

臺北市立士林高級商業職業學校

112學年度第2學期

學校日親師座談會 活動手冊



目錄

01 學校日活動流程 p.1

02 校長的期勉 p.3

03 士商家長會歡迎您 p.5

04 榮譽榜 p.6

05 各處室宣導事項 p.9
教務處 p.09、學務處 p.15、實習處 p.20、
圖書館 p.21、輔導室 p.23、進修部 p.26

06 附錄 p.29
文章欣賞 p.29
—不就唸書、能有什麼壓力？
—承接孩子的情緒安全網，從「願意陪
伴的承諾」開始
—焦慮的父母，造就不安的孩子
學校處室分機表 p.36
行事曆 p.37
學校平面配置圖 p.38



學校日活動流程

◇ 活動日期：113年3月2日星期六（08:30~12:10）

◇ 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 穿堂至各 班教室	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	09:00 ~ 10:20	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。
高二	10:30 ~ 11:00	北商大會計 資訊系產學 攜手合作專 班說明會	高一高二商 經、會計、 國貿、資處 科之家長	學生活動中心 3樓演講廳	實習主任	實習處	應外、廣設科家長歡迎 至行政大樓5樓第3會 議室參加升學講座。
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		教務主任	教務處	請科主任抽空出席
全體	11:10 ~ 12:10	【如何陪伴 孩子生涯探 索、製作學習 歷程檔案】講 座	全體家長	行政大樓 5樓 第3會議室	啟夢教育 創辦人 許匡毅 老師	輔導室	1. 家長自由參加 2. 請各班引導家 長至會場。 3. 場地容留人數 約 200 人。



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 穿堂至各班教室	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	請科主任抽空出席
全體	11:10 ~ 12:10	【如何陪伴孩子生涯探索、製作學習歷程檔案】講座	全體家長	行政大樓5樓 第3會議室	輔導室 啟夢教育 創辦人 許匡毅 老師	日進合併辦理。 1. 家長自由參加 2. 請各班引導家長至會場。 3. 場地容留人數約200人。

學校日專頁自行瀏覽資料

資料項目	備註	學校日專頁網址
學校日手冊	學校日活動資料及各處室宣導事項	2/27(二)18:00後 開放瀏覽 
親師座談	「教學計畫表」及「班級經營計畫表」	
如何陪伴孩子進行生涯探索+製作學習歷程檔案、升學講座	講座簡報電子檔	
學校日回饋問卷	歡迎填寫回饋表！ 校園將越來越好！	
家長家庭教育講座	優質講座、線上報名！	
教育局宣導事項	重要政策宣導，邀您一同關心	

校長的期勉

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！

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。

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；孩子若犯錯，不用急著批評，只需與他對談這8句話，就是教育他最好的方法；第一個問題是：「發生什麼事情了？」、第二個問題是：「你目前的感覺如何？」、第三個問題：「你想要怎樣處理？」、第四個問題：「那你覺得或想到那些什麼辦法？」、第五個問題：「這些方法的可能後果會怎樣？」、第六個問題：「你決定怎麼做？」、第七個問題：「你希望我做什麼？」、第八個問題：「結果怎樣？有沒有如你所料？」或是「下次碰見相似的情形，你會怎麼選擇？」；如果遇到別人的無理對待，也要盡量學著可能放下，糾結著過不去的，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，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或關心，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，尤其台灣人在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體會感受產生正面的改變。

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、自己認定的立場、自己個性的特質、自己養成的思維，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，除了說法、論理之外，更重要的就是衡情，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溫暖的人。

士林高商學生家長會~歡迎您



親愛的家長，大家好：

「給孩子最好的」是我們在士林高商相聚的理由，從小悉心呵護的寶貝如今謹慎託付給學校，陪伴與支持是我們始終如一的疼惜。家長是孩子最堅強的後盾，也是親、師、生中極重要的一環。學校教育成敗與行政業務順利推展與否，取決於家長、學校彼此間信賴及良好互動。在歷任會長的努力下，家長會凝聚了全體家長的力量，與學校行政、教師會形成緊密的鐵三角關係，共同為孩子的未來奮鬥，也為孩子的學習，提供了最重要的助力。

家長會提供孩子們各項活動的經費支援，例如：各年級學生社團補助、高一成年禮、高二實習商店四月天商業活動、高三包高中活動、音響燈光、畢業生禮物、校慶及畢業典禮場地佈置、清寒學生緊急救助、愛心便當、教授鐘點費、升學及輔導學術講座講師費用、樂儀旗隊、敬師活動等，非常需要您的支援。

孩子們傑出的表現是來自老師們無後顧之虞的全心奉獻，更是我們家長們積極參與及協助的結果，因此於 112 年 10 月 14 日家長代表大會通過進行募款活動，在此懇請各位家長，本著「甘於奉獻，樂於付出」、「百元不算少，萬元不嫌多」支持學校的初衷，積沙成塔、涓滴成河，讓孩子們能在優質環境中快樂學習。所有捐款採**自由樂捐、不強迫捐款**。您的每一元捐款，我們會極為謹慎地使用，並透明公開帳目。您的力挺是孩子們學習成長的助力，是學校努力辦學的動力，更是教師熱心教學的願力，誠摯感謝您！

敬祝

闔家平安

家長會會長吳秋燕暨全體家長委員 敬託
家長會電話：02-2831-6582 (08:00-16:00)

----- 回 條 -----

收據抬頭 _____

金額； _____

(本項捐款，由家長會開立捐款收據，可扣抵所得稅)

願意公告捐款者姓名 不願意公告捐款者姓名

合作金庫銀行(006) 士林分行 帳號 0470-7175-98128

臺北市立士林高級商業職業學校學生家長會

*ATM 轉帳請註明轉帳帳號末四碼

班級 _____ 學生姓名 _____ 日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日

(以上資料僅為轉交收據之用)

榮譽榜

112 學年度上學期

日期	得獎項目	處室
HOT	賀~本校總務處洪華廷主任 榮獲「臺北市 113 年度學校行政類優良教師」!	秘書室
2024/1/22	賀!302 同學參加 2023 年國立高雄大學主辦 SDGs 議題小論文徵稿競賽榮獲優選	商經科
2024/1/9	賀! 112 學年度教育盃中小學法式滾球錦標賽高女組榮獲第三名	學務處/訓育組
2024/1/5	113 升學榜單第一響!恭喜 311 邱 O 瑄同學、314 李 O 霆同學、318 丘 O 莉同學	教務處/註冊組
2024/1/3	恭喜 112 學年度學習歷程檔案比賽獲獎同學	輔導室
2024/1/3	賀!本校田徑隊參加日本東京第 7 2 回元旦競步大会榮獲佳績	學務處/體育組
2023/12/20	賀! 112 年度臺北市技高英語簡報競賽榮獲佳作	應英科
2023/12/19	賀! 進修部 203 班參加教育部外語群科閱讀心得寫作榮獲佳績!	進修部/進教學組
2023/12/18	112 年資訊月海報設計競賽	廣設科
2023/12/18	112「人權 75 設計起舞 Color Our Right-2023 年人權海報設計競賽活動」	廣設科
2023/12/15	賀 資處科同學參加「第四屆高科盃全國商業智慧競賽」榮獲佳績!	資處科
2023/12/13	賀! 應英科丘安莉同學錄取國立臺南藝術大學	應英科
2023/12/13	賀!!教育部外語群科 112 學年度第一期閱讀心得寫作榮獲佳績!	應英科
2023/12/12	賀 資處科同學「台北市 112 年度實務閱讀與創業提案競賽」榮獲佳績!	資處科
2023/12/12	賀 資處科同學參加「2023 年全民 e 化資訊運動會」榮獲佳績!	資處科
2023/12/6	賀 資處科同學參加「2023 虎科資管盃程式設計進階競賽」獲獎!	資處科
2023/12/6	賀! 本校參加 112 年度 CoolEnglish 普技高英聽達人遊台灣活動, 成果豐碩!	應英科
2023/12/6	賀! 應英科嚴雲裳同學參加雅思國際英語測驗, 成績優異!	應英科
2023/12/5	賀!本校參加 112 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
2023/12/5	賀! 桌球隊參加臺北市 112 學年度教育盃中等學校桌球錦標賽榮獲佳績~	學務處/體育組

日期	得獎項目	處室
2023/12/5	賀!本校田徑隊參加 112 年屏東縣全國中小學田徑賽榮獲佳績	學務處/體育組
2023/12/5	賀!羽球隊參加 112 學年度士林、北投區體育群組交流羽球賽榮獲第三名	學務處/體育組
2023/12/1	賀! 全國高級中學第 1121015 梯次小論文寫作比賽榮獲佳績	圖書館/ 圖書指導老師
2023/11/30	賀~本校進修部黃斌峰組長榮獲【多元文化教案設計高中組-甲等】!	秘書室
2023/11/30	廣設科參加超越自己幸福繪愛 Love to Draw 學習障礙者聯合畫展獲特優優等	廣設科
2023/11/30	狂賀!! 112 年全國商業類科技藝競賽佳績	實習處
2023/11/29	恭喜!!廣設科參加全國旅遊明信片創作大賽獲獎金銀銅獎	廣設科
2023/11/29	恭喜!!廣設科「美麗地球，從我畫起」環保主題繪畫比賽獲佳作	廣設科
2023/11/28	狂賀!體育組韓幸霖老師榮獲 112 年度國光體育獎章	學務處/體育組
2023/11/22	!!!狂賀!!! 112 學年度全國學生美術比賽獲獎名單	學務處/訓育組
2023/11/20	賀! 全國高級中學第 1121010 梯次閱讀心得寫作比賽榮獲佳績	圖書館/ 圖書指導老師
2023/11/20	☆☆賀!!本校臺北市 112 學年度學生音樂比賽獲獎☆☆	學務處/訓育組
2023/11/14	賀!本校柔道隊參加 112 年全國中正盃柔道錦標賽榮獲佳績	學務處/體育組
2023/11/14	賀!本校柔道隊教練及校友參加 112 年全國運動會榮獲佳績	學務處/體育組
2023/11/14	賀!壘球隊參加 112 年度臺北市中正盃壘球錦標賽榮獲第一名佳績	學務處/體育組
2023/11/14	賀!本校田徑隊參加 112 年全國中等學校田徑錦標賽榮獲佳績	學務處/體育組
2023/11/14	賀!本校田徑隊參加 112 年全國運動會榮獲佳績	學務處/體育組
2023/11/13	賀!黃斌峰老師 112 年全國性多元文化教育教案甄選比賽榮獲甲等	教務處/教學組
2023/11/13	賀!國貿科 211 班同學參加【112 年度流通商業智慧全國直播競賽】榮獲第一名	國貿科
2023/11/10	會計產業實務專班參加致理科技大學第二屆商管盃榮獲第一名	實習處
2023/11/9	賀! 應英科黃宥綸同學參加 2023 來恩盃程式設計競賽,榮獲佳績!	應英科
2023/11/8	賀! 應英科黃宥綸同學參加 2023 青年程式設計競賽榮獲第三名	應英科
2023/11/1	賀! 本校參加臺北市 112 學年度語文競賽學生組(作文)榮獲佳績	教務處/教學組
2023/10/31	~~狂賀!!~~112 學年度台北市學生美術比賽獲獎名單	學務處/訓育組
2023/10/30	賀!204 班黃 O 萱,林 O 蓉,丁 O 心,柯 O 佑同學榮獲德明財經科大流通商業智慧全國直播競賽美食組第四名	商經科

日期	得獎項目	處室
2023/10/30	賀!201 班謝 O 安,包 O 佟同學榮獲德明財經科大流通商業智慧全國直播競賽電商組第二名	商經科
2023/10/29	賀!本校 208 班張 O 晏同學榮獲 2023 新芽獎學金特殊表現獎	學務處/訓育組
2023/10/26	賀! 112 學年度 72 週年校慶主題甄選獲獎名單	學務處/訓育組
2023/10/26	賀! 112 學年度 72 週年校慶 logo 甄選獲獎名單	學務處/訓育組
2023/10/13	賀!彭仰琪老師獲教育部 112 年度高級中等學校推動閱讀優秀教師!	圖書館/ 圖書館主任
2023/10/6	賀!本校教務處劉淑華主任 2023 臺北市杏壇芬芳錄	秘書室
2023/10/2	賀!本校柔道隊參加 2023 年中華民國柔道錦標賽榮獲佳績~	學務處/體育組
2023/9/22	112 創意短片徵選活動	學務處/衛生組
2023/9/22	112 學校午餐通訊—雜糧遊臺灣活動	學務處/衛生組
2023/9/13	賀! 本校榮獲 110 學年度臺北市國際學校獎(ISA)認證!	圖書館/ 圖書館主任
2023/9/13	賀!李文玉師、高盈盈師榮獲臺北市第 24 屆行動研究優選獎	教務處/實研組
2023/9/11	恭喜金榜題名_臺北市士林高商 112 學年升學榜單	教務處/教學組
2023/9/7	賀!本校體育班學生 112 學年度升學榮獲佳績	學務處/體育組
2023/9/7	賀!本校田徑隊參加 112 年台中盃全國中小學田徑錦標賽榮獲佳績	學務處/體育組

各處室宣導事項



壹、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：陳冠廷老師
- (三) 註冊組長(分機 203)：葉享浚組長；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：李欣翰老師
- (五) 實研組長(分機 204)：黃韻如組長；協助行政老師：陳怡穎老師
- (六) 特教組長(分機 222)：劉紋坊組長

二、111 學年度高三畢業生升學表現如下：

- (一) 技優保送：2 位學生符合資格，惟皆放棄保送名額，之後以技優甄審，錄取臺科大及北科大。
 - (二) 科大繁星：本校共 15 位名額，共 5 位同學錄取(國立 5 人)
 - (三) 技優甄審：43 位學生申請，共 16 位同學錄取(國立 13 人)。
 - (四) 技專甄選入學：國立科大(學院)：123 位，私立科大(學院)：310 位。
 - (五) 技專登記分發：國立科大(學院)：153 位，私立科大(學院)：99 位。
 - (六) 體育班：國立臺灣師範大學、高雄師範大學錄取 8 位，私立大學錄取 2 位，私立科大 1 位。
 - (七) 國立臺灣師範大學、高雄師範大學錄取 8 位私立大學錄取 2 位，私立科大 1 位。
 - (八) 國立臺灣師範大學、高雄師範大學錄取 8 位，私立大學錄取 2 位，私立科大 1 位
 - (九) 112 學年度應屆畢業生四技二專錄取國立大學目前統計達 50%。
 - (十) 112 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-國立澎湖科技大學-海洋遊憩系 272.00 分。
 - 外語群-國立金門大學-應用英語學系 227.00 分。
 - 設計群-國立臺東專科學校-園藝暨景觀科 246.00 分。
- 112 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 367 人。
 - 外語群--達最低錄取標準 計 75 人。
 - 設計群--達最低錄取標準 計 85 人。

合計 527 人(共 544 人報名上述三類群統測)符合國立錄取標準者達 97%

三、教務處 112 學年度重點工作

1. 承辦臺北市高職工作圈創新教學組工作
2. 臺北市 113 學年度特色招生專業群科甄選入學
3. 臺北市教育局綜企科 112 學年澳洲技職見學團
4. 臺北市高中教師聯合甄試副主委學校
5. 臺北市國中會考試務工作
6. 臺北市四技二專統測試務工作
7. 112 學年度國教署高職優質化輔助方案計畫
8. 112 學年度國教署中小學數位學習精進計畫
9. 規劃臺北市身心障礙學生專業技能專班-商業與管理群銷售事務科
10. 112 學年特殊教育評鑑。
11. 辦理國際交流活動。
12. 推動英語、國語文活動與競賽。
13. 辦理各項考試、模擬考，加強升學輔導。
14. 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、112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22-23日	高三第3次模擬考	
3月12-13日	高三第4次模擬考	
3月13-20日	高三科技校院繁星學校推薦報名	
3月19-21日	第1次期中考	20日下午停課
4月8-9日	高三第5次模擬考	
4月13-14日	士商四月天商業季	
4月15日	士商四月天商業季補假	
4月27-28日	四技二專統一入學測驗	
4月30日至 5月2-4日	高三畢業考 高一、二第2次期中考試	1日下午停課
4月30日至5月7日	高三技優甄審報名資格登錄	
5月7日	高三科技校院繁星錄取公告	
5月20-24日	高三技優甄審網路報名	
5月15日	高三補考	
5月17日	國中會考佈置	下午停課
5月17-23日	高三甄選入學第一階段集體報名	
5月31日	高三甄選入學第一階段篩選結果公告	
6月5-11日	高三甄選入學第二階段報名上傳備審資料	
6月10日	端午節放假	

6月3日	高三畢業典禮	
6月27日	高三技優甄審公告正備取名單	
6月28日	休業式	
6月25-27日	高一、二期末考	
7月10-12日	高三技優甄審登記就讀志願序	
7月16日	高三技優甄審放榜	
7月3日	高三甄選入學公告正備取名單	
7月10-12日	高三甄選入學登記就讀志願序	
7月16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、高一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. 113 學年度技專甄選入學管道試務變革，一般組「一般生」第一階段取消「總級分篩選」，以「大倍率篩選共同科目、小倍率篩選專業科目」為原則。第二階段的統一入學測驗（統測）加權，規定校系最多採計 4 科，並取消各

科目權重下限。專業科目採計總權重須大於共同科目總權重。

第二階段讓學生選擇上傳專題實作，或是實習科目學習成果，也可兩個都上傳。校系採計這項目，至少要占總成績的 10%。

2. 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】

3. 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。
4. 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】

5. 111 學年度科技校院繁星計畫增列第 3 項技能領域比序。
6. 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】

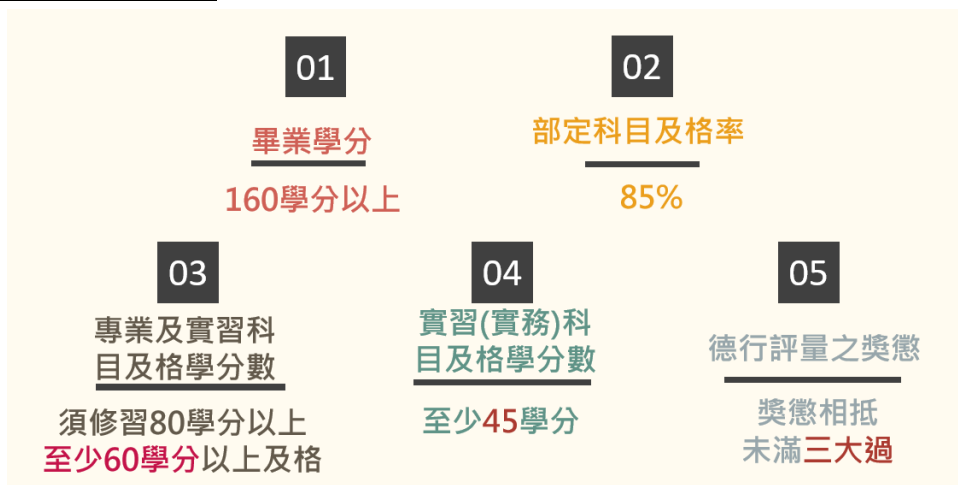
7. 111 學年度起之學測將辦理六考科的考試，包括：國文(分節施測)、英文、數學 A、數學 B、社會、自然，考生可自由選考。
8. 111 學年度起指考(分科測驗)將辦理七考科的考試，包括：數學甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會。分科測驗成績採級分制，用於分發入學招生。就分發入學招生，各校系可依其特色及需求，就學測六個考科、分科測驗七個考科當中，採計某些考科，以考試成績選才；而考生可依個人興趣及能力，就其志願校系所採用的考試科目，自由選考。

七、110-112 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

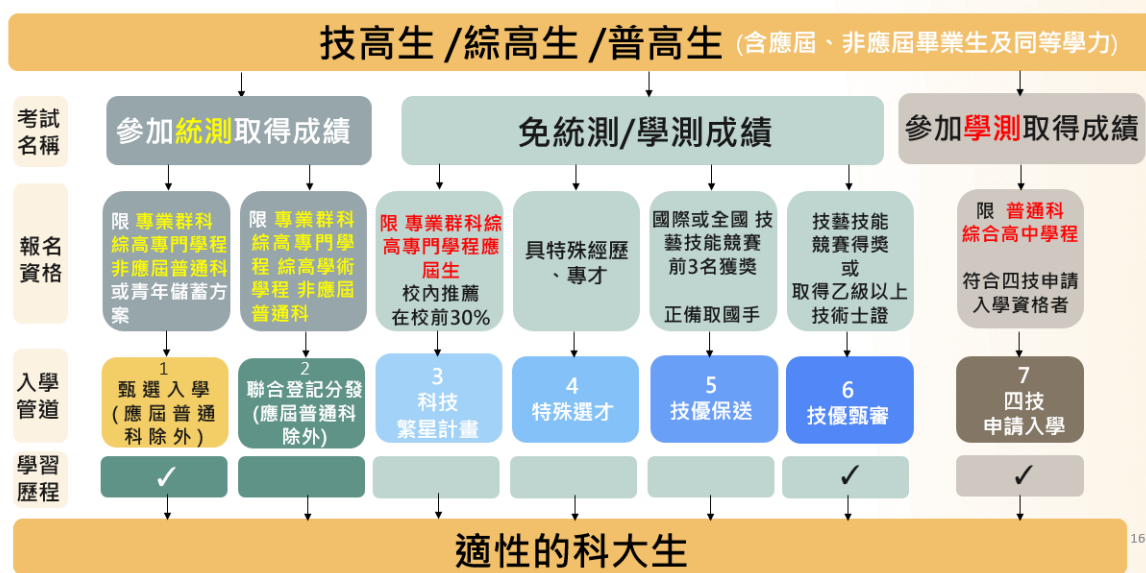


六、教育部 108 課網配套學習歷程檔宣導

https://www.ttvns.ntct.edu.tw/ischool/publish_page/192/

七、多元升學管道

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



16

貳、學務處

一、學務處成員介紹：

學 務 主 任 ：吳鳳翎主任 (電話 28313114 分機 301)
訓 育 組 組 長 ：謝偉宏組長 (電話 28313114 分機 305)
衛 生 組 組 長 ：樊家慧組長 (電話 28313114 分機 304)
體 育 組 組 長 ：林茂隆組長 (電話 28313114 分機 306)
生 輔 組 組 長 ：李昱明組長 (電話 28313114 分機 332)
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：陳科維先生 (電話 28313114 分機 317)

有關學生活動、獎懲及缺曠相關問題，歡迎家長來電洽詢或至學校首頁查詢。

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：

- (一) 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。
- (二) 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。

- (三) 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：

- (一) 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。
- (二) 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 332)，以便協助辦理尿液篩檢及輔導戒治等相關事宜。
- (三) 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，另依法律相關規定辦理。

(四) 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. 拒絕口標榜「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腦病...

笑氣是什麼
一氧化二氮或氧化亞氮(N₂O; nitrous oxide)，是一種「無色、有甜味」的氣體，使用會讓人不自主的想笑，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、癱瘓、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(如氣球體、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、112 學年度第 2 學期學務處承辦各項主要活動：

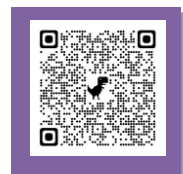
本學期各月份訂定之核心重點如下：

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」、「反詐騙宣導」等)。

112 學年度第 2 學期學務處重要行事曆

2-3 月	學生身高、體重、視力檢查
2 月 16 日	班級優良生遴選及孝悌楷模推薦
2 月 22 日	期初膳食管理委員會
2 月 23 日	轉復學生家長座談會、第一次社團課
3 月 1 日	畢業生傑出市長獎遴選收件(至 3 月 26 日截止)、高二導師議
3 月 8 日	高三導師會議、全優良生發表
3 月 14 日	交通安全諮詢委員會期初座談會
3 月 15 日	高一導師會議
3 月 21 日	高三服儀檢查
3 月 22 日	112 學年度全校優良生投票日
3 月 25-29 日	高一 3 對 3 籃球賽
3 月 26 日	畢業生市長獎遴選收件截止
3 月 28 日	高二服儀檢查
4 月 8-13 日	臺北市 112 學年度教育盃中小學壘球錦標賽
4 月 13-14 日	士商四月天商業季、北市樂儀旗觀摩表演活動(和平籃球館)
4 月 15 日	士商四月天商業季補假
4 月 17 日	高三祈福活動
4 月 18 日	高一服儀檢查
4 月 19 日	班級代表大會
4 月 22-25 日	全國中等學校運動會停課
5 月	科際盃羽球賽、科際盃排球賽、高三科際盃籃球賽
5 月 8 日	賃居生座談會
5 月 15-17 日	高二校外教學
5 月 17 日	高三德行會議
5 月 31 日	畢業典禮彩排
6 月 3 日	畢業典禮
6 月 7 日	交通安全諮詢委員會期末座談會
6 月 13 日	期末膳食管理委員會
6 月 14 日	社團成果發表、整潔成績公告及暑假返校打掃日期及班級規畫
6 月 20 日	期末性別平等委員會
6 月 23 日	畢業生市長獎頒獎典禮(大安高工)
6 月 28 日	高一、二德行會議、休業式

■112 學年度第 2 學期班會暨團體活動計畫表(如右所示)



六、班級作息及常規:

(一) 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

(二) 週五為便服日，可穿合宜便服上學。

(三) 全校同學服儀總檢依行事曆辦理。

(四) 高一、高二：週五第 5 節為班會，第 6-7 節為綜合活動（社團課或週會或班級活動）。

(五) 高三：週五第 4 節為週會或班級活動、第 5 節為班會，第 6-7 節彈性課程。

七、敬請家長共同配合事項:

(一) 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。

(二) 學生若需請假，請家長事先告知各班導師，共同維護學生之安危。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 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。

(六) 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。

(七) 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）。

(八) 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，善用手機不沈迷，並定期運動及閱讀，以保持身心健康。

- (九) 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。
- (十) 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。
- (十一) 校園霸凌防制準則



- (十二) 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：

交通安全教育是生命教育，也是生活教育，更是品格教育的一環，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



學校交通安全教育網頁



微型電動自行車宣導



防制酒駕宣導

九、學務週報～關心您



參、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)「全國高級中等學校 112 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：

【職場英文】全國第四名(金手獎)感謝陳俊儒、陳妍潔、胡慧兒老師

【會計資訊】全國第六名(金手獎)感謝陳靜蓉老師

【文書處理】全國優勝 感謝徐毓雯老師

(二)應英科 219 班郭冠妤, 林于喬, 胡私均以聯合國永續發展目標 SDGs 為主題, 榮獲 112 年度臺北市技高英語簡報競賽語文類佳作(第四名), 感謝黃韻如老師指導。

二、本學期重點業務如下

(一)士商四月天-商業季活動

112 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) 113 年在校生丙級專案技能檢定測驗時間

5 月 25 日(六)上午: 視覺傳達學科、會計事務學科。

5 月 25 日(六)下午: 會計事務術科。

6 月 16 日(日)上午: 視覺傳達術科。

5 月 27 至 7 月 31 日: 網頁設計、會計事務-資訊術科。

(三) 國貿業務丙級檢定學科測驗日期 3 月 17 日; 術科時間由承辦單位另行通知。

(四) 電腦軟體應用丙級檢定參加即測即評, 測驗日期 2 月 28 日至 3 月底間。

(五) 門市服務丙級檢定參加即測即評, 測驗日期 7 月 9 日起。

(六) 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。



能堅揚自己的夢想
並努力實現...就是
最勇敢的人!!




肆、圖書館



士商悅讀閱樂

一、重要活動

- (一) 112 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：113 年 2 月 1 日至 3 月 10 日中午 12 時止
- (二) 112 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：113 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) http://slhstp.ebook.hyread.com.tw/
	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。 http://ebook.slhs.tp.edu.tw/index/index.php
	台北市教育局 年度線上資料庫知識管理平臺 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。 https://onlinedb.tp.edu.tw/Login.action

二、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) 配合教育部取消早自習，112 學年起取消晨讀活動。為提高班級文庫實際效能，112 學年起不統一發放，全校老師均可自由申請指定使用文庫書籍，配合老師教學需求，借用時間、次數不限，請直接洽圖書館櫃台借用。班級文庫書目請參考：<http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/content.php?id=2510>

(二) 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。

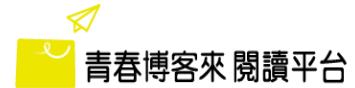
1. 送交導師或相關領域教師簽章認證後(但老師得視需求進行批改或僅認證均可)，再由班上圖資股長統一收齊後交至圖書館認證。
2. 獎勵：寫滿 25 篇心得，頒發「文淵閣證書」，並記嘉獎乙支；寫滿 50 篇心得，頒發「文淵閣證書」，並記嘉獎貳支；寫滿 75 篇心得，頒發

「文淵閣證書」，並記小功乙支；寫滿 100 篇心得，頒發「文淵閣證書」，並



記小功貳支，畢業典禮時，得上台受領「閱讀達人獎」。

(三)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

(四)校長有約~我愛閱讀~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、參加圖書館辦理讀書會、學習心得單優良等。
2. 個人競賽獎勵:校長與得獎同學共進午餐約會(校外場地),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。

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

(六)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/>

三、國際交流(112 學年國際交流)

本校透過接待/出訪日本高校、大學讓學生的國際視野更多元廣闊，並啟發學生追求自我成長及擴展國際視野，替未來的國際競爭力奠定良好基礎。本活動讓學生結交日本高中朋友(含線上課程、互訪交流)，參觀日本大學，體驗並住宿日本鄉下農村生活、實作城市探索等，這些都是只有學校教育旅行，獨有的特別學習與體驗機會。

本校日本教育旅行歷年學習成果電子書



為拓展學習成效與分享，本活動建置專屬 Facebook 社團，名稱[士商-日本文化體驗教育旅行]，歡迎家長加入了解學生學習



伍、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	黃韻文 主任 beryl819@slhs.tp.edu.tw	分機 511
高一 101-104、109-112 高三 307、317-319	游青霏 老師 luckyfay@slhs.tp.edu.tw	514
高一 105-108、113-121	趙慧敏 老師 cocca@slhs.tp.edu.tw	517
高二 201-206、209-216	吳佳珊 老師 chiasan@slhs.tp.edu.tw	515
高二 207-208、217-222 高三 301-304	戴芳儀 老師 fangfang0527@slhs.tp.edu.tw	516
高三 305-306、308-316 高三 320-322	周家琪 老師 a0963169492@slhs.tp.edu.tw	512
進修部	洪慧婷 老師	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。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 依 112 年 12 月 22 日北市教學字第 1123111533 號函，教育部修正「高級中等以下學校學生申訴及再申訴評議委員會組織及運作辦法」，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。

八、依北市教資字第 1123081558 號函，強化本市親師生及民眾心理健康及防治網路成

校園心理健康促進與自殺防治手冊

青少年的未來 你我共關懷

手冊四大篇章

- 基礎概念篇**：介紹與校園自殺防治有關的防治基礎、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**：認識身心健康的關係，了解心理健康的重要性，照顧自己的同時也能關懷別人。

自殺防治手冊內容有什麼？

- 家長篇**：
 - 我的孩子怎麼了
 - 幫助孩子，成為珍貴生命守門人
 - 親子關係經營與正向互動真諦
 - 集結力量，與教師及校園合作
 - 新世代青少年心理健康議題之因應
- 教師篇**：
 - 辨識早期心理困擾徵狀
 - 班級經營
 - 三級輔導架構下的因應措施
 - 校園中特殊需求學生之心理健康
 - 校內外資源連結
 - 教師自身壓力辨識
- 學生篇**：
 - 身體與心理健康的關係
 - 我和我的心情溫度
 - 關懷自己—心理健康從感受與轉
 - 關懷他人—成為珍貴生命守門人

聽見校園心聲音

校園裡的心理健康議題 親師生三善惡不可分！

手冊介紹心理健康促進與自殺防治有關的基本概念，以及上述三個主要對象在此議題下的守門人角色功能。

教師：以支持與教育提升校園心理健康促進作用，早期辨識及轉介高風險學生至專業服務

同學守門人彼此關懷，去除污名，培養自助助人的能力

家長：理解青少年心理健康促進之重要性與作法，以關懷與鼓勵取代責備

相互理解，減少誤解 校園心聲音，你我共關懷！

歡迎下載手冊 點閱意見回饋！

教育部學務司學生自我傷害防治專區 搜尋：校園心理健康促進與自殺防治手冊

教育部學務司網站首頁

手冊回饋表單

癮，衛生福利部提供相關資源，請家長積極參酌運用。

(一)網路使用習慣自我篩檢量表，網址：<https://reurl.cc/p5z47d>

(二)心快活心理健康學習平臺，網址：<https://reurl.cc/gaOp94>

什麼是「網路成癮」?

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

「網路成癮」常見型態

(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

如何協助網路成癮的人?

不要急著給「建議」，從「瞭解」開始

- 表達「關心」，忍住「擔心」，以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
- 同理孩子的想法，肯定好的部分，正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
- 避免當面指責、質問，別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

九、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。

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

十一、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)

十二、歡迎大家踴躍參加校內外的**家長成長研習**，本學期輔導室辦理各項家長及學生活動如下表(若有更改以實際日期為主)。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。

日期時間	主題	參加對象	講師
3/2(六) 13:30-16:30	家庭教育研習 1： 父母的正念覺察舒心練習	本校教職員工 生、家長	搖滾爺奶創辦人 台灣正念工坊講師 林宗憲(巧克力)
4/02(二) 13:00~16:00	家庭教育研習 2：整理淨化的魔法-房間、身體、關係	本校教職員工 生、家長	竹心理諮商所 諮商心理師林盈佑
5/31(五) 14:00-16:00	高一學生環境暨生命教育講座： 森林療癒師的綠色處方箋	高一 每班 2 人	啟宗心理諮商所 諮商心理師阮璟雅
6/21(五) 14:00-16:00	高二學生性別平等教育講座： 活出自己的性別、情感與身體 自主	高二 每班 8 人	作家楊雅晴 (百吻巴黎、親愛的女生 1、2)
5/06(一)~17(五)	新移民多元文化週	本校教職員工 生	
5/13(一) 13:00-16:30	升學博覽會	高三學生為主；其他年級自由參加、本校教師及家長	
【學生班級輔導】			
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			

陸、進修部

一、教學組宣導事項

本組之功能為提供學生優良學習環境，並以此提高學生學習意願。
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。
相關考程及補救教學工作如下：

(一) 考程部分

1. 為配合高三學生因應四技二專統測考試，本學期舉辦三次模擬考，日期為
 - 第三次：113年02月22日(四)、02月23日(五)
 - 第四次：113年03月12日(二)、03月13日(三)
 - 第五次：113年04月08日(一)、04月09日(二)* 請家長協助關心督促同學做好應考準備。
2. 各次定期考：
 - 第1次期中考
113年3月19、20、21日(二、三、四)
 - 高三畢業考、高一高二第2次期中考
113年4月30日、5月1日、5月2日(二、三、四)
 - 期末考
113年6月25、26、27日(二、三、四)

(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

1. 教學計劃：各科任課教師已將教學計畫表等授課內容，上傳至本校網站(線上服務)，敬請參閱。
2. 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。

二、註冊組宣導事項

本組為辦理註冊與成績統計相關事宜，其餘尚有：學生學籍異動處理、學生證補發申請、畢業學分統計、各項獎助學金申請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。

- (三) 若要申請學生到校離校簡訊，可至 <http://ecard.tp.edu.tw> 網站依教學申辦，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您提供的手機號碼。
- (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。

三、**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：配合各處室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) 辦理班級及全校優良學生選舉，鼓勵同學見賢思齊。進修部全校優良代表將接受市長表揚。
- (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、視力檢查及新生健康檢查（各項身體檢查包含抽血檢驗）。
- (八) 學生平安保險相關權益宣導及業務進行（費用收據正本、診斷書正本及存摺影本）。
- (九) 臺北市低收入戶餐費補助及學生愛心便當相關業務。

四、**生輔組宣導事項**

(一) 每日作息規定

- 1. 全年級每日下午 17:50 前到校刷卡。
- 2. 每節上課鐘響 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。
- 3. 上課遲到每累滿五次，記警告乙次（電腦自動轉檔）。
- 4. 週三為全校晚會，17:50 前至活動中心禮堂集合。
- 5. 週一至週四晚上 22:00 放學，週五 21:10 放學。

(二) 學生服裝儀容規定

- 1. 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，不可制服、便服混穿。
- 2. 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、高跟鞋之鞋子（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。
- 3. 其他相關規範請參閱學校法規。

(三) 請假規定

- 1. 均須有請假證明（家長、就醫證明、有效證明等）。

2. 未能到校者須於 17:30 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）。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 逾時請假，將予以處分：(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。曠課紀錄登錄於當學期之德行評量通知書。
7. 臨時外出需至導師或生輔組填寫臨時外出單，待師長與家長聯繫確認後，始可離開學校。

(四) 其他：

1. 學校相關事情通知，將運用集會宣達或於學校網站公告。
2. 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、密碼為身份證字號。
3. 本校緊急聯繫電話：總機 28313114 轉以下電話

校長室：101～103

進修部：801～806

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

不就唸書，能有什麼壓力？

黃琪涵 諮商心理師

時代變遷，生活品質與便利性比以往高出許多，許多人常說：「現在的小孩比以前幸福多了，以前哪有手機、捷運、麥當勞……。」確實，孩子的物質生活比以前更穩定。但隨著文明推進，孩子雖然不需要為衣食溫飽煩惱，但是從家庭生活步入校園生活後，也會開始面臨新的挑戰。大人覺得理所當然的「好好讀書」，在學業競爭越來越高之時，對孩子來說已成為壓力。此外，同儕關係的經營也影響著孩子的心理狀態，「別人會怎麼看我？」、「我被討厭了嗎？」

講到這裡，家長可能開始擔心，甚至困惑「為何會有這些問題出現，以前都沒有這樣啊！」別著急，現在的孩子的確幸福，因為衣食飽足，才有機會正視自己的內在，接著來看看當孩子面臨「學業」、「人際」甚至是「霸凌」困擾時，我們可以如何協助，成為孩子的支持。

每個孩子都想當個傑出的學生—學業壓力

無論升上國小、國中或高中，階段轉換時常帶來適應不良，學習內容變得複雜，除了適應新環境、新老師還要面對新知識，層層壓力時常令人吃不消。多數孩子對自己都有正向期待，而週遭是否有足夠支持，是孩子能否順利跨越過渡期的重要因素。建議家長從孩子進入校園後就保持穩定關懷，即便孩子只是流水帳般分享，那也是一種情緒調節方式。若生活真的非常忙碌，難以時常關切也無妨，當孩子拿著需要簽名的成績單來到你面前時，別急著就上頭的數字給予評價，先聽聽孩子的想法與感受，了解他的狀態，或許少不了幾句嘮叨，或許轉而安慰孩子，專注的傾聽能大大承接住孩子的情緒，陪他消化這些難受的壓力。

成長中不可或缺的一塊拼圖—人際關係

回憶小時候，每個人的成長過程裡都有幾位重要的同學、朋友如兄弟姐妹般要好。再回過頭來看現在的孩子，怎麼好像人際關係變得複雜了？如前頭所提，隨科技潮流帶起各種網路社群媒體的發展，人與人之間的關係模式早以超越面對面的相處。教室或馬路上隨處可見明明走在一起卻都低頭滑手機的小孩，「今天誰在IG(Instagram)上發了限時動態你有看嗎？」、「剛剛誰在抖音發了一個好好笑的影片！」網路的便利性背後，也隱藏著難以了解彼此真實情緒狀態的危險。新穎的人際網絡世界難以理解，但我們能以真實且有溫度的心靠近孩子，聆聽、陪伴他探看煩心的事，引導他找到屬於自己的人際因應策略，建立起滿意的人際關係。

隱藏在空氣中的不尋常氣息—霸凌議題

延續上一段的人際關係，我們都希望孩子在成長過程中勇敢做自己，然而有時會出現特殊狀況，當孩子在群體中顯得格外不同時，無論是不可控的家庭因素(雙親婚姻關係或經濟狀況)，或內在信念與價值觀等(性別意識或不喜歡社交活動)，難以被周遭同儕理解或接受，就容易引發霸凌現象。對孩子而言這往往難以說出口，一旦接收到孩子表達類似事情，請務必開始留心，向學校老師了解、核對真實狀況，共同討論如何謹慎協助孩子處理這類在人際關係裡十分敏感的議題。當孩子開始提出不尋常的話題，家長與師長都要保持敏銳，以及不過度焦慮、擔憂的心，先穩住自己的心才能協助孩子也穩定下來。

以上淺提三種孩子們在校園常見的心理健康議題。在因應策略裡，最重要的是「穩定的陪伴，專注的傾聽」。若身邊有適齡的孩子，不妨從這些議題切入與他們聊聊，將策略派上用場，將有機會聽見你未曾了解的另一片世界喔！又或者當孩子苦著臉走到你面前，提起校園生活中的煩惱，別急著給予評論和建議，耐住性子好好傾聽，孩子會更願意與你分享和討論。

資料來源：

黃琪涵(2022年7月25日)。不就唸書，能有什麼壓力？。臺北市社區心理衛生中心。
<https://www.twtcpa.org.tw/column/1463>

承接孩子的情緒安全網，從「願意陪伴的承諾」開始

陳品皓 臨床心理師

近三、四年，許多在學校服務的輔導教師，都發現青少年自我傷害事件的比例逐漸升高，不少家長除了對此感到憂心，更害怕孩子會從自我傷害，演變成更嚴重的自殺行為。其實，從學理概念與臨床認定上來看，「自我傷害」和「自殺」是兩件不完全相同的事，意義上有一些值得區別的地方。

自我傷害，學理定義為「非自殺性的自我傷害」，英文簡稱是NSSI (Non-suicidal self-injury)，青少年會出現自傷行為，通常是他遇到一個巨大情緒議題，內心非常痛苦又無法處理時，經由觀察他人或自己偶然發現，當自己處在物理疼痛的狀態下時，原本心理的不舒服反而就因此快速緩解，於是他很快就學到了用物理的疼痛來轉移或舒緩心理疼痛的方法，這就是所謂的制約，而這裡所說的物理性的疼痛或傷害，就是我們所謂的自我傷害。家長和老師在理解了這些行為所代表的意義後，就會知道情緒或是心理議題，往往這些孩子心中最核心的困擾所在。

網路世代，難獲喘息空間

我們比較難以想像的是，現今這群在「網路世代」出生成長的孩子，他們所要面對的人際與環境壓力，遠比十幾年前超出甚多。舉例來說，同樣都是在校園和同學有人際衝突，在過去我們求學的年代，衝突的雙方放學後各過各過的，時間與空間營造一條無形的物理界限，讓彼此能夠在自己的空間裡消化情緒，就算衝突沒有解決，但我們仍然有物理距離所營造出的心理緩衝地帶。然而到了現在，24小時不停歇的網路世界，孩子即使回到家，仍可能面臨對方在社群上提出攻擊、謾罵言論，使衝突持續放大，造成更大的心理壓力。

所以，孩子滑手機不單單只是「滑手機」這個行為而已，其實他們也同時在網路上繼續著現實中真實的人際關係，或甚至承受著許多衝突與情緒，當這些情緒累積到達臨界點、人際關係陷入孤寂，苦尋不到解決方法時，就很可能靠自傷紓緩心理傷痛。這時候，如果我們做父母的只看到表象的話，就很容易落入限制網路使用、拋出避開爭端的建議，而這些往往無助改善問題，因為對孩子而言，他們正陷落在巨大而綿密的情緒之網中，此時他們真正需要的是——家人的理解與陪伴。

「願意陪伴的承諾」，就是承接情緒的安全網

每道自傷的背後，都有「不知如何說」或「難以說出口」的情緒，而「願意陪伴的承諾」，就是承接情緒的安全網。到底怎樣的「陪伴」才能真正幫助到孩子？我的觀察是，陪伴是一種願意陪他留在情緒低谷、願意陪伴他面對困難的「承諾」，而這種陪伴，往往需要父母長期「練功」才能做到。尤其是父母發現孩子自傷的當下，往往驚恐、擔憂、焦慮情緒一鼓腦兒全部湧上，頓時無法消化，只好化為憤怒撲向孩子，以斥責、處罰做結。

那麼，在了解孩子自傷背後的原委後，家長可以做些什麼，甚或如何防患於未然呢？首先，當我們發現孩子正在進行任何危及生命安全的行為時，**即刻制止絕對是必要的**。接下來，大人一定要先安頓自己，**消化擔心的情緒**，請試著讓自己慢下來，絕對是首要的第一步；第二步再回到問題根源，探究孩子遇到的情緒議題，陪著他一起面對。

不要等孩子自傷身體時才給出超大反應，當他說出「我心情不好」的時候，就已經可以開始關心和協助了。當然，並非每個家庭都會遇到類似自傷的高壓情境，但如何「穩住」自己不焦慮，認真聆聽家人對同一件事情的不同觀點，是我們平常就可以練習的。

資料來源：

陳品皓（2022年8月1日）。陳品皓：承接孩子的情緒安全網，從「願意陪伴的承諾」開始。親子天下。<https://www.parenting.com.tw/article/5093059>

焦慮的父母，造就不安的孩子

陳志恆 諮商心理師

如果父母沒有足夠的自覺，便會無意識用傷害性手段來督促孩子學習，帶來反效果。

有一位母親問我，孩子在考試前常顯得過度焦慮，無法好好溫習準備，甚至經常考試失常，為此煩惱不已。

我問她都是怎麼幫助孩子的？

「我會要他不要緊張、不要焦慮！但孩子說自己就是很焦慮，他也沒辦法控制！我又問他是在焦慮什麼？孩子說很擔心讀不完、考不好，但愈擔心愈讀不下去。」

「看到孩子這樣，你的心情如何？」我問。

「當然心急如焚呀！他每次都因為焦慮而考不好，我又不知道怎麼幫助他，我也很不知所措，很煩人呀！」

「你擔心孩子的成績表現嗎？」

「當然擔心！要是現在沒跟上以後還得了，未來還有很多考試等著他，萬一升學考試失常怎麼辦？」

母親愈講愈激動，眉頭深鎖，不時嘆氣，她問我有可以緩解孩子考試焦慮的方法嗎？

我回說當然有，但沒和孩子碰面，我也不知道哪一種可行。

我又問：「孩子知道你很擔心他考試焦慮的問題嗎？」

「他當然知道！我常告訴他我很擔心他的課業表現。而且我實在想不透，為什麼他面對考試就焦慮成這樣，別的孩子就不會。」

「孩子對你的擔心，有什麼想法或感覺呢？」

這位母親愣住了，我猜她從未想過這個問題，只是把自己對孩子的擔心，包括諸多無力消化的負面情緒，一股腦兒倒在孩子身上，造成孩子更大的心理壓力。

父母要先安定，孩子才能靜下心來

如果你問我，讀書學習的關鍵是什麼？

我會告訴你，要能「靜得下來」。意思就是學習者必須有能力調節情緒，讓身心狀態保持穩定，大腦掌管理性思考與邏輯分析的部位才能正常運作，產出最佳學習表現。

孩子的身心調控能力尚在發展中，很容易在面對學習挑戰時焦慮不安，最常見的當屬「考試焦慮」。一開始，可能是擔心讀不熟、不會寫或沒考好而焦慮，後來真的因為嚴重焦慮導致沒能充分準備而成績不理想。接下來，開始擔心自己下次又再出現考試焦慮。

最後，孩子因為考試焦慮而感到更焦慮，不安惶恐的程度更加嚴重！

此刻，若又吸納周遭大人的期待與憂慮，擔心因為表現不好而讓大人失望難過，孩子就更無法穩定下來。

我告訴這位母親：「在還沒想出比較好的方法前，父母得先讓自己安定下來，這樣你讓孩子感受到的會是安全與力量，而非更多的壓力與自責。」

父母安頓好自己的心情後，可以在孩子出現考試焦慮時，這麼回應孩子：

「我知道你很擔心考不好，所以很焦慮！你會如此焦慮，是因為在意成績，你願意在意課業成績，我是很感動的。或許，你可能也擔心考不好會讓爸媽失望，謝謝你這麼體貼，顧慮到我們的心情。」

「說這些話就行了嗎？」她有些驚訝！

我點點頭，說：「對！說這些就夠了。但要能夠說出這些話，你的情緒必須是穩定的，你得放下擔憂，真誠同理孩子的感受，看見孩子考試焦慮背後的正向意圖。」

有時候光是這樣，孩子就感到好多了。

兒童和青少年的情緒調節能力尚在發展中，很需要父母幫忙。但父母卻常常幫倒忙，甚至因為自己難以消化的擔心、生氣、挫敗或失望，而令孩子的情緒波動更難平復。

你以為孩子需要的是虎爸、虎媽的監督，事實上這種教養風格卻帶給孩子內心更多的不安與惶恐。父母需要帶著自覺先安頓好自己，孩子自然能感到安全、安心，不再浮躁，能夠靜得下來。

父母的存在，也才能成為孩子面對課業挑戰最堅實的支持後盾。

資料來源：

陳志恆（2023）。陪伴孩子高效學習：陳志恆心理師寫給父母的32個陪伴學習心法，幫助孩子找回讀書自信，掌握滿分策略。天下文化。

健康網路使用—不失控的自我練習

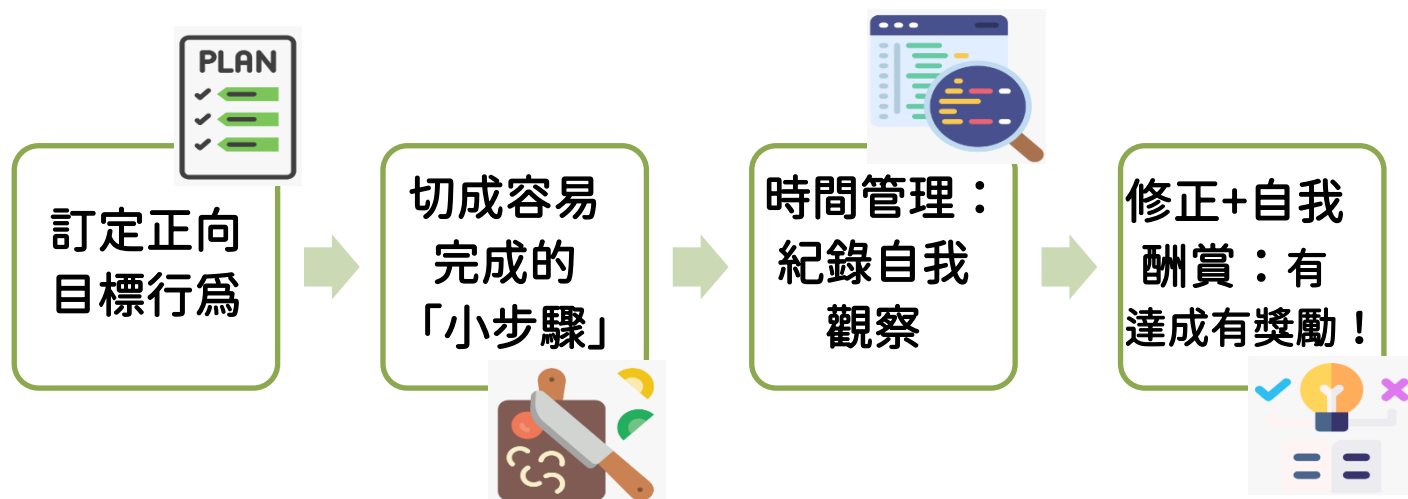
廖御圻 臨床心理師

曾有著急的家長帶著就讀國中的孩子進來診間，抱怨孩子有過度使用網路與手機遊戲的問題，表示孩子離不開網路及手機遊戲，甚至為了遊戲中的不認識之人或公會，拿父母的信用卡儲值花錢，不知道該怎麼辦。當下再轉頭一看，這個被抱怨有網路使用問題的孩子仍低頭坐在一旁，看著手機銀幕、戴著耳機，沉浸在進行中的遊戲畫面。以上是常見於網路或手機成癮門診的場景。

在現在這個號稱「數位原住民(digital native)時代」，人人都有手機與上網經驗，甚至隨時能從網路上獲取資訊，進行交友、玩遊戲、娛樂，以及進行即時或虛擬的人際互動等社交行為。今日，我們基本上很難脫離這種資訊及回饋都很「方便」的生活，甚至學者預期某一天要是某電信公司的信號台停擺了，說不定就會在街上看到很多重度手機使用者暴動起來。

凡事只要過度，就可能有不好的結果。自美國精神醫學會之診斷手冊(DSM-5)納入網路遊戲成癮(internet gaming disorder)，世界衛生組織(WHO)2018年初也正式將電玩成癮(gaming disorder)視為疾病的一類。也就是把遊玩網路遊戲或使用網路時，玩太久、太過頭，甚至無法控制自己的時間，無法不去想關於網路遊戲的事，當網路斷線或無法進行遊戲時有強烈的不舒服，導致無法繼續從事應有的職業活動(如，玩遊戲而無法去上課或上班、學業或工作表現嚴重退步、無法與同學或同事維持互動)等狀況，視為一種需要協助的心理疾患。而關於網路或手機遊戲成癮的青少年，其有關衝動控制與決策能力的大腦功能可能受到影響而較差，可能導致後續產生更多的問題行為以及情緒困擾。

有辦法調整嗎？要怎麼辦呢？根據 Dau, Hoffmann, Banger 等在 2017 年的研究報告之整理，建議透過以下四個日常生活練習，來試著協助孩子或自己，管理網路使用相關的行為：



1. 透過想發展的正向目標行為或安排逐步減少網路使用行為

如，訂立一個目標，或許是運動打球、安排使用網路之時間長短與目的。

2. 切成數個較容易達到的小步驟。

如，要建立運動習慣，可先從每次運動的時間長短開始，從 5 分鐘進階成 10 分鐘，再到 30 分鐘、40 分鐘，再加多運動的頻率；而若為減少網路遊戲的時間，可從原先不贏 1 場不行的網路遊戲，改為只打 5 場不論輸贏、或設定上網娛樂時間從 60 分鐘減為 55 分鐘等。

3. 對這些行為做自我觀察的檢視。

如，檢視使用網路或其他的行為及改變，包括紀錄使用的時間點、長短(時/分/秒)、目標(查隔天上課資料、遊戲)，以及達成與否、甚至達成率%是多少。舉例來說：某月某日的幾點幾分，使用網路查詢隔日上課報告的資料，85%達成目標。

4. 針對這個目標達成以及時間掌控的安排練習，可以再對達到的部分自我酬賞，或後續繼續調整的規畫安排。舉例來說：

達成小目標後，可以喝一杯飲料、甜點或做一些喜歡的活動；

未達到處：在上網查找資料前，可先拿張紙筆做點小筆記，事先將可能用到的搜尋關鍵字寫下來，減少漫無目的查找的時間。

乍看或許這些練習很難做到，其實就是不貪多而踏實進行的概念，透過重要的好習慣，設定具體特定、可行的目標、記錄自己可以達成要求，以及對自己的鼓勵之提升自我控制感的過程，只要可以試著利用定期觀察自己、記錄下來，以及給自己好表現的回饋，再設定另一個稍難一點的目標去做，持之以恆，您也可以成為能夠自我掌控、安排、使用網路的人。

另外，衛生福利部心理與口腔健康司在 2015 年也有出版一本「戰勝網路成癮—給網路族/手機族的完全攻略手冊」，提供煩惱的家長與您自己針對網路/手機成癮的一些介紹及自助方法。

資料來源：

廖御圻（2018 年 9 月 13 日）。健康網路使用—不失控的自我練習。心快活-心理健康學習平台。<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/1893>

延伸資源：

面對網路成癮，我有哪些資源可以使用呢？請掃 qrcode.



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

(113.01.25)

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

*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
校長室			幹事	許庭毓	318	輔導老師	游青霏	514
校長	余耀銘	101	校安人員	李欣佩	710	社工師	陳伯炯	519
秘書	鄭旭峰	103	校安人員	趙克軒	330	圖書館		
職工	李祐卿	102	校安人員	蔡欣妍	328	主任	鍾允中	521
*國際交流中心		104	校安人員	陳科維	317	學習指導老師	闕雅純	522
*第一會議室		106	*球員休息室		319	幹事	陳美嬌	523
教務處			*柔道教室		320	資訊組長	林時雍	524
主任	劉淑華	201	*自習暨體樂中心		530	技士	吳宗憲	525
教學組長	羅翊瑄	202	總務處			系統師	顏名君	527 ~ 529
副組長	陳冠廷	202	主任	洪華廷	401	系統師	蔡政道	9005
幹事	巨秀蘭	212	文書組長	連軒承	402	教官室		
行政人員	林淑君	205	幹事	殷淑玲	420	主任教官	鍾龍沅	701
管理員	陳又方	212	出納組長	吳志宏	405	教官	毛嘉賀	704
註冊組長	葉享浚	203	約僱書記	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	書記	黃蕙蓮	415	教官	楊一中	706、707
幹事	張敏杰	216	幹事	黃群芬	416	教官	洪子傑	711
幹事	何君美	216.208	技士	郭豐銓	422	人事室		
實研組長	黃韻如	204	工友室	周學銘	407	主任	簡淑玲	851
副組長	陳怡穎	210	工讀生		404	組員	黃茗稜	855
設備組長	李曉菁	206	經營組長	邱美玲	406	助理員	吳德明	853
副組長	李欣翰	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	會計室		
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	實習處			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	張美惠	502	進修部		
*演講廳/音樂教室		230/232	副組長	郭政堂	505	主任	王春輝	801
學務處			幹事	曾心怡	510	教學組長	李秀文	802
主任	吳鳳翎	301	技能檢定組長	劉家欣	503	幹事	宋雯琪	812
訓育組長	謝偉宏	305	幹事	蔡志雄	504	註冊組長	詹玉秋	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(高二) (靠教官)		310、311	應英科主任	臧明煥	506	導師室		807、814
導師室 1F(高一) (靠學務)		308、309	商經科主任	梁暖茶	507	健康中心	黃伊慧	815
導師室 2F(高三)		315、316	會計科主任	洪玉華	508	生輔組長	黃斌峰	808
衛生組長	樊家慧	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	賴亮宇	313	資處科教師		532 ~ 537	其他		
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	李仁和	541	*販賣部/熱食部		413/321-323
田徑隊	鄭竹君	326	廣設科教師		542 ~ 548	*聯合一/聯合二		426/427
柔道隊	余熒熒	327	輔導室					
	王彥書	329	主任	黃韻文	511			
防護室	林虹紋	526	輔導老師	周家琪	512			
生輔組長	李昱明	332	進輔導老師	洪慧婷	513			
幹事	林明珠	302	輔導老師	吳佳珊	515			
			輔導老師	戴芳儀	516			
			輔導老師	趙慧敏	517			

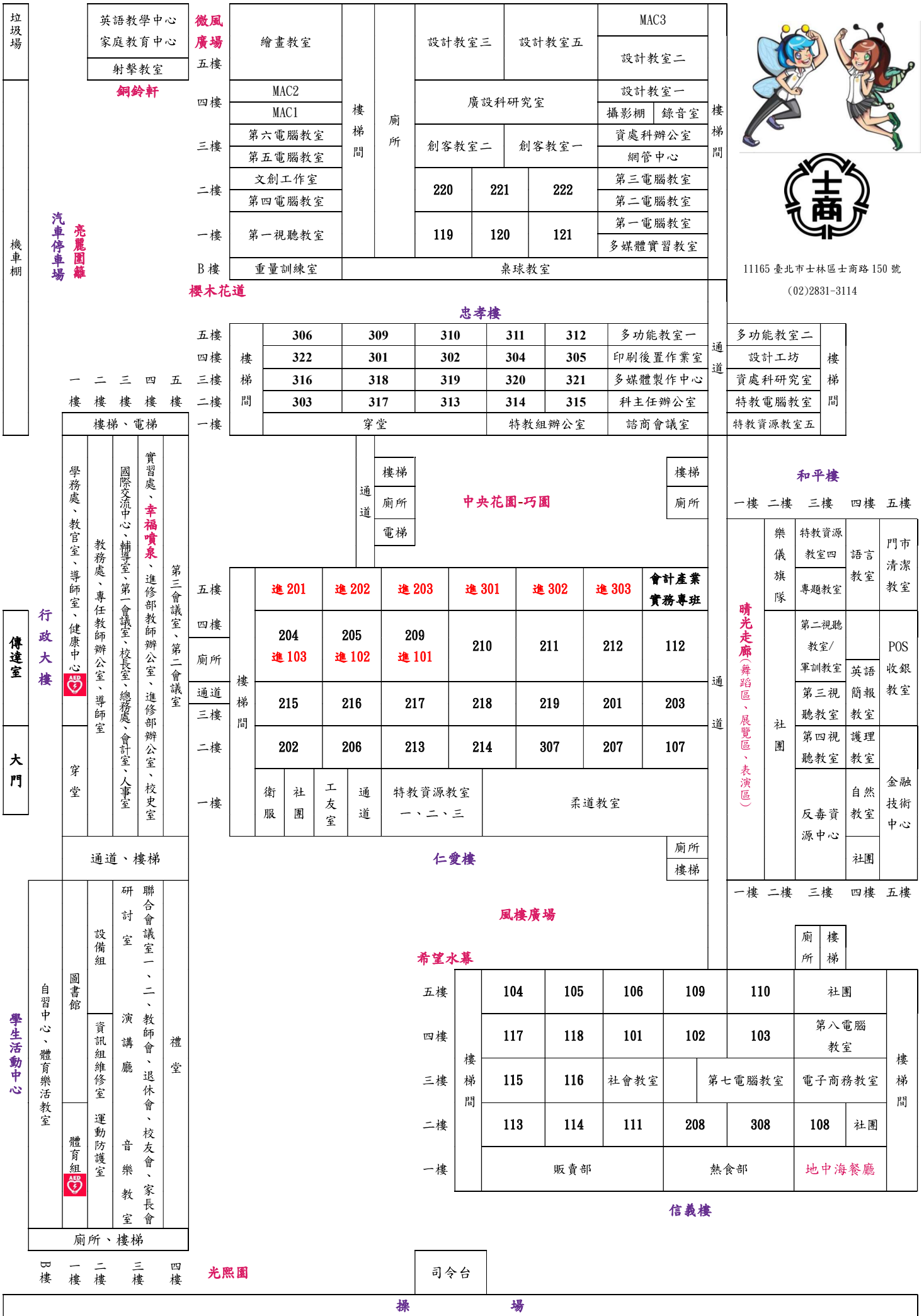
臺北市立士林高級商業職業學校 112 學年度第 2 學期學校行事曆

113 年 1 月 10 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		5	6	7	8	9	10	11	7 日 112-1 學習歷程學生上傳 (17:00)截止 8-14 日春節假期	2-3 月 學生身高、體重、視力檢查	112/8/30-113/5/10 校長有約-我愛閱讀-個人競賽(圖書館) 112/8/30-113/5/31 悅讀閱讀競賽(圖書館) 113/2/1-113/3/10 中學生網站閱讀心得寫作競賽文件(圖書館) 113/2/1-113/3/15 中學生網站小論文寫作競賽文件(圖書館)
1		12	13	14	15	16	17	18	14 日 農曆春節/寒假結束 15 日 第二學期開學日(僅行政人員上班) 16 日 註冊、正式上課 17 日 補行上班上課(補 15 日星期四課程) 17-26 日 臺北市教育局多媒體應用海外見學團	16 日 畢冊稿件完成 16 日 班級優良生遴選及孝悌楷模推薦	
2	2 月	19	20	21	22	23	24	25	19 日 112-1 學習歷程師長認證截止(17:00)前 19-22 日 四技二專技優保送入學報名 22-23 日 高三第 3 次模擬考	22 日 期初膳食管理委員會 23 日 轉復學生家長座談會 23 日 第一次社團課	20 日 國中技藝教育學程始業式(實習處) 22 日 防災預演(地震、防火)(總務處) 23 日 商業季消防安全講座(實習處、總務處) 23 日 商業季 pos 收銀機講座(實習處、商經科) 23 日 商業季衛生暨食品安全講座(實習處、學務處) 23 日 商業季財務報表講座(實習處、會計科)
3		26	27	28	29	1	2	3	26 日 資源生外加課開始上課 28 日 和平紀念日放假	3 月 廁所美化暨清潔宣導月、環境教育及資源回收宣導 3-4 月 校服、熱食部招標或續約作業 1-26 日 畢業生市長獎遴選收件開始 1 日 高二導師會議 2 日 學校日活動(輔導室) 2 日 家庭教育研習【1】父母的正念覺察舒心練習(輔導室)	26 日 商業季繳交營業計劃書(實習處) 1 日 防災預演(地震、防火)(總務處)
4		4	5	6	7	8	9	10	4 日 士商午間英語新聞主播甄選開始	8 日 高三導師會議、全校優良生發表	4 日 臺北市 113 年度暑假國中小生職業輔導研習營檢討會暨籌備會(實習處)(暫訂) 10 日 中學生網站閱讀心得寫作競賽文件截止(圖書館)
5	3 月	11	12	13	14	15	16	17	11-15 日 特色招生甄選入學網路報名 12-13 日 高三第 4 次模擬考 13-14 日 特色招生甄選入學現場審件(集報) 13-20 日 高三科技校院繁星學校推薦報名	12 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」期初會議(輔導室) 14 日 教師進階輔導知能研習-以香療心~情緒紓壓與自我照顧工作坊 14 日 認輔工作會議暨芳療紓壓研習(輔導室) 14 日 交通安全諮詢委員會期初座談會 15 日 高一導師會議	11-17 京都昂星高校課程體驗交流及銷售實習活動(圖書館) 11 日 商業季決定店址(實習處) 13 日 商業季領取海報板(實習處) 13 日 商業季繳交設立登記書(實習處) 15 日 商業季繳交點券、班級廣告影片(實習處) 15 日 商業季服裝及餐用具用品審核(實習處) 15 日 中學生網站小論文寫作競賽文件截止(圖書館)
6		18	19	20	21	22	23	24	19-21 日 第 1 次期中考試 20 日 下午停課(全校教師自毅防治知能研習) 22-24 日 身心障礙升大專院校甄試(學科)	20 日 全校教師自毅防治知能研習(輔導室) 20 日 全校教師防制藥物濫用講座知能研習 21 日 高三服儀檢查 22 日 112 學年度全校優良生投票 22 日 彩繪校園送愛心·偏鄉服務活動(宜蘭縣偏鄉國小) 22 日 班會討論-生命教育	20 日 113 年度在校商業類丙級專案技能檢定各分召學校術科委外會議 20 日 113 年度在校商業類丙級專案技能檢定分召學校協調會(實習處)(暫訂) 22 日 募書送愛心·偏鄉服務活動(宜蘭縣偏鄉國小)(圖書館)
7		25	26	27	28	29	30	31	25 日 身心障礙升大專院校甄試(術科)	25-29 日 高一 3 對 3 籃球賽 26 日 畢業生市長獎遴選收件截止 28 日 高二服儀檢查	25 日 商業季繳交海報(實習處) 29 日 商業季踺街宣傳(實習處)
8		1	2	3	4	5	6	7	4 月 課程發展委員會 4 日 兒童節及民族掃墓節放假 5 日 補假	4-5 月 教孝月活動 2 日 家庭教育研習【2】整理淨化的魔法：房間、身體、關係(輔導室) 3 日 教師進階輔導知能研習-認識人類圖【1】(輔導室)	
9		8	9	10	11	12	13	14	8-9 日 高三第 5 次模擬考 13-14 日 士商四月天商業季 14 日 特色招生甄選入學術科測驗	8-13 日 臺北市 112 學年度教育盃中小學壘球錦標賽 10 日 家庭教育委員會(輔導室) 11 日 高三週記抽查(2 篇) 12 日 班會討論-家庭教育 12 日 藥物濫用防制宣導講座(一年級-六、七節課) 13-14 日 北市樂儀旗觀摩表演活動(和平籃球館)	8-12 日 113 學年度第 14 屆閱讀代言人甄選報名(圖書館) 10 日 國中技藝競賽-商管群(實習處) 11 日 商業季行前說明會(實習處) 12 日 商業季行前佈置籌備(實習處) 13-14 日 士商四月天商業季(實習處)
10	4 月	15	16	17	18	19	20	21	15 日 士商四月天商業季補假 18-5/1 日 高三甄選入學報名資格及特殊身分資料登錄	17 日 教師進階輔導知能研習-認識人類圖【2】(輔導室) 17 日 高三祈福活動 18 日 高一服儀檢查 19 日 班級代表大會	
11		22	23	24	25	26	27	28	22-25 日 全國中等學校運動會停課 27-28 日 四技二專統一入學測驗		
12		29	30	1	2	3	4	5	29-1 日 體育班招生報名 30-2 日 高三畢業考、高一、二第 2 次期中考試 30-5/7 日 高三技優甄審報名資格登錄 1 日 下午停課(全校教師性平暨特教知能研習) 2-8 日 上傳第六學期修課紀錄(高三) 4 日 體育班招生測驗 4 日 全國聯合教師甄選初試	孝親月-母親節慶祝活動：家庭慈孝月 1 日 全校教師教師性平暨特教知能研習(輔導室) 3 日 捐血活動 3 日 日間部高關懷轉銜會議(輔導室) 3 日 進修部高關懷轉銜會議(輔導室)	5 日 第 8 屆老書蟲回娘家-閱代故事分享(圖書館)
13		6	7	8	9	10	11	12	7 日 高三科技校院繁星錄取公告 6-10 日 行動研究線上報名(暫定) 12-14 日 學習成果多元表現完成收訖(高三)	6-17 日 科際盃羽球賽、高三科際盃籃球賽 6-24 日 科際盃排球賽 6-17 日 新移民多元文化週(輔導室) 8 日 賃居生座談會	6-24 日 高三國稅局實習(實習處) 6-31 日 會計產業實務專班至會計師事務所實習(實習處) 7 日 商業季繳交營業狀況調查表等資料(實習處) 7 日 商業季商管群班級繳交財務報表(實習處) 7 日 國中技藝教育學程結業式(實習處) 10 日 校長有約·我愛閱讀個人競賽比賽截止(圖書館)
14	5 月	13	14	15	16	17	18	19	13-17 日 行動研究現場報名繳件(暫定) 14 日 高一作業抽查 15 日 高三補考 16 日 四技二專入學測驗寄發成績單 17 日 下午停課(國中教育會考考場佈置) 17-23 日 高三甄選入學第一階段集體報名 18-19 日 國中教育會考	15-17 日 高二校外教學 13 日 升學博覽會(輔導室) 17 日 風樓心語第 89 期(輔導室) 17 日 高三德行會議	
15		20	21	22	23	24	25	26	20-24 日 高三技優甄審網路報名 20-28 日 士商赴澳國際交流及體驗學習活動 21 日 高二作業抽查		20-24 日 技藝競賽校內初賽(實習處) 23 日 臺北市首都盃國際技能競賽城市導覽(實習處) 24 日 校長有約·我愛閱讀 個人競賽獎勵(圖書館) 25 日 上午在校商業類丙級專案技能檢定-學科測驗、下午會計事務術科測驗(實習處)
16		27	28	29	30	31	1	2	31 日 高三甄選入學第一階段篩選結果公告 1 日 全國聯合教師甄選複試	6 月 感恩月活動 31 日 畢業典禮彩排 31 日 高一環境暨生命教育活動講座：綠色處方簽(輔導室) 31 日 班會討論-性平教育	31 日 臺北市 113 年度暑假國中小生職業輔導研習營協調會(實習處)(暫訂)
17		3	4	5	6	7	8	9	5-11 日 四技二專技優甄審入學上傳學習歷程檔案 6-13 日 高三甄選入學第二階段報名繳費上傳備審資料	3 日 畢業典禮 4-5 日 高一、二週記抽查(8 篇) 7 日 交通安全諮詢委員會期末座談會	4 日 113 年度在校商業類丙級專案技能檢定會計事務-人工帳術科閱卷前協調會議(實習處)
18		10	11	12	13	14	15	16	10 日 端午節放假 13 日 身障甄試升大學放榜 14 日 基北區國中技優甄審放榜 14 日 特色招生甄選入學放榜	13 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 14 日 社團成果發表	11 日至 7 月 113 學年度會計產業實務專班招生宣導(實習處) 16 日 在校商業類丙級專案技能檢定-視覺傳達術科(實習處)
19	6 月	17	18	19	20	21	22	23	17 日 特色招生甄選入學報到 17 日 基北區國中技優甄審錄取名單報到 18 日 優先免試入學榜報到	20 日 期末性別平等委員會 21 日 班級幹部改選 21 日 高一-高二團體活動(嗨-school)(訓育組) 21 日 高二學生性平教育講座-活出自己的性別、情感與身體自主(輔導室) 23 日 畢業生市長獎頒獎典禮(大安高工)	
20		24	25	26	27	28	29	30	25-27 日 期末考試 27 日 高三技優甄審公告正備取名單 28 日 休業式、期末校務會議	28 日 全校大掃除 28 日 高一、二德行會議 28 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		1	2	3	4	5	6	7	1 日 暑假開始 3 日 高三甄選入學公告正備取名單	7 月「社團公演月」活動	7-8 月 113 學年度第 14 屆閱讀代言人培訓(圖書館)
0	7 月	8	9	10	11	12	13	14	9 日 高三技優甄審放榜 9 日 基北區國中免試入學及特色招生分發放榜 10-12 日 高三甄選入學登記就讀志願序 11 日 基北區國中免試入學及特色招生報到 16 日 高三甄選入學放榜 19-24 日 四技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。 ■暑期高三課輔暫定為 7/22-8/9。

力行樓



11165 臺北市士林區士商路 150 號
(02)2831-3114

多功能教室二	樓 梯 間
設計工坊	
資處科研究室	
特教電腦教室	
特教資源教室五	

和平樓

一樓 二樓 三樓 四樓 五樓

樂儀 旗隊	特教資源 教室四	語言 教室	門市 清潔 教室
	專題教室		
社 團	第二視聽 教室/ 軍訓教室	英語 教室	POS 收銀 教室
	第三視 聽教室	簡報 教室	
	第四視 聽教室	護理 教室	金融 技術 中心
	反毒資 源中心	自然 教室	
	社團		

晴光走廊(舞蹈區、展覽區、表演區)

信義樓

五樓	104	105	106	109	110	社團	樓 梯 間
四樓	117	118	101	102	103	第八電腦 教室	
三樓	115	116	社會教室	第七電腦教室	電子商務教室		
二樓	113	114	111	208	308	108 社團	
一樓	販賣部			熱食部		地中海餐廳	

忠孝樓

五樓	306	309	310	311	312	多功能教室一
四樓	322	301	302	304	305	印刷後置作業室
三樓	316	318	319	320	321	多媒體製作中心
二樓	303	317	313	314	315	科主任辦公室
一樓	穿堂			特教組辦公室	諮商會議室	

中央花園-巧園

五樓	進 201	進 202	進 203	進 301	進 302	進 303	會計產業 實務專班
四樓	204 進 103	205 進 102	209 進 101	210	211	212	112
三樓	215	216	217	218	219	201	203
二樓	202	206	213	214	307	207	107
一樓	衛 服	社 團	工 友 室	通 道	特教資源教室 一、二、三		柔道教室

仁愛樓

五樓	104	105	106	109	110	社團
四樓	117	118	101	102	103	第八電腦 教室
三樓	115	116	社會教室	第七電腦教室	電子商務教室	
二樓	113	114	111	208	308	108 社團
一樓	販賣部			熱食部		地中海餐廳

風樓廣場

希望水幕

五樓	104	105	106	109	110	社團
四樓	117	118	101	102	103	第八電腦 教室
三樓	115	116	社會教室	第七電腦教室	電子商務教室	
二樓	113	114	111	208	308	108 社團
一樓	販賣部			熱食部		地中海餐廳

光照園

司令台

臺北市立士林高級商業職業學校 輔導室編制

