。



SHPE 士濱專題交流



商經科梁暖棠主任

本學期商經科與日本靜岡縣濱湖北高校利用四次的週五下午進行視訊交流，由行銷學老師 (林彩鳳、魏郁華及鄧文軒老師) 指導規畫、設計交流主題，並由高商經科每班一組，共四組同學根據交流主題，輔以 PPT 與日方學生進行視訊。內容如下：

- 一、相見歡：學生繪製心智圖，由心智圖的說明讓日方學生了解自己。
 - 二、介紹雙方學校，並以「橘子」為主題交流產品開發與行銷方式，體驗二國模式差異。
 - 三、介紹二國保育類動物：學生藉由業師的引導了解在台灣石虎保育的現況後，蒐集資料，製作 ppt，向日方學生介紹台灣一級保育類動物 - 石虎，同時也聆聽日本同學介紹日本的保育類動物。
 - 四、城市交流暨貼圖設計上架：二校同學介紹自己城市 (台北、濱松) 的特色，並以自己繪製的貼圖傳達行銷理念、交流貼圖繪製技巧與上架方式。
- 參與同學都互加社群軟體、互相關心。他們表示：很開心有交流的機會，增加口語練習、並了解日本高校生的生活與流行文化，激發未來留學日本的想法，真是難得的台日共學初體驗。



閱讀書香



第一次讀書會：有一種感情讓我痛，也讓我強大

211 邱品瑄

10/7 第一次讀書會，閱讀代言人透過多本愛情小說，帶大家找到愛情中能強大自己的那股力量。

第一位王楚煊介紹《所謂的你愛我》，結合書中主角立湘的故事與自己的成長經驗，帶給大家一場轟動且深刻的演講。除了演講中用眼神和台下觀眾交流外，互動問答與引入流行韓劇的畫面更讓大家眼睛一亮。

第二位陳玥蓁因居家隔離，事先錄製影片介紹《以你的名字呼喚我》，暢快地介紹同性之愛、分享富含文學美的華美詞藻及自己的看法。雖然人不在現場，卻也成功帶給觀眾特別且感動的演講。

第三位莊澄馨介紹極知名的電影原著《刻在你心底的名字》，一樣以同性戀情為起點，配合時事，用青少年的想法帶出不變的觀點－真正的愛情不分性別，我們也不需刻意強調或掩飾，因為愛情是一件再普通不過的浪漫。

以愛為始，用情落幕，不同故事卻有一個共通點：只要世上還有一絲愛與情，就會有溫度與良善。只要保留原有的純與真，無所畏懼地繼續闖、繼續愛，我們都遠比自己想得還要強大許多。



第二次讀書會：閱讀走天下

206 王楚煊

10/14 第二次讀書會，由李禹彤講師分享前往歐洲朝聖之路的故事。

朝聖之路，徒步超過 800 公里，可貴的不只有風景，更是所有相遇的細節。講師提到，某些路程沒有休息站，只有一條無盡的路。一個人走著，看著風景，與自己對話。講師將自己的挑戰故事呈現在《走著走著就到了》及社交媒體上，一篇篇以中英文呈現的旅程點滴。她說：自己的故事由自己翻譯，才能持續挑戰自己、並清楚表達自己。

年輕嬌小的講師帶來的勇敢冒險之旅，讓所有聽眾深深感動、無限敬佩！人生是一場旅行，舊的自己不會消失，新的自己會持續閃亮，在每個成長與勇敢的時刻，都會出現一個全新、閃耀的自己。



2022 台北市閱讀代言人研習營活動

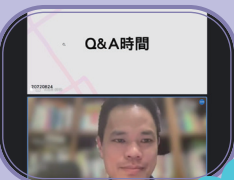
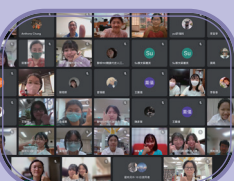
212 陳玥蓁

今年的閱代營為線上交流，吸引北市八所高中職參加。線上課程的即時互動與挑戰，讓各校愛書人全神專注於參賽和聽講的過程。

本次研習請來多位重量級講師，丹鳳高中宋怡蕙主任分享「你的閱讀不是我的閱讀－讓思辨可見的閱讀力」，人力管理專家蔡緯暉講師講解「Ted Talk-- 如何以故事力及簡報力深入人心」，SmartM 人才培訓網創辦人許景泰講師介紹「新媒體時代：如何讓閱讀更具影響力」。霏霖影像公司創辦人暨士商第二屆閱代－林芳柔講師分享「閱讀的力量－從接案到創業的路上，搶不走的競爭力」。

研習營的另一重頭戲，是各校愛書人的閱讀經驗分享競賽。兩天的比賽，無論是團體組還是個人組，大家分享精采、邏輯清晰，更讓所有愛書人感受到「讀不孤，必有鄰」！

最珍貴的閱代分組交流中，各校都能大方介紹校園推廣閱讀的方式和娛樂日常，甚至還創建了群組作為往後聯繫、交流閱讀推動心得的工具。這次活動讓所有同學收益良多，不只從比賽吸取經驗，從講師的分享獲得不同知識，也結交好友，共同享有幸福的夏日書香！



風雲電子書票選活動

220 莊澄馨

10/17 起至 11/30 止，圖書館邀請全校師生共同享受雲端閱讀的樂趣。

活動鼓勵師生借閱線上電子書，並撰寫電子書心得單，取心得單數量最多者為優勝。前十名可獲得印表機、腳踏車、及各種精美的 3C 好禮；每兩篇閱讀心得就能抽可愛扭蛋，借閱量前五名可獲得精美小禮物，認真書寫者更由圖書館頒發優良認證給予嘉獎。豐富的活動項目及禮物，吸引了許多的同學共同參與，也從中認識各式各樣的電子書籍、活化學習與休閒的資源。

這些活動心得在期末都能成為學習歷程檔案的作品，豐富多元學習歷程，使更多同學更有意願爭取優勝的寶座。藉由書籍閱讀可增加閱讀素養，藉由撰寫心得培養文字表達，豐厚的獎勵更大幅增加閱讀的樂趣。雲端悅讀，讓學習的樂園無所不在。



第三次讀書會－作家有約

221 林昱辰

11/25，圖書館邀請特殊教育開創者曲智鑽老師，以自身經歷，讓同學了解注意力缺失暨過動症者 ADHD 的努力過程、相處方式及開創人生的可能性。

講師本身即是 ADHD，從小無法靜下來讀書，需要特定的環境才能靜心學習。先天的注意力不集中，讓他時常跟不上老師的進度。但透過對學習的熱情及獨特方式，翻身成為班上前幾名。填志願的出錯讓志不在教育的他考取師範大學，後來又協助創建均一教育平台，幫助很多孩童順利學習、勇敢逐夢；也創立陶璽特殊教育工作室，用自己的專業幫助更多 ADHD 或需要特殊帶領與關懷的孩子都能發展潛能、認識並喜愛自己。

讀書會中，所有聽眾時被講師的幽默逗笑、時而感嘆講師冒險的勇氣。講師鼓勵大家學會與自己對話，看清自己、了解自己的需要，勇敢跳出舒適圈去冒險、探索未知。人不可能永遠完美，每個人都有著缺憾。但只要肯尋找自己的亮點，以此擁抱生命，便能如講師般盡情探索世界。



第四次讀書會：心之所向，所向披靡

220 莊澄馨

2/23 第四次讀書會，閱代們用五本書帶大家探討夢想與天賦，死亡與釋懷。

第一位林昱辰談夢想與天賦，她用三本書：《有一天》、《夢想》、《開關：問題的 100 個答案，99 個是創意》訴說：天賦要用對地方，用心嘗試，才能發覺自己的長處。開展天賦、實現夢想的方法，昱辰也精彩介紹。

第二位邱品瑄分享「輕拿輕放」：《你，很好。接受過去的你喜歡現在的自己》的，主角年僅 29 歲就已財富自由，看似完美的人生卻突然腦神經麻痺，導致憂鬱絕望。但他轉念：學習接受現況，拿得起也放得下，堅強活在當下。

第三位王薰儀用《一個人從天涯海角出發》的故事及家人經驗，探討死亡與臨終照護的議題。主講也提醒我們以平常心看待死亡，更正視生命有限的事實，珍惜活在當下。

聽完分享，我們發現，人生可以是乘風破浪的冒險，可以是雲淡風輕的悠閒旅行，透過不斷嘗試可以發現自己天賦，展開更多意想不到的旅程；面對困難與死亡，也要懂得珍惜、活在當下，才能活出生命中該有的精彩與燦爛。



校慶閱讀闖關活動

206 王楚煊

11/19 歡慶士商 71 歲生日，圖書館舉辦閱讀闖關活動，讓所有與會者，共享多元閱讀的樂趣。

今年的闖關活動，除了結合閱讀，更和應用英文科及臺北市警察局合作，創造多樣性與挑戰性的關卡，為活動增添許多趣味。闖關活動分為緝捕潛藏句、書名百寶款、網美圖書館、字彙大挑戰、以及交安金頭腦。

這些關卡挑戰玩家能否識別館藏分類、利用索書號找書，發現正確金句、善用圖書館環境拍出美照、拼出英文單字、並擁有正確交通安全知識。市警局特別帶來重型機車，讓同學可以和帥氣警察、重機合影，真是難得的體驗。

本次校慶攤位前設置麥克風宣傳，加上每位心閱社員、志工及閱讀代言人的努力，闖關者眾多，活動成功，所有參加的來賓都感受到熱情和關卡特色，也讓圖書館及校園充滿歡樂的笑聲！



校長有約 我愛閱讀 - 班級競賽

204 王薰儀

每學期，士商都會以校長有約我愛閱讀班級競賽凝聚班級。本競賽透過全班同學的努力，在圖書館選出喜歡的書，閱讀過後，寫下自己的心得。累積閱讀量及寫作篇數，得分最高的前三個班級，就能榮獲獎勵，第一名的班級更可以獲得跟校長共進午餐的機會，第二、三名則可以拿到嘉獎及獎金。

本學期的班級競賽由陳麗妯老師帶領的 116 榮獲第一名，221、206 班榮獲第二三名。獎勵會選在聖誕節前 12/23 的班會課及中午時間舉行。116 全班在圖書館與校長及老師共進午餐、共享彼此的閱讀心得。活動一開始，便邀請校長為獲獎班級及老師頒發獎狀，接著便由 116 的導師為大家分享好書，導師也鼓勵同學在未來一起努力，用閱讀開拓自己的視野。接下來是本活動最精彩的部分，由 15 位同學及閱讀代言人各自推薦自己覺得最有意義、最值得推薦的好書。活動尾聲，由閱讀代言人帶領同學獻上聖誕歌曲，讓獎勵活動在歡樂中結束。相信大家都有感受到閱讀帶來的視野開拓，也希望大家能因彼此的分享，發現更多有趣的書籍或主題，找到志同道合、閱趣相投的好朋友。



愛心園地

教師研習

主題一：認輔會議暨自殺防治研習

日期：9/21 (三) 12:00-13:00

講師：游青霏 主任

對象：本校認輔教師

研習內容：

- 一、頒發認輔教師感謝狀並說明認輔工作，釐清困惑。
- 二、介紹並提供自殺防治相關資源（如：臺北市察覺及辨識學生心理健康指引資源、心情溫度計等），增加認輔教師對於學生及周圍親友的自殺自傷危機敏感度及，進而共同關懷學生身心健康。
- 三、藉由認輔教師的經驗分享，提供與學生建立認輔關係及關懷的方式，以增進認輔教師對認輔工作的了解與認識。



主題二：輔導教師專業研習-沙遊治療初階課程

日期：11/07、11/14 (一) 9:00-16:00

講師：湯志安 諮商心理師

對象：臺北市公私立高中職、國中輔導教師

研習內容：

- 一、體驗沙盤創作的歷程，將沙遊治療融入個人諮商工作中。
- 二、學習實務上引導案主使用沙盤的架構與歷程。
- 三、促進輔導專業人員了解/解讀沙盤擺盤的方法，探究創作過程所投射出的內在意義。
- 四、透過沙盤體驗及創作活動，協助輔導專業人員放鬆，提昇工作效能。



家庭教育研習

主題一：情緒與溝通：看見情緒背後的需求，讓心與心更靠近（家庭教育研習1）

日期：9/17 (六) 13:10-16:10

講師：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 葉明芬教授

對象：本校教職員工/家長

研習內容：

- 一、認識家庭的影響力
- 二、了解差異，並學習溝通策略，以成為關係建立的助力。
- 三、「從心出發」，用同理心提升家人關係。



主題二：青少年心理健康暨家長心理健康促進：灌溉心裡那塊田（家庭教育研習2）

日期：10/18 (二) 14:00-16:00

講師：華人心理治療基金會 張佳雯諮商心理師

對象：本校教職員工/家長/學生

研習內容：

- 一、認識青春期的身心狀態
- 二、了解身心受苦的孩子為何傷害自己
- 三、理解身心疾病
- 四、傾聽心聲，成為孩子溫暖後盾



學生活動

主題一：生命教育講座~「心情DIY、青春HIGH起來」

日期：10/28 (五) 11:20-12:10

講師：台北市郭安社會福利基金會 陳俐蓉主任

對象：本校高二學生

研習內容：

- 一、認識青少年憂鬱症成因、憂鬱情緒與憂鬱症的差異。
- 二、面對憂鬱可以這樣做五步驟：「看、聽、轉、牽、走」
 - (1)看：覺察身邊親友和平常有無不一樣？
 - (2)聽：用心傾聽、同理。給予溫暖的關心、包容、支持。
 - (3)轉：轉念想法。
 - (4)牽：了解產生情緒之因，並找紓解之法。
 - (5)走：尋求專業協助。
- 三、提供相關求助資源。



主題二：性別平等教育講座~因為我愛你，所以~談以愛為名的傷害

日期：12/02 (五) 14:20-16:10

講師：華人心理治療基金會 張佳雯諮商心理師

對象：本校高一學生

研習內容：

- 一、協助學生認識親密關係中的暴力行為。
- 二、學習如何因應親密暴力行為，以降低風險、尋求協助。
- 三、覺察自身是否具備危險情人或可能被不當對待之因素，進而學習調整與改變。
- 四、回歸愛情本質，建立舒適、尊重與互動的親密關係。



主題三：學習歷程檔案實作工作坊

日期：11/4、11/11、12/2、12/16(五) 11:10-12:00

講師：趙慧敏 輔導老師

對象：本校學生，以高三優先。

研習內容：

- 一、說明學習歷程檔案作品之正確架構、原則。
- 二、提升學生製作學習歷程檔案作品的的能力。
- 三、透過彼此作品觀摩，擴充學生呈現作品的多元性。
- 四、建立本校學生常見的特色活動或重點課程之學習歷程檔案作品參考範例。



募書送愛心：二手童書與電腦募集紀實

212 陳玥蓁

為推廣閱讀風氣，每年士商都會辦理募書送愛心活動，幫助偏鄉從閱讀中認識更廣闊的世界。

圖書館每年11月起向校內師生募集二手書籍，並接受台北市立圖書館的民眾捐書，再利用社團及課後時間帶領心閱社的社員及志工一同整書。整書步驟包含判斷書籍適合與否、貼上標籤、分類裝箱。為了讓偏鄉學童收到書時，都有欣喜與珍惜的感受，光是判斷書籍是否適合送出，就須非常謹慎。

同時，我們也整理學校即期汰換又堪用的二手電腦，送給偏鄉小學為偏鄉學童爭取更多學習工具。

身為「擁有很多的資源者」與「接受幫助者」的我們心情微妙，這才明白人生成長過程會不斷擴展世界觀，想法和眼光會改變，需要的成長養分也會不同，對於累積的資源我們可以延續它們的價值，贈書偏鄉，就是讓書籍連帶著關懷與愛一同傳承下去！

募書的活動不僅讓我們感受如此，一千多本的童書更象徵每位捐書人的善心，衷心希望這份好意與溫暖能傳至每位偏鄉學童心中。



111 學年度第 2 學期輔導室講座 / 宣導活動預告

日期	時間	主題	參加對象
3/4(六)	13:00 ~16:00	家庭教育研習：情緒與溝通好的對話將帶來豐沛的力量	本校教職員工生家長
3/15(三)	12:10 ~13:00	認輔工作會議暨自殺防治講座	本校認輔教師
3/22(三)	13:00 ~16:00	全校教師自殺 / 性平研習	本校教職員工
4/11(二) ~ 4/26(三)	全日	專業諮商遇見塔羅之身心療癒課程	本校具輔導 / 心理背景教師
4/14(五)	14:00-16:00	學生生涯暨生命教育講座	高一學生部份
4/21(五)	11:10-12:00	學生性別平等教育講座	高二學生部份
5/08(一)~ 5/19(五)	全日	新移民多元文化週	本校教職員工生
5/15(一)	全日	升學博覽會	高三學生為主 高一二自由參加 本校教師及家長
5/19(五)		風樓心語第 87 期出刊	本校教職員工生
5/22(一)	13:00 ~16:00	身心舒壓尋回自在安定的力量	本校教職員工