

臺北市立  
士林高級商業職業學校



111學年度 第2學期

學校日親師座談會

活動手冊



# 目錄

活動流程	01
校長的期勉	03
家長會歡迎您	05

榮譽榜	06
-----	----

## 各處室宣導事項

教務處	09
學務處	14
實習處	19
圖書館	21
輔導室	25
進修部	28

## 附錄

### 文章欣賞

- 不當「說教者」當「守護者」  
讓孩子明白「我只在乎你」 31
- 疫情下的校園自殺防治 33
  - 網路成癮是果不是因？  
你該處理的是「錯失恐懼症」 35
- 學校處室分機表 42
- 行事曆 43
- 學校平面配置圖 44





# 「學校日」活動程序

※ 活動日期：112年3月4日 星期六 (08:30~12:00)

※ 活動對象：全校親師生 (日間部、進修部)

## 日間部(09:00~12:10)

年級	時間	活動內容	參與人員	活動地點	主持人	承辦單位	備註
全體	08:30 ~ 09:00	報到	家長及教師	行政大樓 1樓穿堂	輔導主任 輔導老師	1.輔導室 2.圖書館 3.實習處 4.家長會	請服務同學引導 家長至各班教室。
高一 高二	09:00 ~ 11:00	親師座談	家長 導師 科任教師	各班教室	導師	學務處	各科科主任及各班科 任教師協助導師進行親 師座談。
高三	09:00 ~ 10:10	親師座談	家長 導師 科任教師	各班教室	導師	學務處	各科科主任及各班科 任教師協助導師進行親 師座談。
	10:20 ~ 11:00	升學講座	高三家長 導師	演講廳	教務主任	教務處	請科主任抽空出席
全體	11:10 ~ 12:10	學習歷程檔 案介紹	家長 導師	行政大樓 5樓 第3會議室	北科大 資訊與財 金管理系	陳育威 教授	以高一家長為優先。

## 進修部(09:00~12:10)

年級	時間	活動內容	參與人員	活動地點	主持人	備註
全體	08:30 ↷ 09:00	報到	家長及教師	行政大樓1樓 穿堂 各班教室	進修部主任	請服務同學引導家長至各班教室。
高一 高二	09:00 ↷ 11:00	親師座談	家長 導師 科任教師	高三教室 高二教室	導師	各班科任教師協助導師進行親師座談。
高三	09:00 ↷ 10:10	親師座談	家長 導師 科任教師	行政大樓3樓 第1會議室	導師	各班科任教師協助導師進行親師座談。
	10:20 ↷ 11:00	升學講座	高三家長 導師		進修部主任	
全體	11:10 ↷ 12:10	學習歷程 檔案介紹	家長 導師	行政大樓5樓 第3會議室	北科大 資財系 陳育威教授	以高一家長為優先。

## 學校日專頁自行瀏覽資料

時間	資料項目	參與人員	活動地點	備註
自行點閱	學校日手冊	全校親師生	學校日專頁	學校日活動資料及各處室宣導事項
	親師座談			「教學計畫表」及「班級經營計畫表」
	學習歷程檔案			講座簡報電子檔
	升學講座			
	回饋問卷			進入表單系統填寫回饋表
	家長家庭教育講座			講座資訊、表單線上報名

# 校長的期勉

## 親師齊心守護，成為孩子貴人

校長 余耀銘

每個孩子都是獨一無二更是我們未來的希望，相信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、關懷以及幫忙，讓他們平安健康順利的長大成人；而在這個守護培育的過程，則需要大家通力合作一起來關懷留意身邊的每一個學生，讓士商的孩子每天都能夠吃飽飯，都可以放心到學校來上課學習，安心且順利地完成三年的學業，希冀在各位親師的庇祐、關照以及鼓勵之下順利畢業，勇敢邁開步伐迎向人生下一個美好的未來，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。

我們知道人生中難免會遭遇挫折、否定、煩腦、傷害、攻擊、背叛或冷嘲熱諷等不如意的事情，雖然現實生活很難盡如人意，但請不要迷失自己弄丟自己，因為您的一句關懷、一個問候、一個微笑或者一個鼓勵，就可能為學生同事或家人朋友帶來希望與溫暖，使許多人產生勇氣和力量，所謂良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒；在我們做出任何舉動，說出任何話之前，都請要三思而後行；如果遇到別人的無理對待，也要盡量學著可能放下，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，但我們不需要為了別人的情緒負責，更不要拿別人的錯誤來懲罰自己為難自己；把我們的寬和、包容、善良、謙遜、度量以及尊重，留給懂得珍惜、信任以及善待您的人，不需要為了一昧的討好別人，反而卻弄丟了自己；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、感恩擁有良好且正確的品德教育。

如果「鼓勵」是陪伴他人走向光明的力量，那麼「批評」往往是把人推入黑暗的行為，批評本身就是一種攻擊，即使那些批評的人在內心真的存有一些好意、關心或提醒，但批評他人的行為，依舊會對他人造成傷害；假若你發現自己身上也有這種慣性批評別人的傾向，而且又想脫離邊緣人的角色，那麼請你務必要努力調整這種對人際關係充滿傷害的行為；這種自我優越或主觀偏激言論的酸民文化或許和成長背景有關，尤其生在台灣成長過程中很少被稱讚，經常被嫌表現不夠好，小時候如何被別人對待，長大後就如何對待別人；雖然仇恨很容易產生力量，但那是負面且毀滅的力量；真正值得讓人尊敬、跟隨以及感恩的人，是那些不依賴仇恨也能產生力量而且有正面影響的人，這個社會不缺自以為懂得比別人多的人，缺的是有動機與能力同理別人的人，現在這個社會希望可以多一些對外有肩膀、對內有度量的人，認真做事、實在做人，說話做事都能多一些寬容有溫度的人；想都是問題，說無法改善，做才是答案，唯有真正投入其中用行動參與才能真正體會感受進而產生正面的改變。

每個人都有自己的生活背景、成長經驗，更有自己在乎的事情、自己生活的價值、

自己認同的立場、自己個性的特質、自己認為的正義，甚至屬於自己特有的判斷與標準，尤其隨著時空的轉變和更迭，一切都會不斷得調整與改變，所以許多事情或許沒有對錯也沒有好壞，更不會有永遠不變的規則或觀念，況且生活中的這些問題都是與人息息相關的事情，因此**面對各項與自己認知不同的事務，除了蒐集資料、闡述經驗、引用論理以及發揮巧舌之外，更重要的就是透過溝通對話瞭解落差先共情，再產生共感，然後達到同理與尊重的共好目標，人不是機器是有情緒的有感受的更有溫度的，否則「爭到了理、失去了情」，那一切還是功虧一簣沒有意義也沒有效果**；生活於人群中還是得在意關切周遭的想法、反應以及心情，更何況身邊都是學生、好友、同事、夥伴甚至家人，請好好善待他們珍惜彼此，互相扶持幫忙、彼此鼓勵打氣、共同陪伴祝福，營造一個友善、和樂、溫馨且值得回憶紀錄的生活環境；只有把心打開、世界才會為你開路，否則恐會為難自己寸步難行，希望大家都可以秉持善念培福、盡力而為的態度，但求日後無愧無悔的心情，做一個惜福感恩懂愛有溫暖的人。

至於親師生面對 108 課綱與學習歷程檔案的準備，不論是對學生、老師或者家長來說，都是一個新的規劃、新的嘗試、新的挑戰以及新的學習，我們都必須知道**學習歷程檔的呈現有三個重要且核心的精神，一個是「歷程」、再者是「成果」、另一個是「反思」，並非只是在意產出好的結果，也不是強調檔案資料的堆疊**；此外必須知道，這些學習歷程檔案的閱讀評分者都是大學端的教授，必須讓他們可以快速的讀懂，能夠掌握孩子的特色、優點、獨特性以及真實性，瞭解學生的學習歷程與心得反思，即便是失敗的學習結果，只要能掌握學習重點，可以有深刻的自省反思和成長，同樣是非常棒的學習歷程檔案，它的最終目的就是期待孩子用有限的高中時光，能夠用力的探索自己知道什麼適合或不適合自己，知道自己做什麼事情會充滿熱情，這樣就不需要別人來逼著自己，**探索自己、認識自我、激發潛力這才是這件事情的重點與關鍵**；如果親師生需要進一步瞭解學習歷程檔案的要求內容或準備方式，除了可以瀏覽學校首頁有關「升學輔導專區」的內容之外，也可以踴躍參加校內舉辦的相關講座與研習活動，或者詢問請教師或輔導室老師，更可以前往學校首頁點選數位教材暨電子出版中心的網頁，查看參考學校所舉辦的學習歷程檔案競賽獲獎優秀作品，期盼所有的師長與家長能夠齊心攜手**協助孩子們瞭解自己、創造自信，並且找到適合的方向和著力點，讓士商的孩子們可以盡情地往前奔跑。**

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，誰會藉着你的光，走出了黑暗。**

**請保持心中的善良，因為你不知道，誰會藉着你的善良，走出了絕望。**

**請保持你心中的信仰，因為你不知道，誰會藉着你的信仰，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！**

共勉之。

# 士林高商學生家長會~~歡迎您

For You

親愛的家長 您好!

士商家長會在歷屆全體家長們的付出與努力下，一直是學校師生堅強的後盾，並積極協助學校推動各項校務，提供孩子們安全且舒適的學習環境，讓孩子們以發揮天賦和探索自我為宗旨，讓北士商能夠維持既有榮譽，持續發展為全國最多元且全方位的商科職業學校！

在士商校園裡，孩子們需要的是表現自我的舞台，透過學習、活動、競賽，爭取佳績、獲得表揚，讓孩子們產生自信與勇氣。家長會也為孩子們的各項活動募款，如高一成年禮、高二實習商店、畢業班系列活動（學測、統測、升學輔導、畢業典禮）、清寒學生緊急救助、愛心便當、特教生、樂儀旗隊、女壘隊、三大服務隊各項補助，以及校內外競賽活動獎勵金及證照獎勵金，並配合學校舉辦校慶活動，以及各項豐富學生學習而舉辦的活動等等，期待給予學生們光榮的獎勵，安心就學的環境，成就孩子們向上的力量。

家長會結合了許多熱心志工、家長代表、委員們，一起推動會務；在財力掣肘有限的經費之下仍感無力，若僅以學生家長會費的收入是不夠的。因此需要我們大家的支持認同及捐款，真心的希望本著您的意願，以【自由樂捐】的方式，匯集大家的力量、積沙成塔，讓家長會能夠發揮更大更多的功能，共同為士林高商所有的學生營造良好的教育環境。期待您伸出雙手，有錢出錢、有力出力，與我們一起努力共創孩子更美好的未來。

家長會所能做的事：

1. 做為學生及家長和班級與校方溝通橋樑，例如：收集相關建議後提交校方研議討論修正。
2. 提供學生更佳之學習環境，例如：教室冷氣之維修保養以及汰舊換新；夜自習開放時間與塑造讀書環境；弱勢家庭學生愛心便當、緊急救助；指考、統測考生服務....等等。
3. 更大之方向：結合校內外團體針對政府教育方針之建議，例如：108 課綱與學習歷程檔案實施後之檢討，技高學生和普高學生應該脫鉤，來規劃、設計、執行各項新教改政策。

若您有意捐助士商學子，煩請將您的捐款直接匯入合作金庫士林分行，帳號 0470-717-598-128 或送至家長會(聯絡人：出納 賴小姐 0955-911-785)，家長會將開立正式的捐款收據給您。依財政部之規定，您可據此申報本年度綜合所得稅之列舉扣除額，因此捐款時記得註明【捐款人姓名、學生班級、姓名】，如用 ATM 轉帳存入亦請 E-MAIL 到 [parents412@slhs.tp.edu.tw](mailto:parents412@slhs.tp.edu.tw) 或簡訊告知我們您匯入的時間及姓名。

士林高商家長會在此感謝您的慷慨解囊，百元不嫌少，千元亦不多，本會將善用及管理各位的愛心捐款，各項收支均採制度化及透明化的方式處理，亦會在年度代表大會手冊上詳載捐款用途及支出流向，對於大家出錢出力的支持與襄助，北士商家長會永誌於心。尚此

敬祝

闔府康泰 如意順心！

臺北市立士林高級商業職業學校學生家長會  
111 學年度會長劉奇昌暨全體委員家代 敬上  
112 年 3 月 4 日

## 自由捐款回條

班級：日進 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 學生姓名：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_

現金 /  家長會專戶，捐款金額新台幣：\_\_\_\_\_ 元整

無 /  有特殊需求，可註明收據抬頭：\_\_\_\_\_

※請記得填寫您的大名，本會收到捐款後會儘速將收據交給您，感謝您的慷慨捐款！



# 榮譽榜

111 學年度上學期



日期	得獎項目	處室
2023/2/15	賀!!! 本校商業經營科 301 班 孫翊翎同學 通過會計資訊乙檢定 ~~感謝洪玉華老師指導~~	商經科
2023/2/14	賀!! 會計科 306 班朱恩妍及江雨婷同學通過會計資訊乙級檢定	會計科
2023/1/17	111 學年度校內語文競賽得獎名單	教務處/ 教學組
2023/1/13	賀!滾球社參加 111 學年度台北市教育盃法式滾球比賽榮獲佳績	學務處/ 訓育組
2023/1/13	恭喜 111 學年度學習歷程檔案比賽獲獎同學	輔導室
2023/1/4	賀!本校田徑隊參加 111 年全國田徑錦標賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2023/1/4	賀!111 台北市中正盃田徑賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2023/1/4	賀!教師女子組參加臺北市 111 學年度教育盃中等學校羽球錦標賽榮獲第二名	學務處/ 體育組
2023/1/3	賀!楊茵筑同學參加臺北市 111 學年度教育盃中等學校跆拳道錦標賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/12/30	賀! 本校同學參加 111 學年度學生音樂比賽成績斐然!	學務處/ 訓育組
2022/12/30	賀 !本校廣設科師生參加 111 學年度北市美術比賽榮獲佳績	學務處/ 訓育組
2022/12/28	賀! 112 大學特殊選才 309 馮鈺綺同學錄取東吳大學日文系	教務處/ 特教組
2022/12/26	賀! 嚴雲裳學生參加 2022 泛太平洋盃全國運動舞蹈錦標賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/12/26	賀! 嚴雲裳學生參加 2022 飛訊盃運動舞蹈全國錦標賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/12/23	狂賀 資處科同學「2022 全民 e 化資訊運動會」全國總決賽榮獲第一、二名!	資處科
2022/12/23	狂賀 資處科同學「2022 全民 e 化資訊運動會」全國總決賽榮獲第一、二名!	資處科
2022/12/22	賀!321 班陳威霖同學榮獲日本高中國際交流攝影節個人組東川觀光協會獎	秘書室
2022/12/21	賀!本校柔道隊參加 111 年全國中正盃柔道錦標賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/12/21	賀!本校柔道隊參加 111 年臺北市中正盃柔道錦標賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/12/20	賀! 廣設科參加 111 年度求職防詐騙創意大募集漫畫及海報比賽「求職不被唬 安全有頭鹿」榮獲佳績!	實習處
2022/12/20	賀! 廣設科參加 111 年度全國交通安全貼圖設計競賽活動榮獲佳績!	實習處
2022/12/20	賀! 廣設科參加臺北市政府衛生局「反菸態度 由我定義」菸害防制創意梗圖徵選榮獲優選及佳作!	實習處
2022/12/20	賀! 廣設科參加 2022 超越自己幸福繪愛聯合畫展榮獲特優及入選!	實習處



日期	得獎項目	處室
2022/12/20	賀!廣設科參加 111 年「資安海報徵件競賽」榮獲第一名及入圍!!	實習處
2022/12/19	賀!應英科蘇禹丞、許芷婕、魏婕、嚴雲裳榮獲臺北市英語簡報比賽冠軍!	秘書室
2022/12/10	賀!本校通過臺北市 111 年度優質學校創新實驗向度的決審	秘書室
2022/12/9	賀!潘羿安同學榮獲 111 學年度第 24 屆全國青少年壁球錦標賽第二名	學務處/ 體育組
2022/12/8	賀!資處科同學「台北市 111 年度實務閱讀與創業提案競賽」榮獲第二名佳績!	資處科
2022/12/7	賀!111 學年度士林、北投區體育群組交流大隊接力比賽榮獲第一名	學務處/ 體育組
2022/12/7	賀!本校投籃校隊 111 學年度士林、北投區體育群組交流籃球比賽榮獲第一名	學務處/ 體育組
2022/12/7	賀!教育部國教署 111 年度 coolenglish 英語字彙達人比賽本校榮獲佳績!	應英科
2022/12/6	賀!羽球隊參加 111 學年度士林、北投區體育群組交流羽球賽榮獲第一名	學務處/ 體育組
2022/12/5	賀!本校榮獲「臺北市 111 年度田園城市建置成果競賽學校」小田園類優等獎	秘書室
2022/12/4	賀!資處科高二同學參加「2022 青年程式_全國自走車競賽」榮獲第二、三名!	資處科
2022/12/1	賀!本校參加 111 全國商業類技藝競賽榮獲佳績	秘書室
2022/11/29	賀進修部 104 年畢業校友黃聖哲同學錄取師範大學工業教育學系博士班	進修部/ 進修部 主任
2022/11/29	賀 資處科同學參加「2022 CCCE 城市盃數位科藝電競邀請賽」榮獲季軍!	資處科
2022/11/22	賀!商經科一年四班郭又嘉同學參加亞東盃英語朗讀比賽 榮獲佳作	應英科
2022/11/19	賀 資處科同學參加「2022 年全民 e 化資訊運動會」榮獲佳績!	資處科
2022/11/18	賀!李曉菁組長獲 111 年中華民國教育學術團體聯合年會木鐸獎	教務處/ 教學組
2022/11/16	賀 資處科同學參加「2022 全國大專暨高中職專題競賽」獲得佳績!	資處科
2022/11/11	賀!本校參與教育部 111 年度國際教育優良 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。	秘書室
2022/11/9	賀!本校廣設科師生榮獲 111 學年度美術比賽市賽榮獲佳績	學務處/ 訓育組
2022/11/8	賀!本校通過臺北市 111 年度優質學校創新實驗向度的決審	秘書室
2022/11/5	賀!307 班莊典宏同學榮獲第 17 屆全國身心障礙者技能競賽「電腦中文輸入」職類第 1 名	秘書室
2022/11/4	賀!本校榮獲 111 年度臺北市行動學習學校認證-銀質獎	秘書室
2022/11/1	賀 資處科同學參加「111 資訊月技能競賽」榮獲佳績!	資處科
2022/10/27	賀!111 學年度教育部外語群科中心全國高中英語簡報比賽第 1 名	秘書室
2022/10/27	本校 111 學年度第 1 學期【金頭腦數學競賽】成績榮譽榜	教務處/ 註冊組
2022/10/25	賀!黃斌峰老師榮獲臺北市 111 年度交通安全【創意教學教案設計】高中組第 2 名	秘書室
2022/10/15	賀!學務處鄭旭峰主任榮獲 2022 臺北市杏壇芬芳錄	秘書室

日期	得獎項目	處室
2022/10/5	賀!田徑隊參加 111 年新北城市盃全國田徑公開賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/10/4	賀!田徑隊參加 111 年臺北市秋季全國田徑公開賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/9/30	賀!本校闕玉蓉同學參加 111 年臺北市中正盃空手道錦標賽第五名	學務處/ 體育組
2022/9/26	賀!本校參加臺北市 111 年度語文競賽中等學校學生組(本土語言類)榮獲佳績	教務處/ 教學組
2022/9/26	賀!臺北市第 23 屆中小學及幼兒園教育專業創新及行動研究本校榮獲佳績!	教務處/ 實研組
2022/9/13	賀!教育部國教署 111 年度 CoolEnglish 旅遊英聽高手比賽本校榮獲佳績!	應英科
2022/9/13	賀!本校 321 陳威霖同學參加日本高中國際交流攝影節榮獲東川觀光協會獎	實習處
2022/9/8	賀!本校廣設科師生榮獲 2022 年全國學生圖畫書創作獎比賽佳績	學務處/ 訓育組
2022/9/2	賀!本校同學參加台北市高中閱讀代言人閱讀經驗分享競賽, 榮獲佳績!	圖書館/ 學習指導老師
2022/9/1	賀!楊茵筑同學參加第 12 屆玉山盃全國跆拳道品勢錦標賽榮獲佳績	學務處/ 體育組
2022/9/1	賀!本校資處科 215 班李典佑同學獲得台北市文化盃音樂大賽鋼琴項目甲等	學務處/ 訓育組
2022/8/31	本校 111 學年度四技二專甄選入學榜單公告	教務處/ 教學組
2022/8/30	賀! 211 邱品瑄 2022 年林燈盃全國英語文表達力競賽高職五專組佳作	應英科



# 各處室宣導事項

## 教務處

### 一、本學年度教務處行政組長及協助行政教師如下：

- (一) 教務主任(分機 201)：劉淑華
- (二) 教學組長(分機 202)：羅翊瑄組長；協助行政老師：林佩儀老師
- (三) 註冊組長(分機 203)：陳冠廷組長；協助行政老師：湯家興老師
- (四) 設備組長(分機 206)：李曉菁組長；協助行政老師：魏郁華老師
- (五) 實研組長(分機 204)：黃韻如組長；協助行政老師：謝佳倩老師
- (六) 特教組長(分機 222)：劉紋坊組長

### 二、110 學年度高三畢業生升學表現如下：

- (一) 技優甄審：25 位學生申請，共 6 位同學錄取(國立 5 人)。
- (二) 技專甄選入學：國立科大(學院)：123 位，私立科大(學院)：167 位。
- (三) 技專登記分發：國立科大(學院)：180 位，私立科大(學院)：95 位。
- (四) 體育班：國立科大(學院)：9 位，私立科大(學院)：9 位。
- (五) 111 學年度應屆畢業生四技二專錄取國立大學目前統計達 51.62%。
- (六) 111 學年度四技二專日間部聯合登記分發各群國立學校錄取最低分數：
  - 商管群-國立臺東專科學校-資訊管理科 191.5 分
  - 外語群-國立金門大學-應用英語學系 207.5 分
  - 設計群-國立臺東專科學校-建築科 225.5 分
- (七) 111 學年度四技二專日間部聯合登記分發達國立學校最低錄取標準：
  - 商管群--達最低錄取標準 計 406 人
  - 外語群--達最低錄取標準 計 89 人
  - 設計群--達最低錄取標準 計 91 人

合計 586 人(共 596 人報名上述三類群統測)符合國立錄取標準者達 98.32%

### 三、教務處 111 學年度重點工作

- (一) 承辦臺北市高職工作圈創新教學組。
- (二) 108 新課綱的推動與執行。
- (三) 辦理高中職優質化。
- (四) 辦理國際交流活動。
- (五) 推動英語、國語文活動與競賽。
- (六) 辦理各項考試、模擬考，加強升學輔導。
- (七) 加強招生宣導工作。

四、學生成績評量辦法注意事項：

(一) 學生於補考後，學年成績不及格科目學分數逾當學年學分數二分之一者，得重讀；其成績以重讀成績計算。

(二) 學業成績以 100 分為滿分，各類學生高中三年及格標準如下：

身 分	及 格 標 準 一/二/三年級	補 考 基 準 一/二/三年級
一般生	60 分	40 分
各種升學優待辦法入學之學生 (原住民、境外人才子女等外加生)	40 分/50 分/60 分	30 分/40 分/40 分
技優甄審及保送入學之學生	50 分/50 分/60 分	40 分
身心障礙學生、疑似身心障礙學生 (或依本校特殊生相關規定辦理)	60 分	40 分

(三) 學生畢業標準：

	職業類科學生	體育班
領畢業證書	160 學分以上	150 學分以上
領修業證明書	120 學分以上	120 學分以上
學分與成績計算	以學年計算 (上下學期須平均計算)	以學年計算 (上下學期須平均計算)
修業年限	3 年(最多延長 2 年，包括重讀、延修)	3 年，視學習情形調整 (最低 2 年，最高 5 年)
畢業標準	1. 部定必修課程至少 85% 及格 2. 專業及實習科目需修習 80 學分，至少 60 學分以上及格 3. 實習科目至少 45 學分以上及格	1. 一般必修達 80% 2. 專業必修達 85% 3. 選修科目達 40 學分，(藝術人文、健康休閒、生活科技、全民國防、生涯規劃、生命教育)六類，至少須 70% 及格

- 各科之課程架構表及每週教學時數表請上本校教務處網頁瀏覽。
- 請家長關心孩子目前所修習之學分數，提醒孩子若有不及格科目，應參加重(補)修，以免造成畢業條件不足。

五、111 學年度第 2 學期各項重要日期(含考試)

日期	考試項目	備註
2 月 16-17 日	高三第 3 次模擬考	
3 月 14-15 日	高三第 4 次模擬考	
3 月 15-22 日	高三科技校院繁星學校推薦報名	
3 月 21-23 日	第 1 次期中考	22 日下午停課
4 月 8-9 日	士商四月天商業季	
4 月 10 日	士商四月天商業季補假	
4 月 11-12 日	高三第 5 次模擬考	
4 月 29-30 日	四技二專統一入學測驗	
5 月 2-4 日	高三畢業考 高一、二第 2 次期中考試	3 日下午停課
5 月 2-9 日	高三技優甄審報名資格登錄	
5 月 9 日	高三科技校院繁星錄取公告	
5 月 22-26 日	高三技優甄審網路報名	
5 月 16 日	高三補考	
5 月 19 日	國中會考佈置	下午停課
5 月 19-25 日	高三甄選入學第一階段集體報名	
6 月 2 日	高三甄選入學第一階段篩選結果公告	
6 月 8-15 日	高三甄選入學第二階段報名上傳備審資料	
6 月 22 日	端午節放假	
6 月 1 日	高三畢業典禮	
6 月 29 日	高三技優甄審公告正備取名單	
6 月 30 日	休業式	
6 月 27-29 日	高一、二期末考	
7 月 3-5 日	高三技優甄審登記就讀志願序	
7 月 11 日	高三技優甄審放榜	
7 月 12 日	高三甄選入學公告正備取名單	
7 月 12-14 日	高三甄選入學登記就讀志願序	
7 月 18 日	高三甄選入學放榜	

(一)請家長留意孩子的考試日期，隨時關心孩子是否有固定的讀書時間。

(二)其他重要行事，請參看學校行事曆。

## 六、重要事項及升學變革宣導

### (一)重要事項

1.依「高級中等學校學生學籍管理辦法」第 17 條：「...略以。學生於開學日後，無故連續未到校超過七日，並經通知而未於期限內回校辦理請假、轉學或放棄學籍者，視為休學，學校應附具理由通知學生及其法定代理人。」

2.依 110.1.5 之 109 學年度 109 學年第 1 學期第 2 次教務會議通過

(1)本校重補修實施計畫修改第七條開班原則之第 2-3 款(修改處為畫底線部份)

#### 七、開班原則

1. 寒假期間只開設高一、高二各學期科目之專班，不開設自學輔導班。
2. 暑假期間七月份開設高一上、高二上、及高三下科目之專班及自學輔導班。
3. 暑假期間八月份開設高一下、高二下科目之專班及自學輔導班。
4. 六月重修班僅針對高三同學以高三上科目為開班原則。

因此，強烈建議有重補修需求的同學，宜於不及格當學期的寒暑假即報名參加重補修，以如期取得學分，順利畢業。

(2) 110 學年度開始實施補考登記制，故 111 年度寒假，學生於學期成績公告後，需至校務系統登記參加補考，方能參加統一補考。

### (二)升學變革訊息

#### 【甄選入學】

1. 111 學年度四技二專甄選入學招生第二階段甄試備審資料審查，將參採高中職學生學習歷程檔案，並自 108 學年度高中職學校入學新生起適用。備審資料參採學生學習歷程占總成績比率不低於 40%；統測成績加權占總成績比率至多 40%(且不得為 0)。

#### 【技優甄審入學】

2. 111 學年度，技優甄審優待加分比率，乙級技術士證將依技專科系專業相關程度分為 15%、8%、4%三級。
3. 有關 112 學年度科技校院四年制及專科學校二年制甄選入學招生重要注意事項，甄選學校得限制考生可報名該校之系科(組)、學程，原 111 學年度限「一校一系」或「不設限」之規定，自 112 學年度起調整為由各校自訂上限(1 至 6 個志願數)，請參閱招生簡章附錄二「甄選學校一覽表」。

#### 【科技校院繁星】

4. 111 學年度科技校院繁星計畫增列第 3 項技能領域比序。
5. 111 學年度起專門職業及技術人員普通考試證書納入四技二專技優甄審入學報名資格及優待加分。

【學測、指考】

6. 111 學年度起之學測將辦理六考科的考試，包括：國文(分節施測)、英文、數學 A、數學 B、社會、自然，考生可自由選考。

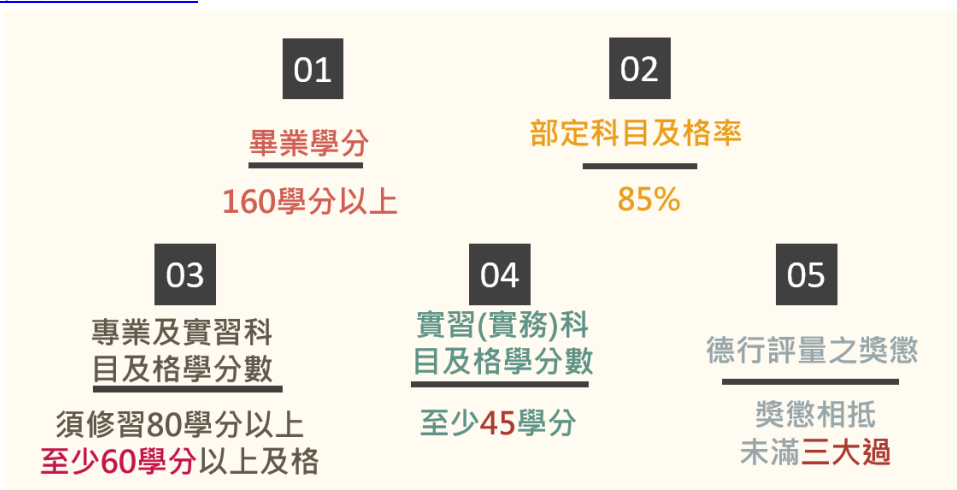
7. 111 學年度起指考(分科測驗)將辦理七考科的考試，包括：數學甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會。分科測驗成績採級分制，用於分發入學招生。就分發入學招生，各校系可依其特色及需求，就學測六個考科、分科測驗七個考科當中，採計某些考科，以考試成績選才；而考生可依個人興趣及能力，就其志願校系所採用的考試科目，自由選考。

七、109-111 學年度入學新生課程計畫書

<http://home4.slhs.tp.edu.tw/k-htm/index.aspx?sid=43>



八、畢業五大條件



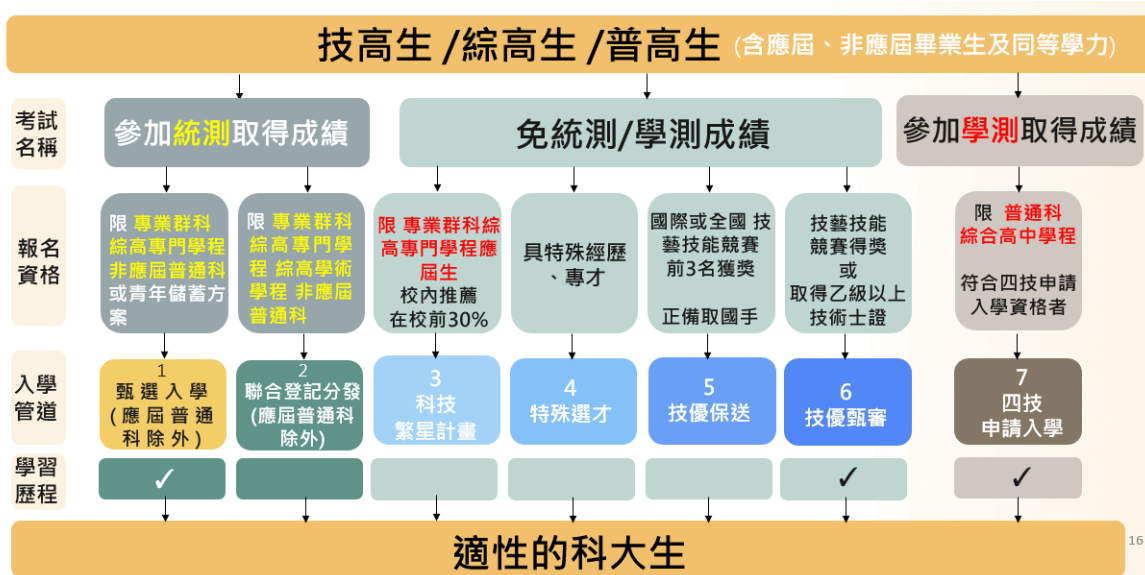
六、教育部 108 課網配套學習歷程檔宣導

[https://www.ttvs.ntct.edu.tw/ischool/publish\\_page/192/](https://www.ttvs.ntct.edu.tw/ischool/publish_page/192/)



七、多元升學管道

<http://home.slhs.tp.edu.tw/slhs203/enroll/index.htm>



# 學務處

## 一、學務處

### (一) 學務處成員介紹：

學務主任	：鄭旭峰主任	(電話 28313114 分機 301)
訓育組組長	：張美惠組長	(電話 28313114 分機 305)
衛生組組長	：陳英櫻組長	(電話 28313114 分機 317)
體育組組長	：林茂隆組長	(電話 28313114 分機 306)
生輔組組長	：毛嘉賀教官	(電話 28313114 分機 704)
學務創新人力	：李欣佩小姐	(電話 28313114 分機 710)
學務創新人力	：趙克軒先生	(電話 28313114 分機 330)
學務創新人力	：蔡欣妍小姐	(電話 28313114 分機 328)
學務創新人力	：林彥丞小姐	(電話 28313114 分機 317)

有關學生活動、獎懲及缺曠相關問題，歡迎家長電話聯繫。

### (二) 學務處與學生家長互勉：

教育家普遍認同，學生的潛能有多種面向，根據美國哈佛大學教育研究所教授豪爾·迦納(Howard Gardner)：人類的智慧分為七種：「語言」、「邏輯-數學」、「空間」、「肢體-運作」、「音樂」、「人際」、「內省」，並將這七種智慧稱之為多元智慧(MI)，以鼓勵充分發掘學生潛能，適性發揮。

本校十分重視學生品德教育，並鼓勵學生發揮多元興趣、健康成長，學習尊重與關懷，以備將來進入大學或社會中，奠立良好的基礎。

近來有關校園霸凌的事件引起社會各界的關注，家長們更關心自身子弟的安危。本校已訂定有加強防治校園霸凌三級預防具體做法，加強校園安全管理、學生輔導及防治校園霸凌宣導，期使學生能在友善校園中快樂學習。

臺北市政府教育局以**善閱讀、勤運動、能尊重及友善學校**作為施政重點中五大具體行動之一項，本校將持續配合推動晨讀、班級文庫、閱讀 100 本好書及辦理各項班級運動競賽等活動。本校於 110 學年度第 2 學期依照本校學生的特質，學生活動主要工作重點在敬師、責任、尊重三項品德教育核心價值，以推動「優質文化、品德校園」。

希望家長在家庭教育中共同配合推動，讓本校全體學生成為一個尊師重道、關懷社會、感恩惜福、自我負責的時代青年。

### (三) 學務處工作目標：

1. 安排動靜有序的校園環境，希望培養『創意、整潔、禮貌、公德心、責任感』學習知識與技能，成為對社會有貢獻的公民。
2. 安排各種體育、社團、週會、班會等活動，並舉辦各項校園活動與競賽，開發同學多元智慧、建立自信的人格。
3. 透過服務學習、清潔活動，培養學生榮譽感與責任心，並鼓勵學生的優點，培養健康快樂的人生觀。



#### (四)春暉專案：

1. 本校「春暉專案」工作旨在—「防制學生藥物濫用」、「消除菸害」、「預防愛滋病」、「拒絕酗酒」、「禁止嚼食檳榔」，其目的在於協助學生遠離有害物質，宣導健康觀念，進而維護學生身心健康。
2. 請各位家長協助勸導貴子弟養成良好之生活習慣，規劃健康而有意義之學習生活，勿深夜遊蕩，拒絕毒品誘惑、不吸食毒品、不吸菸、不酗酒、不嚼食檳榔，倘若有長期精神不佳，生活作息不正常，缺曠狀況嚴重暨吸食毒品之情事發生時，請儘速與本校學務處（02-28313114 轉 704），以便協助辦理尿液篩檢及輔導戒治等相關事宜。
3. 本校辦理春暉專案相關規範摘錄如下：
  - (1) 攜帶菸品、檳榔、酒(含酒精性飲料到校)，以小過簽處。
  - (2) 攜帶、吸食、販售、贈與或注射違禁藥(毒)品者，除以大過簽處外，另依法法律相關規定辦理。

#### 4. Attention:

詐騙集團騙被害人把錢匯到人頭帳戶後，會找人到 ATM 提款，這個去提款的人就是俗稱的「車手」。

Tips:

- (1) 拒絕 標榜「領越多賺越多」、「高薪低工時」的騙人話術。
- (2) 不要將銀行帳戶或手機門號交給他人使用。
- (3) 不要隨意替他人提領金錢

也提醒家長們，多留意孩子的交友狀況及異常行為喔！

**關於笑氣的大小事**  
保持警覺、留意孩子的行為徵兆

依市立聯合醫院報告：  
長期吸食笑氣，導致個案發生永久性的癱瘓...

**笑氣是什麼**  
一氧化二氮或氧化亞氮(N<sub>2</sub>O; nitrous oxide)，是一種「無色+有甜味」的氣體，使用會讓人不自覺的想笑，短時間會有放鬆、愉悅感，大量使用會導致不真實的幻覺。

**笑氣的危害**  
笑氣進入血液後會導致人體缺氧，長期吸食會引起高血壓、暈厥、心臟病、貧血、神經系統損害、精神病及癱瘓等，超量攝入還會因為缺氧導致窒息死亡。

**留意笑氣的使用時機及方式**  
青少年可能在娛樂場所時做為助興使用，將笑氣分裝在「小鋼瓶」或「填入氣球」，直接對口使用。

**防範笑氣危害，家長可以怎麼做**

1. 如果孩子與朋友的對話(通訊軟體)有「笑氣」的關鍵字，應主動關心對話內容。
2. 留意孩子瀏覽網站、社群(通訊)軟體的內容(如氣球館、氣行等)。
3. 留意孩子是否攜帶特定的物品，如小鋼瓶、氣球等。
4. 留意孩子的金錢使用情形。
5. 關心孩子的交友情形及出入的場所。
6. 發現孩子有異狀，請主動通知學校或洽衛生局(0800-770-885)、教育局(02-27256442)尋求協助。

家長版

**照片可以P圖·生命不可P毒**  
認識PMMA 別讓死神找上門

**PMMA是被管制的毒品!**  
PMMA(副甲氧基甲基安非他命)，俗稱強力搖頭丸，屬於第二級毒品，施用可能產生幻覺、抽搐、昏迷、體溫過高、呼吸衰竭及心律不整等不良反應。**不要違法施用。**

**PMMA是會要人命的毒藥!**  
不要拿生命開玩笑!它的毒性很強，致死率又極高，臺灣光108年10月到12月就有高達34人因施用 PMMA死亡，所以又有「**死神**」的稱號。

**PMMA是會變裝的惡魔!**  
千萬要當心!PMMA多被混入咖啡包，裡面常混雜多種新興毒品，外包裝通常印著流行圖案吸引你的眼睛，**一定要警覺，不要碰。**

**要拒絕的，不是只有PMMA !!!**  
新興毒品種類眾多，也會以不同的形式出現，對於可疑的東西，大家要**勇敢說不**。  
記住!自己才是生命的主人，別讓毒品控制你的人生。

## (五)111 學年度第 2 學期學務處承辦各項主要活動：

本學期各月份訂定之核心重點如下：

開學第 1 週 友善校園週(實施法治教育、品德教育、人權教育、生命教育、資訊素養與倫理教育及性別平等教育之宣導，並置重點於「交通安全教育」、「防制學生藥物濫用」、「防制校園霸凌」、「杜絕復仇式色情」、「校園親密關係暴力事件防治及處理」、「瞭解與尊重身心障礙者」、「反詐騙宣導」等)。

### 111 學年度第 2 學期學務處承辦各項主要活動一覽表

---

2-3 月	學生身高、體重、視力檢查
2 月 17 日	高三週會(第五節)法律常識講座(網路詐騙、謾罵、霸凌)
2 月 21 日	期初膳食管理委員會
2 月 23 日	交通安全諮詢委員會期初座談會
2 月 24 日	轉復學生家長座談會、高一導師會議、第一次社團課 班級優良生遴選(線上影音自介)、畢業生市長獎遴選收件開始 高一週會菸害防制宣導
3 月 10 日	高一週會(第四節)菸害防制講座
3 月 17 日	高二週會(第五節)交通安全法律講座
3 月 24 日	畢業生市長獎遴選收件截止、111 學年度全校優良生投票日 高三服儀檢查(班會課)
3 月 31 日	高二服儀檢查(班會課)
4 月	
4 月 8-9 日	士商四月天商業季
4 月 11-19 日	臺北市 111 學年度教育盃中小學壘球錦標賽
4 月 14 日	班級代表大會、大型廢棄物清運、高一服儀檢查(班會課)
4 月 15-16 日	北市樂儀旗展演活動(和平籃球館)
4 月 21 日	高三祈福活動
4 月 28 日	藥物濫用防制宣導講座(一年級-六、七節課)
5 月	防毒守門員宣導、科際盃羽球賽、科際盃排球賽、高三班際 桌球賽、高三科際盃籃球賽
5 月 9 日	賃居生座談會
5 月 10-12 日	高二校外教學
5 月 19 日	高三德行會議
5 月 31 日	畢業典禮彩排
6 月	
6 月 1 日	畢業典禮
6 月 9 日	交通安全諮詢委員會期末座談會
6 月 10 日	社團成果發表
6 月 14 日	期末膳食管理委員會、整潔成績公告及暑假返校打掃日期及班級規畫
6 月 17 日	高一、二德行會議
6 月 30 日	休業式

---

## (六)班級作息及常規:

1. 作息時間:
  - \*早上 8:10 以前到校，到校後實施環境清潔，請督促孩子準時到校。
  - \*中午用餐 12:00 至 12:30
  - \*午休 12:30 至 12:55
  - \*下午 4 時 00 分放學
2. 週五為便服日，可穿合宜便服上學。
3. 全校同學服儀總檢依行事曆辦理。
4. 高一:週五第 4 節為班會，第 6.7 節為綜合活動，上社團課及週會或班級活動。
5. 高二:週五第 4 節為班會，第 6.7 節為綜合活動，上社團課、彈性課程及週會或班級活動。
6. 高三:週五第 4 節為班會，第 6.7 節為綜合活動，上彈性課程及週會或班級活動。

## (七)請家長共同配合事項:

1. 本校希望透過服務行為來培養同學負責、互助合作之精神，共同鼓勵同學參加交通勤務隊/衛生勤務隊/典禮組。
2. 學生若需請假，請家長向各班導師以電話或是簡訊方式事先告知，共同維護學生之安危。
3. 學生請假手續以親自辦理為原則，須於返校上課當日起五日上課天內完成，不予處分。但考試期間則依第七條考試期間（期中考、期末考、競試）請假規則辦法，第四項之各款請假如未經核准以曠課登錄。  
逾時請假處分標準：
  - (1) 請假結束當日起第六日上課天，警告乙次。
  - (2) 第 11 日上課天，警告二次。
  - (3) 第 21 日上課天起，以曠課登錄。
4. 考試期間（期中考、期末考）請假規定：  
請假單應於考試日次日起 3 個工作天內完成，除權責單位核准外，另應會教務處註冊組，始准予依規定辦理補考，逾時請假將不予受理補考。
5. 學生德行/功過/學業成績，均可上本校網站即時查詢，請家長多上網查詢保持關心。
6. 學校設有改過及銷過辦法，學生未再犯錯，經觀察期後，可申請註銷，或以公共服務抵銷處分，請家長注意同學生活表現。
7. 本學期公共服務為：為鼓勵同學，於開學後至第 10 週實施公服銷過者，服務時數 1 小時得申請註銷警告乙次之處分【警告 2 次(含)以上, 逐次累計服務時數】（已自 102 年 3 月 1 日起迄今實施）。
8. 請留意學生交友情形(特別是網路交友)，每日準時就寢不要熬夜，並定期運動，以保持身心健康。
9. 請督促學生，避免穿著奇裝異服，並保持髮式健康清潔，以維護校譽。
10. 歡迎參加本校學生家長會，並上網瀏覽家長會網站，共同愛護支持學校。
11. 校園霸凌防制準則 Q&A

<http://www.slhs.tp.edu.tw/board/view.asp?ID=37215>

12. 為整合校園教育各項應用服務，臺北市教育局「酷課 APP」已於 110 年 9 月正式上線，提供如到離校通知、課堂工具、調查表回條、成績及缺曠課查詢、校園繳費及班級聯絡簿等各項服務，鼓勵各位家長下載「酷課 APP」，家長完成親子綁定，取得校園單一身分驗證帳號，登入 APP 後即可直接使用各項推播服務檔案名稱：酷課雲網頁及酷課 APP 家長端應用教育訓練手冊

若有操作上的問題請洽：

臺北市數位學習教育中心 服務時間：週一至週五 08:00-17:00 (上班時間)

電話：(02)2753-5316 轉 250 信箱：coocservice@tp.edu.tw

#### (八)交通安全教育宣導事項：

交通安全教育不僅是生命教育，也是生活教育更是品格教育的一環，本校希望透過教學、活動將交通安全教育深植於同學的心中，另外也於校方首頁設置交通安全宣導網頁，歡迎各位家長上網參閱，未來也將秉持【交通安全齊心守 安全士商 GO】的理念繼續宣導與執行交通安全，讓我們共同維護孩子們的安全。



168 交通安全入口網



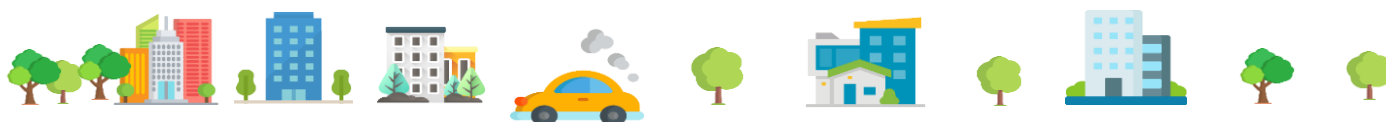
士林高商交通安全教育網頁



微型電動自行車宣導網頁



防制酒駕宣導網頁



# 實習處

感謝家長會長期以來對實習處的支持及協助。希望在新的學期裡繼續給與支持與協助。

## 一、榮譽榜：

(一)廣設科一年 20 班楊子嫻同學參加第 52 屆全國技能競賽青少年組平面設計技術職種榮獲全國金牌，感謝鍾國文老師、陳郁茜主任共同指導。

(二)門市服務科三年 7 班莊典宏參加第 17 屆全國身心障礙者技能競賽電腦中文輸入職種榮獲全國金牌，感謝楊麗芳老師、謝靜儀老師共同指導。

(三)「全國高級中等學校 111 學年度商業類科學生技藝競賽」，榮獲 2 金手獎，3 優勝，感謝各職種指導老師指導：

【程式設計】 金手獎第一名 感謝施柏宏老師

【電腦繪圖】 金手獎第四名 感謝陳哲祥老師

【商業簡報】 優 勝 感謝周玉連老師

【會計資訊】 優 勝 感謝洪玉華老師

【文書處理】 優 勝 感謝徐毓雯老師

(四)應英科三年 19 班蔡涵琳同學、江昀同學參加 111 學年度教育部外語群科中心全國高中英語簡報比賽榮獲第一名，感謝黃韻如老師指導。

(五)應英科二年 19 班蘇禹丞，許芷婕，魏婕，嚴雲裳同學參加臺北市 111 年度技術型高中英語簡報競賽語文組榮獲冠軍，感謝陳惠貞老師指導。

(六)資處科三年 16 班張湘翊、陳孟瑄、羅云霞同學參加「台北市 111 年度技術型高中實務閱讀與創業提案競賽」榮獲第二名，感謝翁聖恩老師、郭姿吟老師指導。

(七)資處科高二同學參加「2022 青年程式\_全國自走車競賽」榮獲第二、三名，感謝徐必大老師指導。

第二名：213 班蔡丞琳、214 班周以心、216 班劉瑤婕

第三名：216 班林維德、215 班何品儀

佳 作：214 班王丞修、214 班邱崙源、216 班楊承恩

佳 作：214 班林昱岑、215 班張瑋真、216 班高詩翔

(八)資處科同學參加「2022 全國大專暨高中職學生專題製作競賽」獲得電資類佳作，感謝翁聖恩老師指導。參賽學生：

315 班黃致翔、王雨庭、蘇子晴

(九)資處科同學參加「2022 CCCE 城市盃數位科藝電競邀請賽」榮獲 特戰英豪決賽高中組季軍。參賽同學：

315 班 陳聖諺

316 班 曾騰葳、葉泓勝、羅力誌、張廷幃

隊友 石哲豪

(十)資處科同學參加「111 資訊月資訊應用技能競賽」高中職 Python 程式語言組，榮獲佳績，感謝施柏宏老師指導。

個人獎榮獲「北區優勝」：三年 13 班 裘承軒、黃暄智、林于靖

團體組榮獲「北區第三名」：三年 13 班 裘承軒、黃暄智、林于靖、林佑亦

二、本學期重點業務如下：

(一)士商四月天-商業季活動：

111 學年度士商四月天商業季活動，相關業務已陸續進行中；將依疫情調整活動型態，敬請 貴家長屆時蒞臨指導及協助宣導，並共同參與孩子的活動。

(二) 112年在校生丙級專案技能檢定工作：

5 月 27 日(六)上午：視覺傳達學科、會計事務學科、門市服務學科；下午：會計事務術科。

(三) 技藝競賽工作：

本學期辦理各職種校內技藝競賽，以拔擢各項技藝優良同學，敬請 貴家長鼓勵學生參加初賽，各職種競賽包含職場英文、商業簡報、會計資訊、商業廣告、電腦繪圖、文書處理、程式設計及網頁設計。

(四) 規劃辦理專業教師赴公民營實習或研習相關事宜。

(五) 辦理臺北市111學年度第52屆全國技能暨全國技藝競賽獲獎師生表揚活動。

(六) 辦理臺北市111學年度國中技藝競賽頒獎表揚活動。

(七) 111學年度下學期規劃設立臺北市商業金融技術教學中心。



能堅榜自己的夢想  
並努力實現...就是  
最勇敢的人!!

# 圖書館

(活動:閱讀、寫作、多語、國際交流)



## 一、公告事項

(一) 111學年度全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿

時間：第2學期：112年2月1日至3月10日中午12時止

(二) 111學年度全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿時間：第2學期：112年2月1日至3月15日中午12時止。

(三) 資源網站

	本校 HYREAD 電子圖書館，使用校內 email 帳號密碼即可登入借閱 (可離線借閱、平板 PC 均可閱讀) <a href="http://slhstp.ebook.hyread.com.tw/">http://slhstp.ebook.hyread.com.tw/</a>
	數位教材暨電子出版品中心。包括教學檔案、數位教材、行政單位、校刊/畢業紀念冊、學生作品等。 <a href="http://ebook.slhs.tp.edu.tw/index/index.php">http://ebook.slhs.tp.edu.tw/index/index.php</a>
	臺北市教育局 <a href="#">年度線上資料庫知識管理平臺</a> 入口網，包括 HyRead 兒童青少年行動閱讀電子書與電子雜誌、影音資料庫、風潮音樂資料庫、全民英檢線上模擬測驗系統等。 <a href="https://onlinedb.tp.edu.tw/Login.action">https://onlinedb.tp.edu.tw/Login.action</a>

## 二、士林高商圖書館年度工作計畫(112年版)

<http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/content.php?id=2358>

## 三、圖書館閱讀推動方式重點摘要，請多鼓勵子弟參加，強化閱讀基本能力。

(一) 晨讀/夜讀

\*依導師指定參加撰寫心得、請級導師每學期開學調查 **需求數量** 告知圖書指導老師，由圖書館印製 **文章** 及 **空白心得單** 提供各班

1. 每學期4篇推薦文章、由導師選定閱讀篇數。
2. 導師批閱(或視需求進行批改或僅認證均可)。
3. 請導師審閱後，每學期末推薦(至多8篇)優良作品至圖書館、用以製作全校優良作品電子書。獎勵：每學期末，由各班導師自行將優良作品之學生至多8名記嘉獎乙次

(二) 班級文庫(每學期2次)

\*依導師指定撰寫心得、請級導師每學期開學調查 **需求數量** 告知圖書指導老師、圖書館提供 **空白班級文庫悅讀單**

1. 互評制度：讓同學互相觀摩作品，班級文庫借閱與互評制度結合。
2. 請圖資股長將全班的班級文庫悅讀單收齊後，於統一時間(如空堂週會、自習課)交給班上同學互評、回饋。完畢後，請圖資股長將班級文庫悅讀單交各班導師審閱。請導師審閱後(老師得視需求進行批改或僅認證均可)，每學期末推薦(至多8篇)優良作品至圖書館、用以製作全校優良作品電子書。
3. 獎勵：學期末各班導師自行將優良作品之學生(至多8人)記嘉獎乙次。

### (三) 文淵閣悅讀悅樂(百本閱讀) \*自由參加

「悅讀閱樂手冊」中，以中文或英文書寫 200 字(含)以上心得，或至少書寫 100 字以上心得，並佐以繪圖、剪貼等其他呈現方式。若手冊頁面不足得自行影印擴充頁數或自行加頁。

1. 送交導師或相關領域教師簽章認證後(但老師得視需求進行批改或僅認證均可)，再由班上圖資股長統一收齊後交至圖書館認證。
2. 獎勵：寫滿25篇心得，頒發「文淵閣證書」，並記嘉獎乙支；寫滿50篇心得，頒發「文瀚閣證書」，並記嘉獎貳支；寫滿75篇心得，頒發「文源閣證書」，並記小功乙支；寫滿100篇心得，頒發「文津閣證書」，並記小功貳支，畢業典禮時，得上台受領「閱讀達人獎」。



### (四) 青春博客來閱讀平台 <https://ireader.books.com.tw/> 註冊，即可投稿推薦文。

1. 獎勵：加入註冊會員即贈送100元博客來 E-Coupon(以下簡稱 EC)。
2. 月月投稿禮：每月完成文章投稿且經老師評核通過，次月即贈50元 EC，每帳號每月限領一次。
3. 星級升等禮：凡累計完成個人每五篇投稿並通過評核，將於下學期獲得閱讀者認證書、星級徽章、100元 EC。投稿文章可跨學期累加，最高可以累積到10星級。
4. 星級文章撰稿禮：晉升星級閱讀者，可投稿星級分享文，經師長評核通過，將於下一學期贈送贈書一本。博客來 E-Coupon 獎勵由系統每月統計，於次月15日前寄發到得獎同學註冊/投稿的 E-mail 帳號中。





5. 詳細辦法：[https://ireader.books.com.tw/essay\\_event/article/2640](https://ireader.books.com.tw/essay_event/article/2640)

(五) 校長有約~我愛閱讀~班級競賽/個人競賽

1. 計分主要項目:借書總數、悅讀閱樂~文淵閣等認證、青春博客來閱讀平台好書推薦。
2. 個人競賽:另外採計參加圖書館辦理讀書會、學習心得單優良、晨讀分享、班級文庫心得寫作優良(導師認證)等。
3. 班級獎勵:第一名全班與導師、國文老師一起與校長共進下午茶約會(地中海餐廳)、班級獎狀1張、每人可獲小禮物一份、並記嘉獎2次,導師與國文老師可各獲贈書3本。
4. 個人競賽獎勵:校長與得獎同學共進午餐約會(93巷人文空間),總積分第1名(特優獎)可得筆記型電腦/平板或禮卷3,000元等獎勵、獎狀1張、贈書3本、敘嘉獎2次。



(六) 國文深耕網<http://203.72.68.71/index.php?do=loginPage>

(七) 教育部中學生網站「全國高級中等學校小論文寫作比賽」「全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽」,註冊所需的學校密碼:slhs2008,須自行上網註冊才能上傳比賽作品<http://www.shs.edu.tw/>

其他事項詳見

<http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/content.php?id=1851>

四、國際交流(111 學年)

(一) 京都昴星高校:(線上)2023年台日合作課程專題交流計畫(ICCE)  
(A組資處科、B組國貿科、圖書館),網址:

<https://sites.google.com/gs.tp.edu.tw/2023icce/home>



(二) 青森商業高校:(線上)2022 SAEP 士商青商交流計畫(實研組、應英科、圖書館)

<https://sites.google.com/gs.tp.edu.tw/2022saep>



(三) 広島呉商業高校(線上):2022 SKCE 士吳文化交流計畫(應英科、實研組、圖書館)

<https://sites.google.com/gs.tp.edu.tw/2022-skce>



(四) 静岡濱松湖北高校(線上):2022 SHPE士濱專題交流計畫(商經科、



圖書館、實研組) <https://sites.google.com/gs.tp.edu.tw/2022-shpe>  
(五) 群馬共愛學園 (線上) 2022文化交流活動 (實研組、多語社), 2021  
交流紀錄:



<http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/content.php?id=2084>

(六) 静岡沼津商業高校 (來訪) 2023/8 (圖書館、心閱社) - 規劃中,  
2019交流紀錄:



<http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/content.php?id=1970>

# 輔導室



## 一、本校家長諮詢服務專線：

若您對於孩子在升學、親子溝通、交友或生活適應上想進一步了解諮詢，除平日可與孩子的導師保持聯繫外，亦歡迎與輔導老師討論）：

主責班級/職稱	輔導老師 【諮詢信箱】	總機電話 (2831-3114)
輔導主任	游青霏 主任 luckyfay@slhs.tp.edu.tw	分機 511
高一 101-106、109-116	吳佳珊 老師 chiasan@slhs.tp.edu.tw	515
高一 107-108、117-122 高二 201-204	戴芳儀 老師 fangfang0527@slhs.tp.edu.tw	516
高二 205-206、208-216 220-222	周家琪 老師 a0963169492@slhs.tp.edu.tw	512
高二 207、217-219 高三 301-304、309-312	黃韻文 老師 beryl819@slhs.tp.edu.tw	519
高三 305-308、313-322	趙慧敏 老師 cocca@slhs.tp.edu.tw	517
進修部	葉昕瑜 老師 niceday86123@slhs.tp.edu.tw	513

歡迎學生家長或熱心輔導工作人士，具有專業知能者加入本校認輔工作行列，協助陪伴本校適應困難學生的成長，詳情請洽輔導室。

二、請以包容尊重、關愛支持的態度關心孩子的生活點滴。並適時鼓勵孩子參加社團活動，培養正當休閒活動，平日注意孩子課業壓力、情感挫折、親子溝通、人際關係等，以預防自我傷害之發生，尤其是遠道就讀的學生生活、學業之壓力要特別留意。



三、遭逢變故之家庭各項政府救助措施，包含有防制暴力討債的求助專線、經濟紓困的金融體系（內政部 1957 福利諮詢專線），以及防治自殺的生命線（行政院衛生署安心專線：0800-788995、生命線：1995）、內政部保護專線 113。

四、本校每年度彙整編製生涯及升學輔導刊物~「生涯處處是綠洲—升學進路輔導手冊」及學長姐「甄選入學/個人申請入學面試經驗談」供應屆畢業班之學生及全校親師生參酌運用。竭誠歡迎全校師生及家長可至本校首頁右側→數位教材暨電子出版中心→行政單位→輔導室→生涯處處是綠洲/面試經驗談。

五、輔導室在學生高二時全面進行大學多元入學興趣量表，高三則視情況需要進行大學學系探索量表，若有特殊情況不宜施測，歡迎家長與輔導室聯繫。

六、高級中等教育法第 54 條於 110 年 5 月 26 日修正公布，「高級中等學校學生申訴及再申訴評議委員會組織及運作辦法」亦配合修正，本校依法修正採行新法，並將更新之學生申訴辦法、申訴書等資料公告於輔導室網頁，歡迎參閱。



七、依據 111 年 12 月 21 日北市教中字第 1113106618 號函，教育部編製「校園心理健康促進與自殺防治手冊」，手冊下載連結：教育部全球資訊網 (<https://www.edu.tw/>) / 認識教育部 / 本部各單位 / 學生事務及特殊教育司 / 重要業務專區 / 學生輔導 / 學生自我傷害防治專區，請廣為宣傳運用，共同承接每個獨一無二的生命。

**校園心理健康促進與自殺防治手冊**

**手冊四大篇章**

- 基礎概念篇**：介紹與校園自殺防治有關的法治基礎、制度、做法、策略、教材核心主題等。
- 家長篇**：提升家長對於兒童青少年心理健康議題的理解及自殺防治基本概念的認識，進而展開關懷行動。
- 教師篇**：提供教師如何辨識、關懷與連結資源的建議，並將心理健康概念融入教學。
- 學生篇**：認識身心健康的關聯，了解心理健康的重要性，照顧自己的同時也能關懷別人。

**聽見校園心聲**

校園裡的心理健康議題，親師生三者密不可分！

學生、教師、家長

教育部學務司學生自我傷害防治專區  
教育部學務司網站首頁  
手冊回饋表

八、本校自我傷害三級防治實施計畫和輔導室編撰之「青少年常見壓力源和因應指引」心理衛教文宣，公告於輔導室網頁中生命教育專區，敬請親師生踴躍下載參閱，共同守護身心健康。

九、鼓勵家長綁定親子帳號：該帳號除了可以使用臺北市教育局校園繳費系統外，還可運用台北市教育局推出的酷課 APP 及相關智慧校園服務。綁定方式及相關資訊，請至臺北市教育局網站閱覽。網址：臺北市教育局→相關網站→親子綁定及校園繳費專區。

十、教育部提出『五不、四要』的防護守則，並請家長、師長能共同關注學生在虛擬網路世界的狀況，提早預防，以防治數位性別暴力的發生。

●網路五不：

1. 不違反意願；
2. 不聽從自拍；
3. 不倉促傳訊；
4. 不轉寄私照；
5. 不取笑被害

●網路四要：

1. 要告訴師長；
2. 要截圖存證；
3. 要記得報警；
4. 要檢舉對方

(擷取自性別平等教育資訊網)

十一、歡迎大家踴躍參加校內外的家長成長研習，有關本校本學期校內研習，請參看下表，平日校外單位辦理的家長成長研習活動，歡迎家長隨時上本校首頁→研習活動網頁查詢。

十二、本學期輔導室辦理各項家長及學生活動如下：

(若有更改，以實際日期為主)

日期	時間	主題	參加對象
3/8(三)	13:00-16:00	家庭教育研習(1): 情緒與溝通 2.0-好的對話將帶來豐沛的力量	本校教職員工生 家長
3/9、3/16、 3/28、4/11、 4/20、5/11、 5/18、5/23、 6/6、6/8、6/15	依各場次時段	專業人員蒞校諮詢服務 (專業人員有諮商心理師、身心科醫師)	本校教職員工生 家長
4/14(五)	14:00-16:00	學生生涯暨生命教育講座—「生涯抉擇：飛向自己的天空」	學生
4/21(五)	11:10-12:00	學生性別平等教育講座—「性暴力防治-雙方都說好、互動更美好」	學生
4/28(五)	13:00-16:00	家庭教育研習(2)—「看見自己與孩子的傷，一同走出生命幽谷」	本校教職員工生 家長
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	本校教職員工生 家長
<p><b>【學生班級輔導】</b>            高一：性別平等教育(戀愛與失戀)            高二：升學進路說明            高三：選填志願輔導及甄選入學準備</p>			



# 進修部

## 壹、教學組宣導事項

本組之功能為提供學生優良學習環境，提高學生學習意願。並提供工讀與相關證照檢定訊息，增加學生實務歷練機會，提升職場競爭力。

主要工作為：(一)課程安排；(二)安排考程；(三)提供適度之補救教學；(四)會計、電腦檢定之輔導；(五)各項工讀資訊之提供。

### 一、考程部分

1. 為配合高三，四技二專統測考試，本學期舉辦三次模擬考，其日期如下：

- 第一次：111年2月16日(四)、2月17日(五)
- 第二次：111年3月14日(二)、3月15日(三)
- 第三次：111年4月11日(二)、4月12日(三)

\* 請家長協助關心督促同學做好應考準備。

2. 各次定期考：

- 111年3月21、22、23日           第一次期中考
- 111年5月2、3、4日           高三畢業考，高一、二第二次期中考
- 111年6月27、28、29日       高一、二期末考

### 二、成績部分

學科不及格之處理：

學生學年成績不及格之科目得予補考，以二次為限。補考及格者，以前項所訂及格分數登錄。補考不及格者，該科目成績就補考成績或原成績擇優登錄。學年成績符合相關規定時，准予升級。

### 三、其它參考資料

(一)教學計劃：各科任課教師已將教學計畫表等授課內容上傳至本校首頁(首頁→線上服務→學科教學計畫查詢)，敬請參閱。

(二)題庫查詢：學校首頁→線上服務→考古題庫查詢。可下載歷年試題供學生參考練習。

### 四、工讀訊息：

學校首頁→工讀訊息

## 貳、註冊組宣導事項

本組為辦理註冊與成績統計相關事宜，其餘業務尚有：學生學籍異動處理、學生證補發申請、畢業成績計算、各項獎助學金申請，以及高三學生升學報名宣導等事宜。以下幾點還請您配合，謝謝。

- 一、因學生證與成績單是就學期間之重要文件，為配合政府節能減碳之政策、並養成學生謹慎的態度，請提醒貴子弟妥善保管。
- 二、為避免學校通知郵件無法投遞，若您變更住址、電話、手機，請告知班級導師與

註冊組，以免漏失重要訊息。高三生升學相關事宜，已透過各班升學股長轉告各班學生。

- 三、學生到校離校簡訊，本學期開始改為免費的 Line 推撥服務。家長也可以自行至數位學生網站 <http://ecard.tp.edu.tw> 依教學申辦，申辦成功時系統將自動以簡訊方式傳送台北卡帳號密碼至家長提供的手機號碼。
- 四、升學相關資訊除由各班升學輔導股長傳達至各班同學外，高三學生統測結束後，將辦理選填志願說明、推薦甄審準備、四技二專校院招生宣導以及學長姐經驗分享等相關座談會。

### **參、學生事務組宣導事項**

學生事務組本學期承辦業務如下：

- 一、定期召開導師會議，以交換班級經營心得，研商導師工作重點項目。
- 二、辦理班會主題活動：配合提案訂立每週三之班會討論題綱，期能協助導師、引導班會活動。
- 三、辦理班級與全校優良學生選舉，鼓勵同學見賢思齊。進修部全校優良生代表將接受臺北市長表揚。
- 四、辦理進修部學校日及班長大會，達到親師生多向溝通之功能。
- 五、辦理學生服務學習時數認證，每學期完成 30 小時者，將頒發獎狀與嘉獎以茲鼓勵。
- 六、辦理助學貸款相關事宜，彙整資料後送財稅中心、教育部及承辦銀行。
- 七、辦理各年級身高、體重、視力檢查及高一心臟病複檢。
- 八、學生平安保險相關權益宣導及業務辦理（費用收據正本、診斷書正本及存摺影本）。
- 九、臺北市安心就學餐費補助及學生愛心便當申請相關業務。

### **肆、生輔組宣導事項**

#### **一、每日作息規定**

- (一) 全年級每日下午 17:50 前到校刷卡並在教室內就位點名。
- (二) 每節上課鐘響 5-10 分鐘內進教室者，以上課遲到登記；上課鐘響 10 分鐘後進教室者，以曠課登記，上課遲到每累滿五次，記警告乙次。

#### **二、學生服裝儀容規定**

- (一) 每週一、二、三、四為校服日，應著校訂制服或運動服，並須完成學號繡製。
- (二) 每週五為便服日，請以樸素、簡單、大方為原則，不可奇裝異服，不可化妝、不可著無袖上衣、熱褲、迷你裙、高鞋跟之鞋子（3 公分以上）、拖鞋、涼鞋等；便服日遇學校重要慶典與考試時，則須依規定穿著校服。
- (三) 其他細節請參看學校規範。

#### **三、請假規定**

- (一) 均須有請假證明（家長、就醫證明、有效證明等）。
- (二) 未能到校前，於 17:50 時前請家長（監護人）撥電話告知導師，未依規定者，學校將保留准假之權利（緊急事件例外）。
- (三) 學期中請勿出國，如必須出國，需上簽校長同意，並附上出國報告書，並於

晚會於全校同學面前報告出國心得。

- (四) 請假單請於士林高商首頁 (<http://www.slhs.tp.edu.tw>) 之線上服務／學生缺曠獎懲查詢系統中自行填報後印出，並經家長、導師、生輔組長核章後繳回生輔組，才視為完成請假手續。
- (五) 事假須於事前以預請方式完成假單列印與請假手續；緊急事件之事假需當日報備，才可於事後請假。
- (六) 逾時請假，將予以處份：超過一週，警告乙次；超過兩週以上，警告兩次；超過一個月，一律以曠課登錄；其天數計算以工作天為計算方式。
- (七) 臨時外出需至導師或生輔組拿取臨時外出單，待師長與家長聯繫確認後，始可離開學校。

#### 四、其他：

- (一) 學校相關事情通知，將運用集會宣達或於學校網站公告。
- (二) 學生曠缺獎懲，均可自行於學校網站－學生曠缺獎懲查詢中瞭解自己的狀況；帳號為學號、密碼為!Qaz+身分證號碼末四碼。
- (三) 本校緊急聯繫電話：總機 28313114 轉以下電話  
校長室：101~103  
進修部：801~805；808  
教官室：706、711 (02-2833-0218)  
輔導室：511~514

~ 敬請家長協助督促學生加強學習 ~





## 附錄 文章欣賞

### 不當「說教者」當「守護者」！ 讓孩子明白「我只在乎你」

放下「我沒盡責」的焦慮，小孩只是長大了，不會一去不回頭。

文 / 一流人 2023-01-10

文章來源：遠見(網址：<https://www.gvm.com.tw/article/98597>)

親子關係裡，選擇溫柔，不等於討好或溺愛；選擇溫柔，也不代表能解決所有問題。而是我們耐心等待、不放棄，相信點點滴滴在孩子心中，將以愛綻放。(本文摘自《孩子越倔強，我越溫柔》一書，作者為吳孟昌，以下為摘文。)

#### 不說教，選擇做個「守護者」

從小學二年級開始學書法的女兒，六年級時，代表學校到校外參加書法比賽。

青春期的孩子對於這項「殊榮」，表現出不屑一顧的態度，不時抱怨：「還得犧牲午休時間，額外去特訓、練習。」

每當疲倦的時候，甚至還會說：「學這個有什麼用，又不能賺錢！」

隨著孩子年紀漸長，他們受到世俗價值觀影響的痕跡漸漸趨於明顯。就如學書法這件事，起初我們帶她去學習，只是單純地希望培養她的專注力，並涵養一顆靜定之心，並無學才藝以博取名利的奢望。而她一路走來，也就順水推舟，把自己練就成可以去參加比賽的狀態。

只不過，的確太常聽她說「學這個有什麼用，又不能如何、如何」，我和太太看在眼里，自然有些擔心。

不過，面對孩子從世俗、功利的角度批判自己的學習，我選擇不說教，用行動繼續陪她在這條路上前行。

炎夏的星期三午後，學校只上半天課，我固定會去接她到校外的書法教室報到。有時看她意興闌珊，就跟她說：「今天天氣好熱，待會兒下課之後，我們一起去吃碗芋圓冰或仙草凍，好嗎？」聽我這麼一說，她消沉的表情瞬間閃現一絲光采。

於是，星期三下午的書法課後，父女倆手牽手走一小段路，一起散步去吃冰，就成了我們共同的夏日記憶。

什麼是「有用」、「無用」，不能只從名利來衡量，也不能在短期內就輕率地評斷。這些道理對青春正盛的孩子而言，還太虛無縹緲。

我心知如果跟女兒講道理，只會加深彼此的鴻溝，對她的持續學習毫無幫助。不如靜靜地當她的「守護者」，讓她知道，這段路途也有值得珍惜的美好。

### 我真的很欣賞你，我在乎的只有你

書法比賽結束當天，女兒回到家後，我問道：「寫得怎麼樣，還順利嗎？」

只見她一臉酷酷地說：「還好啦！大家都寫得很好，我一定不會得名。」

我說：「結果都還沒公布，怎麼就這樣洩氣。」

她回我：「事實就是這樣，到頭來就是浪費時間。」

聽她這麼一說，我直視著她，對她說：

「妹妹，你能有始有終地把這件事完成，我真的很欣賞你。別人寫得如何，或者你會不會得名，我都不在乎。我在乎的只有你。」

「不管最後結果如何，我們都一起把這段路走完了，光是這件事，我就覺得你很不簡單，真的很棒！」

我張開雙臂，把她擁在懷裡。

我想讓孩子知道，爸爸關心的不是結果的輸贏，而是她在整個過程中的努力。那些不為人知的點點滴滴，我都看在眼裡。

### 青春期的孩子以倔強的外表，來隱藏敏感、脆弱的心

其實我也明白，孩子平常雖然表面一副不在意的模樣，但其實對於輸贏仍然有得失心。與其最後因為沒有得名而得不到父母的認可，不如先把自己貶得一文不值，以免父母因期待落空，而對她失望。

青春期的孩子，似乎就是以如此倔強的外表，來隱藏敏感、脆弱的心。

關於世俗評斷一個人、一件事是否具有「價值」的種種眼光與議論，我們或許無法扭轉、改變。但是，在家庭這個與「歸屬感」密切連結的場域，我們卻可以用行動讓孩子明確地感知，父母對於「什麼是有價值／有用的」，自有看法與堅持，不一定要附和。

**況且，父母最在乎的不是孩子身上有沒有「光環」，  
而永遠、永遠是孩子這個「人」。**

# 疫情下的校園自殺防治：「看、聽、連」三行動串起你我的心理距離

2022-09-12 18:22 更新：2022-09-12 18:22

By 初色心理治療所 李炯德臨床心理師

文章來源：臺北市政府衛生局社區心理衛生中心專題文章(網址：<https://reurl.cc/kIVOD3>)

Covid-19 疫情在台灣從 2020 年初肆虐至今，全台民眾歷經多次的疫情升溫期，從原先對疫情的害怕、擔憂與持續處在警覺的狀態中，隨著對病毒與疫情的了解增加、疫苗的普遍施打等，共同進入逐漸與疫情共處的適應期，慢慢接受與習慣疫情導致生活上的變動與改變。

但在校園內有一群人，早在疫情影響以前，他們的內心早已持續處在負向情緒的風暴之中，只要外在的生活壓力一大起來，就會劇烈晃動的心靈結構，尤其在感到苦無對策時，自傷與自殺的方式似乎成了他們認為的解脫方式。

在疫情影響下，這群人也同樣經歷課程與考試方式改變、實體活動取消、與同學及朋友的接觸變少、人心惶惶與緊張不安等狀況，甚至就醫與求助專業的管道也都有所影響。這種種的變動，讓他們感受到更大的壓力，因此憂鬱、焦慮、無助、無望、孤單、害怕等負向情緒也更為增加，更難適應生活上的變動；雪上加霜的是，原先透過校園生活結構還能維持的作息也變得混亂，因疫情而使彼此距離拉大及互動減少而使得社會支持降低，本來有助於因應壓力的資源與方式，變得更為稀缺，也令他們無法重新適應與維持穩定生活，雙重夾擊下，加上壓力反應與負向情緒的增大，也都很可能讓他們更為脆弱，增加了自殺風險。

在這段時間裡，如何好好的幫助自己與身邊的人，請參考心理急救的行動原則，「**看 (Look)**、**聽 (Listen)**、**連 (Link)**」，來協助正處在心靈危機中的校園痛苦者。

## 1. 「看」：是指用心觀察，觀察周遭環境的人事物。

痛苦並非在一朝一夕之間促成，在過程中往往有一些徵兆與端倪會顯現，通常可由六個面向來做觀察，包括：

- 食衣住眠
- 生活作息與情緒狀況
- 課業興趣
- 世界觀與思考模式
- 人際互動
- 與家人師長的互動

當上述這幾個層面出現明顯的反差變化，諸如有：作息混亂、失眠、減少社交、難以專注、思考負向、有持續的情緒困擾、將自己喜歡的事物送人、甚至有自殺自殘的企圖，這時就會需要主動關心，確保其安全。

## 2. 「聽」：是指用心傾聽，傾聽痛苦者的難受與不適。

在聽的時候，需要專注、關心的傾聽，透過同理心、自我揭露等方式幫助對方釐清困擾，讓對方感受到被關心、他的問題是能夠被討論的，且在過程中可以獲得適當的回應與良好的陪伴，讓痛苦者不只能舒緩與平復情緒，還有機會說出自身的需求和擔憂，感到被支持、不孤單。在回應的過程中，亦可評估對方的自殺風險，以了解是否需要尋求專業協助。

### 3. 「連」：是指連結，連結痛苦者需要的內外資源、資訊、社會支持。

連的部分則是要協助痛苦者能夠重新與自身擁有的好特質、問題解決能力等資源重新連結，並引進必要的外部資源，像是醫療、諮商、法律、社服等協助。藉由與所需的資源與資訊連結，帶給他們安定感與壓力能夠被處理的希望感，再加上合宜的人際支持網絡，都能促進復原、降低情緒反應強度的重要因子。

最後，疫情雖然拉大了彼此距離，及重新設計生活互動「以化危機變轉機」，但透過「看、聽、連」的行動準則，拉近彼此的距離，甚而成為彼此的資源與連結，而能共同面對與度過後疫情生活的變動。



# 網路成癮是果不是因？你該處理的是「錯失恐懼症」

2022-06-28 00:00 更新：2022-06-28 10:45

by 臨床心理師 蔡佳璇、葉品希（哇賽心理學）

文章來源：親子天下(網址：<https://www.parenting.com.tw/article/5093123>)

網路成癮是讓許多父母頭痛的症頭，但是網路成癮本身不是問題，孩子成天黏在網路上想要獲得些什麼才是問題。資深臨床心理師帶你看見孩子沈迷網路背後的心理因素，讓我們用更多的同理填補孩子迷惘的心。

與手機、網路最息息相關的世代，就是 1995 年到 2012 年出生的 i 世代。自他們有記憶以來，就生活在網路世界中。

i 世代經常花許多的時間與精力在網路社交上，因為虛擬的世界很新奇很開心，還能從中獲得歸屬感。但除了這些以外，其實還有滿滿的焦慮，害怕自己錯過朋友的生活點滴，擔心朋友在沒有我的情況下也能玩得很開心，憂慮錯過之後會無法融入朋友的話題。這些焦慮驅使著他們反覆不斷的更新畫面確認訊息，很難停下來。單看行為層面，有人會覺得這就是網路成癮，但有研究指出另一種觀點，將這種社交上的焦慮稱之為「錯失恐懼症（fear of missing out）」，簡稱 FOMO。

## 錯失恐懼症，到底錯失了什麼？

FOMO 一詞在 2013 年就被納入牛津字典，國外也有許多學者關注這個議題並展開研究，因為這現象在 i 世代中非常普遍，手機滑不停，害怕錯過任何的訊息，一直要刷新動態，佔據了每天大部分的時間，也影響了身心狀態，像是睡眠不足，心情煩躁、難以專心上課或工作等現象。

這並非只是科技世代的產物，其實錯失恐懼的現象一直都存在於人類心中，只是以不同的形式展現，害怕錯過的資訊也有所差異。例如：在原始時代，人類是依靠狩獵跟採集為生，所以人們需要知道森林中哪裡有食物可以捕獲，也需要知道哪邊有什麼危險需要避免……如果不知道這些資訊，可能就會吃到毒果或找不到食物餓死。所以想要知道資訊的欲望，害怕錯過資訊的焦慮，都是因為有助人類生存而存在的。

此外，在人類演化上還保存著一個重要的生存機制，就是我們必須要融入群體一起生活，好比非洲大草原上的羚羊群，如果有隻羚羊落單了，會有什麼後果？可能會變成猛獸的大餐了吧！人類也是如此，因此獲得資訊與融入群體是攸關生死的。i 世代本能上知道自己不能成為那隻落單的羚羊。可以想像一下，如果在青少年時期獨來獨往，沒有屬於自己的群體，分組時永遠需要老師幫忙，其實會生活得相當辛苦。

不過，雖然是演化保存下來的生存機制，還是帶給了現代人許多的困擾，常有老師家長反應青少年有網路成癮的問題，影響到生活與學校適應。

## 網路成癮是果不是因

就我們的觀察，通常網路成癮很多時候是果不是因，是因為在現實生活中出現狀況，像是被霸凌或交不到朋友，或在人際上比較敏感，感到孤單或疏離。錯失恐懼症的核心，來自於很多對自己存在意義的困惑，會覺得如果我不在，有人記得我嗎？有人想到我嗎？我是你們的一份子嗎？我，重要嗎？

這些問題其實是對於自我價值的懷疑。

著名心理學家阿德勒主張，人天生就會去尋求歸屬感跟價值感。所有的行為都是為了要感受到歸屬感跟價值感。知道自己和他人有所連結，知道自己佔有一席之地。當歸屬感和價值受到威脅時，我們就會想辦法保全，而這些辦法不一定是適當的行為。然而，不適當的方法有時可能會有短期的效果，長期看來卻沒有辦法填補心中的空缺。



青少年想要與同儕建立連結，所以試著在社群軟體上一直滑貼文，看到新內容就留言或按讚回應，似乎這樣做就參與其中，但是，獲得了短暫的快樂愉悅，然後呢？把時間、心力都投入在獲取這些資訊的過程，取代了很多本來可以做以及應該要做的事，無法完成我們應該盡到的責任。回想過去我們與親朋好友吃飯、聚會時，看的不是對方，而是手機。

害怕錯過資訊反而讓我們容易失去與別人的連結，也沒辦法活在當下，難以建立長期正向的人際互動與自我價值。

**所以，當發現自己有這樣的狀況時，該怎麼做呢？**

首先，從自我覺察開始。

觀察自己，先如實記錄，每天花多少時間在社群平台上；幾點睡、幾點起床；每天應該要做的事情有什麼，其中哪些做了哪些沒做；一週後再檢視記錄，就能看出實

際被影響了多少，可以從哪邊開始改變，循序漸進的調整使用模式與時間。覺察外在的狀態，再慢慢覺察內在的自我，探究對於錯失的恐懼來源，了解自己害怕失去什麼，理解行為背後的追求，調整達到目標的行為。

接著，建立人與人之間的連結。

這個連結如果越穩定，就越能提供支持。若在網路上搜尋到興趣相關的人或社團，找到志同道合的朋友，不妨參與他們的實體活動，例如一起去參加漫畫博覽會，成為現實中的朋友；或者滑手機發現，網路上最近有推薦的餐廳或者景點，就主動約朋友一起去，如此就可以增加現實生活中的連結，將網路平台轉化成幫助你的工具，而不是阻礙。

# 如何讓「上癮」變成「上進」？

## 成為「智慧產品」的「智慧使用者」

作者：馬大元醫師(馬大元診所)

文章來源：新竹縣政府衛生局，網址：

[https://www.hcshb.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=24&s=89831](https://www.hcshb.gov.tw/News_Content.aspx?n=24&s=89831)

### 網路成癮

一機在手，我們都成了虛度光陰的專家……

#### 網路成癮

全球統計，約6%的人有網路成癮問題。但我們的孩子出生在一個處處都是花花綠綠螢幕的時代，沉迷網路的機率實際上更高！據近期研究，網癮最高峰落在國中時期：將近20%的國中生屬於網路成癮的高風險族群，其中男生又遠高於女生。「一人成癮、全家受害」，家有嚴重網癮者，不單是令人憂心忡忡；緊繃的家庭氣氛、口角甚至肢體衝突、以及長期下來關係破裂，光陰虛度、學業、職業以及人際角色的放棄，造成經濟力、甚至整體國力之大幅損失，實在是「國安等級」的重大心理健康議題！

#### 怎樣算是成癮？

- ★**無法停下** 不自主地拿起手機滑。
- ★**戒斷性** 無法上網時，出現焦慮、煩躁、易怒或憂鬱。
- ★**耐受性** 越來越無法滿足，需要更多時間上網。
- ★**負面效應** 身心出現不好影響，如人際孤立、健康受損、放棄其他活動或失學、失業。

#### 網癮有哪些危害？

- ◎**腦功能退化** 連續打電玩一星期，可造成額葉功能下降；額葉功能正是判斷是非以及自信自律的關鍵。
- ◎**心理狀態改變** 網路世界與真實世界存在巨大鴻溝，一旦習慣網路邏輯，將很難再回到原本的人生。
- ◎**情緒障礙** 長期網癮也會引發低自尊、憂鬱、焦慮等情緒困擾。
- ◎**其他傷害** 如睡眠失調、眼睛與關節病變、課業以及工作能力下降等。

#### 如何遠離網路成癮

1. 引發改變的動機
2. 解決現實生活中的挫折
3. 找尋替代活動、增加人際連結
4. 合併精神問題時需醫療介入



資料來源：馬大元診所馬大元醫師提供

### 網路使用習慣自我篩檢量表

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

#### 填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近6個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選。

由1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

題號	題目	實際情況			
		極不符 含(1)	不符 含(2)	符合 含(3)	非常符合 含(4)
1.	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 計分方式：

本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生10至25歲)；  
篩檢切分點：11分或以上(高使用沈迷傾向)。

本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

#### 結果說明：

適用對象總分超過11分者即可能具有高度網路沈迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽心理衛生中心。



班上的同學，會不會一下課就聚在一起熱烈討論昨天玩的遊戲、手機滑到的有趣短片、或是在秘密群組中得知的八卦消息？

在家中，應該要寫功課、吃飯、洗澡、與家人互動、甚至是該睡覺的時間，你會不會仍然捨不得放下手機、平板或是關掉電腦？

網路成癮比你所知更普遍！



網路成癮，泛指過度使用網路，難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上出現負面影響。

全球統計，約 6% 的人有網路成癮問題。國內的研究，網癮高峰落在國中時期：將近 20% 的國中生屬於「網路成癮高風險族群」，其中男生又遠高於女生。

### 各種不同的網路問題

人們會被網路吸引，常是因為不同的原因。其中男生最多的是「網路遊戲成癮」，尤其以「手機遊戲成癮」占大宗；女生則是以「網路關係成癮」居多，即花費過多的時間與精神在網路社交訊息上，例如過度在意他人留言、過度在意網路形象等等。其他網路相關問題，包含影片或短視頻成癮、網路購物成癮、網路賭博成癮、情色媒體成癮、網路搜尋或追星成癮、網路霸凌、網路不當交友、網路詐騙等等，千變萬化。



### 網癮有哪些危害？

一、**腦功能退化**：研究顯示，連續打電玩一星期，就可造成額葉功能下降；而額葉功能正是人們判斷是非以及自信自律的關鍵。更可怕的是，長期網癮者之大腦變化，與毒癮者類似！

二、**心理狀態改變**：如果現實生活中出現挫折，例如考差了、或是運動比賽輸了，我們會經歷失望、難過、檢討……再重新出發。但如果是遊戲失敗了，就只需要點一下重新啟動鍵。網路世界與真實世界的運作方式存在巨大差異，一旦習慣「網路邏輯」，將很難再回到原本的人生。

三、**情緒障礙**：如同其他成癮疾患，長期網癮也會引發低自尊、憂鬱、焦慮等情緒困擾。

四、**其他傷害**：如表達能力退化、睡眠失調、體力下降、眼睛與關節病變、課業以及工作能力下降甚或全然放棄、人際退縮等等。

我們來看看男生、女生兩個典型的例子：

阿志過去是一個乖巧、用功的孩子。小學六年級時開始接觸當紅的網路遊戲，結識一群「隊友」，一同攻城掠地，十分有成就感……數年下來，逐漸沉迷其中，每天一放學就抓著手機不放，直到天光大亮才疲累不支睡倒。在學校精神萎靡，總是打瞌睡，師長規勸也無動於衷；對於父母的關心，甚至會劍拔弩張、怒目相視……

小珍國中三年級，班上一群「閨密」感情不錯，除了上學時在一起，每天放學也會用社交軟體密切聯繫。最近，小珍因為一件小事遭到誤解，發現「閨密」竟然聯合起來針對自己，對自己的訊息「已讀不回」！小珍變得患得患失，焦慮、憂鬱，對於手機上的訊息十分敏感，每隔幾分鐘都要看一眼，晚上也胡思亂想睡不著、一直掉眼淚。即使考試將近，也完全沒有心思準備……

## 怎樣算是成癮？

自己或是家人，都可以用下面四個準則來判斷網路使用是否已達成癮：

一、**無法停下**：覺得已經花費太多時間與精神在上面，但是就是無法自拔，不自主地又會拿起手機來滑。

二、**耐受性**：指的是越來越無法滿足，比如說要使用更長的時間、或是玩更刺激的遊戲等。

三、**戒斷症狀**：如果主動或被動停止使用時，會焦慮、煩躁、憂鬱、大發雷霆、甚至出現暴力或自殺威脅。

四、**負面效應**：身心出現不好的影響，如成績退步、失眠、疲累、近視加劇、肩頸痠痛，甚至是放棄課業、運動、人際互動等等。

## 那些人會成為高危險族群？

網路成癮，可以分為「原發性」與「次發性」。

「**原發性網癮**」是指因為網路太好玩、太吸引人了，反覆使用下、久而久之沉迷進去。事實上，網路遊戲的設計，主要在於刺激腦部「多巴胺」分泌，多巴胺再引發興奮感……其成癮機轉與毒品無異。原發性網癮，只占全部網癮**不到二成**。

比較常見的是「**次發性網癮**」：因為某種身心因素，導致以網路作為慰藉，這占了網癮的**八成以上**！其中排名第一的是「**憂鬱症**」；尤其青少年的憂鬱，會合併能量低落、無精打采、對多數事物失去興趣，稱作「**非典型性憂鬱**」……這時，滑滑手指就能度過一天的手機網路，剛好成為最佳避風港。排名第二的是「**社交焦慮症**」。不論是上台、面對人群、甚至只要是必須與人互動的場合，都會莫名地焦慮……不知不覺間，就慢慢退縮至不須與人面對面的網路世界。

另外，**注意力不足/過動症**的孩子，因為容易被鮮活、刺激、新奇有趣的事物吸引，所以特別容易陷入網癮。**亞斯伯格症**的孩子，對於喜歡的事物本來就比較容易執著，所以常常一頭栽入網路世界無法自拔。其他如：家庭功能不佳（包含親子不和、父母管教方式過度高壓或過度放縱、父母不和、家庭結構不佳等等）、現實世界中受挫、低自尊、缺乏成就感與生活重心的孩子，也都是網癮的高危險族群。

### 該如何做？

- **開放的心態**：上面網路成癮的四個準則，只要有一項為「是」，就要小心網癮已經找上你。但此時不需緊張，建議放鬆身心，以開放的心態面對。不要固執、不要逃避、不須自責，以正確的方式因應，網癮不難改善，而且還會有意外的收穫喔！
- **主動尋求協助**：心理學研究發現，復原力佳的人，排名第一的特質，就是「願意尋求協助」。如果網癮不嚴重，可以請父母協助管理，例如討論每晚幾點鐘幫忙將手機收回。如果問題嚴重，合併憂鬱、焦慮、注意力不足/過動或亞斯等問題，建議請父母帶你尋求專業醫師、心理師的評估與治療。如果與父母關係不佳，可以尋求學校老師的協助，提供相關輔導或轉介心理資源。



- **重回目標與夢想**：臨床經驗中，網癮兒童青少年最常出現的感受，往往是對於自己、世界、以及未來的「迷惘」。甚至可以說，是「迷惘」導致「迷網」。迷惘來自於親子衝突、課業壓力、同儕關係挫折、自卑、或是原本即存在的身心失調。迷惘的時間久了，我們可能逐漸習以為常，變得消極、沮喪、自我封閉。此時，擁有一個自己真心想要實現的目標與夢想，就十分重要！它會像一座燈塔，照亮陰暗的航路，引領我們朝向光明的未來。

- **真正夢想**！在實現夢想的道路上，你將可以更清楚地分辨、更有智慧地使用智慧化產品，讓手機、電腦與平板成為你圓夢的助力而非阻力……你將不再迷惘，成為人生這場實境遊戲真正的贏家！

# 臺北市立士林高級商業職業學校各處室電話暨內線號碼一覽表(112.02.21)

**專線：**

**傳真：**

**傳真：**

2832-4511 總務處	2831-6582 家長會	2837-0840 校長室	2836-4084 總務處	2832-1520 人事室	2832-1524 教官室
2833-0218 教官室(校安)	2831-8611 校友會	2832-1534 教務處	2831-3115 實習處	2832-4349 會計室	2833-3096 特教組
2831-3043 輔導室	2835-2819 設備組	2832-1529 學務處	2831-9671 輔導室	2832-4512 進修部	2831-7119 校友會
2832-3143 圖書館					

\*只能撥打校內分機。 學校代表號：02-28313114

單位/職稱	姓名	分機	單位/職稱	姓名	分機	單位/職稱	姓名	分機
<b>校長室</b>						輔導老師 趙慧敏 517		
校長	余耀銘	101	校安人員	李欣佩	710	輔導老師	黃韻文	519
秘書	吳鳳翎	103	校安人員	趙克軒	330	社工師	陳伯炯	519
職工	李祐卿	102	校安人員	蔡欣妍	328	<b>圖書館</b>		
*國際交流中心		104	校安人員	林彥丞	317	主任	鍾允中	521
*第一會議室		106	*球員休息室		319	學習指導老師	彭仰琪	522
<b>教務處</b>			*柔道教室		320	幹事	陳美嬌	523
主任	劉淑華	201	*自習暨體樂中心		530	資訊組長	林時雍	524
教學組長	羅翊瑄	202	<b>總務處</b>			技士	吳宗憲	525
副組長	林佩儀	202	主任	洪華廷	401	系統師	顏名君	527~529
幹事	巨秀蘭	212	文書組長	連軒承	402	系統師	蔡政道	9005
行政人員	林淑君	205	組員	殷淑玲	420	<b>教官室</b>		
管理員	陳又方	212	出納組長	吳志宏	405	主任教官	鍾龍沅	701
註冊組長	陳冠廷	203	組員	李育齊	421	教官	廖貞惠	702
副組長	湯家興	203	事務組長	劉建成	403	教官	羅健益	703
管理員	楊博亘	211	組員	黃蕙蓮	415	教官	楊一中	706、707
幹事	張敏杰	216	組員		416	教官	洪子傑	711
幹事	何君美	216	技士	李民偉	422	<b>人事室</b>		
實研組長	黃韻如	204	工友室	周學銘	407	主任	簡淑玲	851
副組長	謝佳倩	210	工讀生	黃榮昱	404	組員	黃若稜	855
設備組長	李曉菁	206	經營組長	李伶櫻	406	助理員	吳德明	853
副組長	魏郁華	208	傳達室(14時前)	丁俊欽	411	助理員	張競月	852
特教組長	劉紋坊	222	傳達室(14時後)	劉源龍	411	<b>會計室</b>		
特教教師		220~227	*第二/三會議室		409/410	主任	林純禮	861
職工	黃玉婷	207	*禮堂		424	佐理員	吳璧如	862
專任辦公室		217~219	<b>實習處</b>			佐理員	李嘉寧	865
*地中海餐廳		209	主任	林彩鳳	501	組員	林君毅	863
*社科/電商教室		228/229	實習組長	李文玉	502	<b>進修部</b>		
*演講廳/音樂教室		230/232	副組長	郭姿吟	505	主任	陳澤榮	801
<b>學務處</b>			幹事	邱美玲	510	教學組長	王春輝	802
主任	鄭旭峰	301	技能檢定組長	劉家欣	503	幹事	宋雯琪	812
訓育組長	張美惠	305	幹事	蔡志雄	504	註冊組長	劉芷喬	803
幹事	林淑媛	303	技佐	張瑋荃	560	學生事務組長	劉長佳	805
導師室 1F(高一) (靠教官)		310、311	應英科主任	臧明煥	506	導師室		807、814
導師室 1F(高三) (靠學務)		308、309	商經科主任	梁暖茉	507	健康中心	黃伊慧	815
導師室 2F(高二)		315、316	會計科主任	關雅純	508	生輔組長	黃斌峰	808
衛生組長	陳英櫻	304	國貿科主任	翁英傑	509	幹事	孫秀萍	811
健康中心	李弘弘	312	資處科主任	王幸紅	531	校安人員	蔡佳霖	804
健康中心	陳俞亭	313	資處科教師		532~537	<b>其他</b>		
體育組長	林茂隆	306	*多媒體教室		550	*教師會/退休會		314
職工	劉思慧	307	*POS教室		556	*家長會/校友會		412/425
壘球隊	潘慈惠	325	廣設科主任	陳郁茜	541	*販賣部/熱食部		413/321-323
田徑隊	王文祥	326	廣設科教師		542~548	*聯合一/聯合二		426/427
柔道隊	余熒熒	327	<b>輔導室</b>					
	王彥書	329	主任	游青霏	511			
防護室	林虹紋	526	輔導老師	周家琪	512			
生輔組長	毛嘉賀	704	進輔導老師	葉昕瑜	513			
			輔導老師	吳佳珊	515			
			輔導老師	戴芳儀	516			

臺北市立士林高級商業職業學校 111 學年度第 2 學期學校行事曆

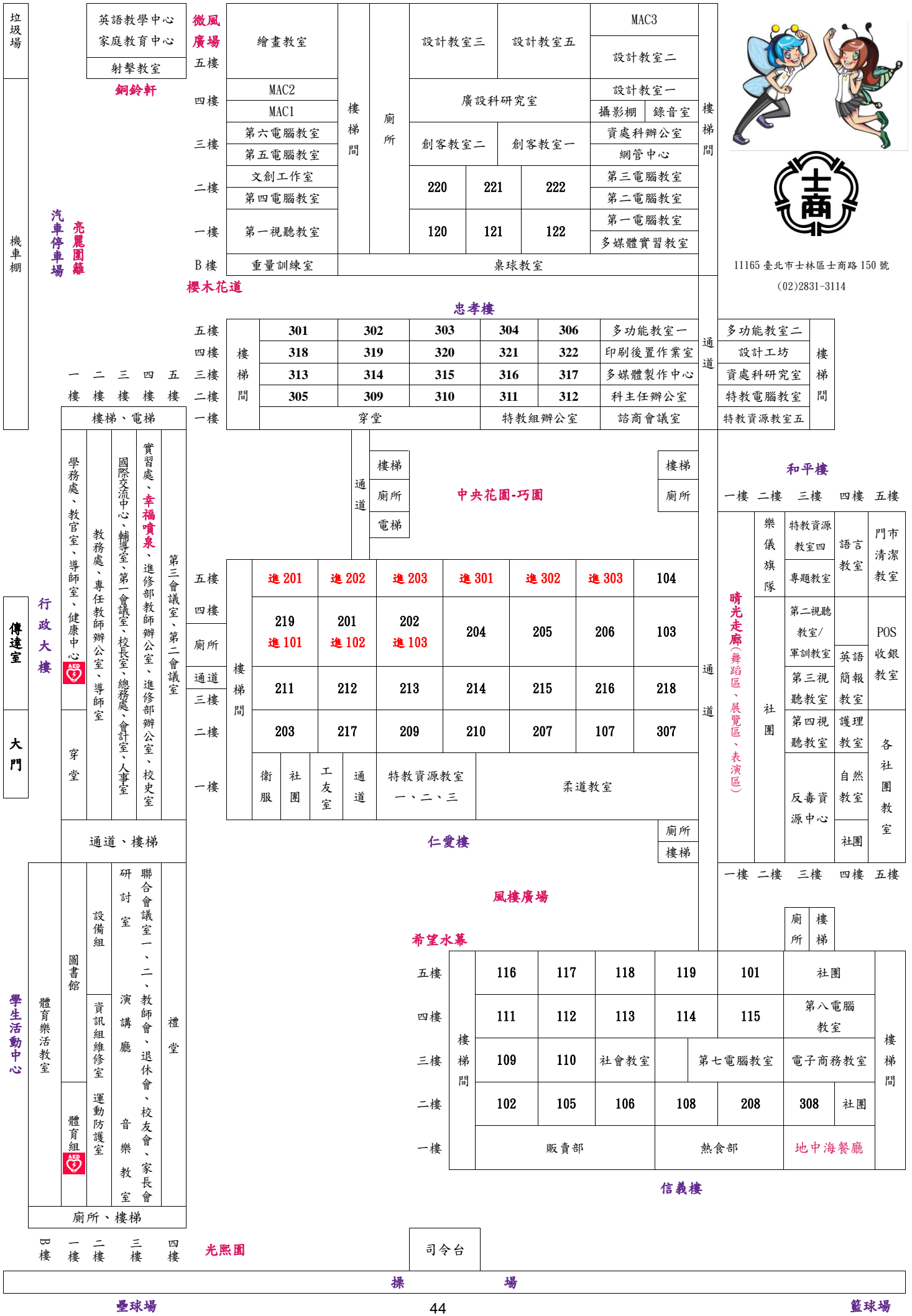
112 年 1 月 11 日主管會議通過。

週次	月	一	二	三	四	五	六	日	教務處	學務處 / 輔導室	其他處室
0	2月	6	7	8	9	10	11	12	12日 寒假結束	2-3月 學生身高、體重、視力檢查	111/8/30-112/5/10 校長有約-我愛閱讀-個人競賽(圖書館) 2/13-5/16日 校長有約-我愛閱讀-班級競賽(圖書館)
1		13	14	15	16	17	18	19	13日 註冊、正式上課 13日 資源生抽離課開始上課 13-16日 四枝二專技優保送入學報名 16-17日 高三第3次模擬考 18日 補行上班上課(補27日調整放假)	17日 畢冊校稿完成(準備送印) 17日 高三週會(第五節)法律常識講座(網路詐騙、謾罵、霸凌)	14日 國中技藝教育學程始業式(實習處) 14-15日 高一班級文庫領書(圖書館) 16-17日 高二班級文庫領書(圖書館) 17日 商業季廣告製作講座(實習處) 17日 商業季消防安全講座(實習處、總務處) 17日 商業季pos收銀機講座(實習處、商經科) 17日 商業季衛生暨食品安全講座(實習處、學務處) 17日 商業季財務報表講座(實習處、會計科)
2		20	21	22	23	24	25	26	20日 資源生外加課開始上課	21日 期初膳食管理委員會 23日 交通安全諮詢委員會期初中座談會 24日 轉復學生家長座談會、高一導師會議、班級優良生遴選(線上影音自介)、畢業生市長獎遴選收件開始 24日 高一週會於茶室防制宣導 24日 第一次社團課	20日 商業季繳交營業計劃書(實習處) 21日 無預警防災演練(總務處) 21日 晨讀1(圖書館) 24日 防災預演(地震、防火)(總務處)
3		27	28	1	2	3	4	5	27日 調整放假 28日 和平紀念日放假	廁所美化暨清潔宣導月、環境教育及資源回收宣導 3日 高二導師會議 4日 學校日活動(輔導室) 4日 家庭教育研習【1】情緒與溝通(續)(輔導室)	3日 防災實演(地震、防火)(總務處) 3日 第1次讀書會(圖書館)
4	3月	6	7	8	9	10	11	12	6-14日 特色招生甄選入學網路報名	3-4月 校服招標或續約作業、熱食部/販賣部招標或續約作業 9日 專業人員入校服務【1】(輔導室) 10日 高三導師會議、高一週會(第四節)菸害防制講座	6日 商業季決定店址(實習處) 6-7日 高一班級文庫還書(圖書館) 8日 商業季領取海報板(實習處) 8-9日 高二班級文庫還書(圖書館) 高一、二完成班級文庫自評I(圖書館) 10日 商業季繳交點券、班級廣告影片(實習處) 10日 商業季服裝及餐具用品審核(實習處) 10日 募書送愛心-編綁服務活動(雲林縣編綁國小)(圖書館)
5		13	14	15	16	17	18	19	14-15日 高三第4次模擬考 15日 校內行動研究研習(暫定) 15-16日 特色招生甄選入學現場審件(集報) 15-22日 高三科技校院繁星學校推薦報名	15日 認輔工作會議暨輔導知能研習(輔導室) 15日 召開「輔導工作委員會」、「學生事務輔導工作執行小組」暨「推動生命教育工作小組」期初中會議(輔導室) 16日 專業人員入校服務【2】(輔導室) 17日 高二週會(第五節)交通安全法律講座	14日 商業季繳交設立登記書(實習處)
6		20	21	22	23	24	25	26	21-23日 第1次期中考試 22日 下午停課(全校教師性平知能研習) 24-26日 身心障礙升大專院校甄試(學科) 25日 補行上班上課(補4/3日調整放假)	22日 全校教師性平/自衛防制知能研習(輔導室) 24日 畢業生市長獎遴選收件截止、111學年度全校優良生投票 24日 班會討論-生命教育 24日 高三服儀檢查(班會課)	20日 商業季繳交海報(實習處) 24日 商業季踴躍宣傳(實習處) 24日 晨讀2(圖書館) 24日 第2次讀書會(圖書館)
7		27	28	29	30	31	1	2	27日 身心障礙升大專院校甄試(術科)	28日 專業人員入校服務【3】(輔導室) 31日 高二服儀檢查(班會課)	27-28日 高一班級文庫領書II(圖書館) 29-30日 高二班級文庫領書II(圖書館)
8	4月	3	4	5	6	7	8	9	3日 調整放假 4日 兒童節放假 5日 清明節放假 8-9日 士商四月天商業季 4月課程發展委員會	4-5月 教考月活動	6日 商業季行前說明會(實習處) 7日 商業季行前佈置籌備(實習處) 8-9日 士商四月天商業季(實習處)
9		10	11	12	13	14	15	16	10日 士商四月天商業季補假 11-12日 高三第5次模擬考(10日和全國時間衝突)	11-15日 臺北市111學年度教育中小學足球錦標賽 11、12日 教師進階輔導知能研習【1】(暫定)(輔導室) 11日 專業人員入校服務【4】(輔導室) 14日 生涯暨生命教育講座(輔導室) 14日 高三週記抽查 14日 班會討論-家庭教育 14日 班級代表大會、大型廢棄物清運 14日 高一服儀檢查(班會課) 15-16日 北市樂儀旗展演活動(和平籃球館)	11-17日 112學年度第13屆閱讀代言人甄選報名(圖書館) 12日 國中技藝競賽-商管群(實習處)
10		17	18	19	20	21	22	23	20-5/3日 高三甄選入學報名資格及特殊身分資料登錄 23日 特色招生甄選入學術科測驗	18、19日 教師進階輔導知能研習【2】(暫定)(輔導室) 20日 專業人員入校服務【5】(輔導室) 21日 高三祈福活動 21日 學生性平教育講座(輔導室)	17日 商業季繳交營業狀況調查表等資料(實習處) 17-18日 高一班級文庫還書II(圖書館) 17-20日 112學年度閱讀代言人甄選(圖書館) 19-20日 高二班級文庫還書II(圖書館) 高一、二完成班級文庫自評II(圖書館) 21日 晨讀3(圖書館) 21日 第3次讀書會(圖書館)
11		24	25	26	27	28	29	30	29-30日 四枝二專統一入學測驗	26日 家庭教育委員會(輔導室) 25、26日 教師進階輔導知能研習【3】(暫定)(輔導室) 28日 家庭教育研習【2】(輔導室) 28日 藥物濫用防制室導講課(一年級六、七節課)	28日 商業季商管群班級繳交財務報表(實習處)
12	5月	1	2	3	4	5	6	7	1-3日 體育班招生報名 2-4日 高三畢業考、高一、二第2次期中考試 2-9日 高三技優甄審報名資格登錄 3日 下午停課(全校教師特教知能研習) 6日 體育班招生測驗	8日 親月-母親節慶祝活動：家庭慈孝月 5-19日 科際盃足球賽 5日 日間部高關懷轉銜會議(輔導室) 5日 進修部高關懷轉銜會議(輔導室) 5日 捐血活動 5日 機車防弊駕駛安全講座(六、七節)	7日 第8屆老書蟲回娘家-開代故事分享(圖書館)
13		8	9	10	11	12	13	14	9日 高三科技校院繁星錄取名單公告 11-17日止傳第六學期修課紀錄(高三) 12-16日 行動研究線上報名(暫定) 13日 臺北市聯合教甄複試 14-26日 學習成果多元表現完成收訖(高三)	8-12日 高三班際足球賽 8-19日 新移民多元文化週(輔導室) 9日 餐居生座談會 9-19日 高三科際盃籃球賽 9-26日 科際盃排球賽 10-12日 高二校外教學 11日 專業人員入校服務【6】(輔導室)	9-26日 高三國稅局實習(實習處) 10日 校長有約,我愛閱讀個人競賽比賽截止(圖書館) 12日 臺北市111學年度全國技能(藝)競賽表揚活動(實習處) 預訂
14		15	16	17	18	19	20	21	15-24日 赴澳教育旅行 16日 高三作業抽查 16日 高三補考 17-19日 行動研究現場報名繳件(暫定) 19-25日 高三甄選入學第一階段集體報名 20-21日 國中教育會考	15日 升學博覽會(輔導室) 18日 專業人員入校服務【7】(輔導室) 19日 風機心語第87期(輔導室) 19日 高三德行會議	16日 國中技藝教育學程結業式(實習處) 16日 校長有約,我愛閱讀班級比賽截止(圖書館) 19日 晨讀4(圖書館)
15		22	23	24	25	26	27	28	22-26日 高三技優甄審網路報名 23日 高二作業抽查	22日 教師進階輔導知能研習【4】(輔導室) 23日 專業人員入校服務【8】(輔導室) 26日 班會討論-性平教育	22-26日 技藝競賽校內初賽(實習處) 26日 校長有約,我愛閱讀個人競賽獎勵(圖書館) 27日 上午在校生兩級專業技能檢定-學科測驗、下午會計事務術科測驗(實習處) 2日 校長有約,我愛閱讀班級競賽獎勵(圖書館) 2日 第4次讀書會(圖書館)
16		29	30	31	1	2	3	4	2日 高三甄選入學第一階段篩選結果公告	6月 感恩月活動 31日 畢業典禮彩排 1日 畢業典禮	2日 校長有約,我愛閱讀班級競賽獎勵(圖書館) 2日 第4次讀書會(圖書館)
17	6月	5	6	7	8	9	10	11	7-12日 四枝二專技優甄審入學上傳學習歷程檔案 8-15日 高三甄選入學第二階段報名繳費上傳備審資料	5-9日 高一、二週記抽查 6日 專業人員入校服務【9】(輔導室) 8日 專業人員入校服務【10】(輔導室) 9日 應屆畢業生高關懷轉銜通報(輔導室) 9日 交通安全諮詢委員會期初中座談會	5日 112年度國中技藝教育頒獎典禮(實習處)預訂
18		12	13	14	15	16	17	18	14日 臺北區國中技優甄審放榜 14日 特色招生甄選入學放榜 15日 特色招生甄選入學報到 16日 臺北區國中技優甄審錄取生報到 17日 補行上班上課(補6/23調整放假)	14日 期末膳食管理委員會 14日 整潔成績公告及暑假返校打掃日期及班級規畫 15日 專業人員入校服務【11】(輔導室) 17日 高一、二德行會議 16日 社團成果發表 17日 班級幹部改選 21日 期末性別平等委員會	
19		19	20	21	22	23	24	25	19日 優先免試入學簡報到 22日 端午節放假 23日 調整放假		
20	7月	26	27	28	29	30	1	2	27-29日 期末考試 29日 高三技優甄審公告正備取名單 30日 休業式、期末校務會議 1日 暑假開始	30日 全校大掃除 30日 召開「輔導工作委員會」、「學生事務與輔導工作執行小組」暨「推動生命教育工作小組」期末會議(輔導室)	
0		3	4	5	6	7	8	9		7月「社團公演月」活動	7-8月 112學年度第13屆閱讀代言人培訓(圖書館)
0		10	11	12	13	14	15	16	11日 高三技優甄審放榜 11日 臺北區國中免試入學分發放榜 12日 高三甄選入學公告正備取名單 12-14日 高三甄選入學登記就讀志願序 14日 臺北區國中免試入學錄取生報到 18日 高三甄選入學放榜 21-26日 四枝二專日間部聯合登記分發個別報名		

※表訂行事活動若有變更,以該處室通知為準。

■暑期高三課輔暫定4/3/24-8/11。

力行樓



11165 臺北市士林區士商路 150 號  
(02)2831-3114



臺北市立  
士林高級商業職業學校  
輔導室編製