



臺北市立士林高級商業職業學校  
113學年度第1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.6

**04 榮譽榜** p.8

**05 各處室宣導事項** p.10  
教務處 p.11、學務處 p.14、實習處 p.20、  
圖書館 p.21、輔導室 p.25、進修部 p.27

**06 附錄** p.29  
文章欣賞 p.29

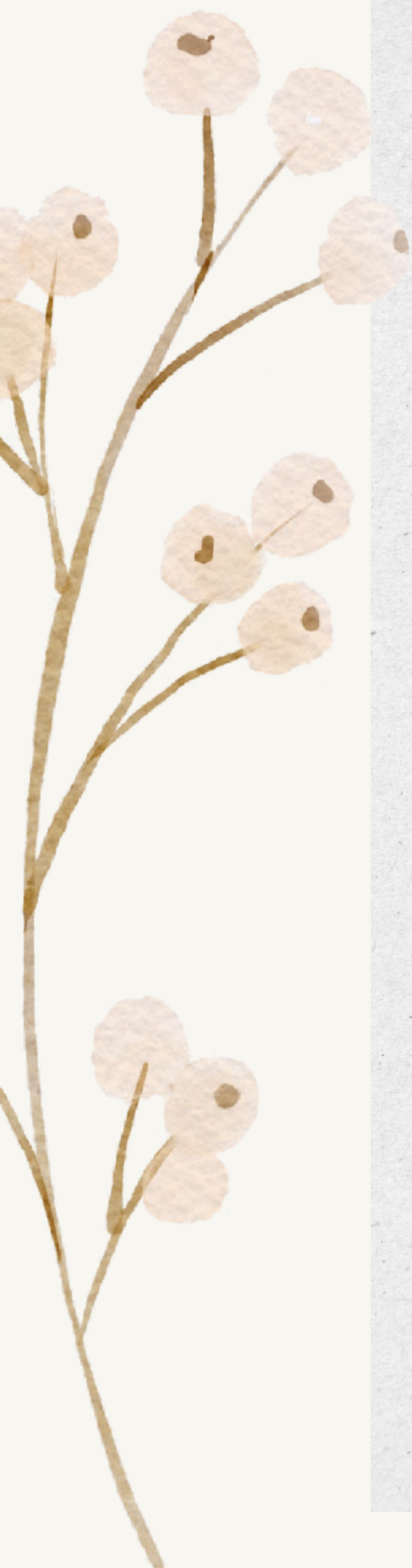
— 林上能：當孩子說「我就爛」，  
父母心急會讓他更想躺平

— 掌握3階段，培養《孩子的心理韌性》  
心理學家陳永儀：人生不會一帆風  
順，父母要捨得放孩子去經歷失敗與挫  
折！

—  
學校處室分機表 p.34

行事曆 p.35

學校平面配置圖 p.36



# 學校日活動流程

◇ 活動日期：113年9月14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）

	日間部		參與人員	主持人	單位	備註
	高一、高二	高三				
9/14 (六)	自由瀏覽雲端學校日專頁 校務說明影片簡報專區		全體	-	-	9/9(一)起
08:50 、 09:00	報到 (各班教室)	報到 (各班教室)	家長及教師	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
09:00 、 10:30	親師座談 (各班教室)	親師座談 (各班教室)	家長 導師 科任教師	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。
10:30- 10:40	~ 休息換場 ~					
10:40 、 11:30	家庭教育講座： 在情緒風暴中找到 平靜—親子關係的 智慧 (學生活動中心 3樓演講廳)	升學講座 (行政大樓5樓 第三會議室)	高三家長 導師	教務主任	教務處	請科主任抽空出席
11:30 、 12:10		-	歡迎全體 家長蒞臨	葉明芬 教授	輔導室	12:10-12:30 Q&A 時間
12:10	~ 平安賦歸 ~					



互相扶持勝過千言萬語。  
Dorothy ©

## 進修部 (09:00~12:10)

	進修部		參與人員	主持人	備註
	高一、高二	高三			
9/14 (六)	自由瀏覽雲端學校日專頁 校務說明影片簡報專區		全體	-	9/9(一)起
08:10- 08:50	佈置場地		全體	-	
08:50 、 09:00	報到 (高一：高三教室 高二：高二教室)	報到 (行政大樓3樓 第1會議室)	家長及教師	進修部主任	請服務同學引導家長至各班教室
09:00 、 10:30	親師座談 (高一：高三教室 高二：高二教室)	親師座談 (行政大樓3樓 第1會議室)	家長 導師 科任教師	導師	各科科主任及各班科任教師協助導師進行親師座談。
10:30- 10:40	~ 休息換場 ~				
10:40 、 11:30	家庭教育講座： 在情緒風暴中找到平靜—親子關係的智慧 (學生活動中心 3樓演講廳)	升學講座 (行政大樓3樓 第1會議室)	高三家長 導師	進修部主任	
11:30 、 12:10		-	歡迎全體 家長蒞臨	葉明芬 教授 輔導室	12:10-12:30 Q&A 時間

## 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
09/09 起 歡迎瀏覽 雲端學校 日專頁	校務說明影片簡報 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

## 科技士商展創新、智慧士商邁卓越

士林高商創校於民國 40 年迄今已邁入第 73 年，是一所歷史悠久且知名優質的商業職業學校，為社會國家培育了許多允文允武的現代化商業人才，畢業生遍布各大金融界及中小企業，歷經不同階段與時代背景，始終都是國家經濟發展的重要生力軍；如今的校園除了要持續推動以素養為核心並發展以自發、互動、共好三大理念為主軸的 108 課綱之外，同時還要融入國際化(國際教育、雙語教育)、本土化(本土語言)、在地化(在地特色、國家意識)、智慧化(智慧聯網 AIoT)以及跨域整合(STEAM 教育)等議題的教育，如何將這些教育理念與目標化為具體的行動方案，唯有透過創新的思維、前瞻的策略、卓越的實踐、永續的行動、合作的團隊、整合的資源、優質的領導，並且善用智慧教學的工具、教材、平台才能有效提升教學的成效，此外得培養學生自主學習的素養達成終身學習的目標，才能開創出教育的新格局與新希望。

在 21 世紀的今日，面臨數位世代的衝擊、資訊網路的普及、訊息傳遞的迅速、真假訊息的難辨、極端氣候的影響、少子化的浪潮、價值觀的改變、國際化的趨勢、自我意識的抬頭、教育制度的更迭等諸多的衝擊考驗，讓教育環境顯得更加複雜且艱辛，讓教學活動變得更為多元且困難，未來士商除了要積極引進各類教育新思維、添購各項教學新設備、改善建置校園新環境之外，還要規劃辦理各項教師專業研習，鼓勵師長與家長踴躍參與各類新技術新產業新趨勢的成長體驗活動；因為在數位時代之下，教師與家長的角色比以前更為重要，尤其教師的教學觀念及活動設計能力將會是重要的關鍵，重點的不是資訊技術的新穎，而是如何正確地看待並使用科技，若能善用數位資源將有利於大幅提升教學管理、辨別學習成效以及瞭解學生問題的所在，未來希望教師與家長都能一起加入關懷並瞭解學生在數位學習的陣容和狀況，而不是選擇遠離或一味禁止接觸或使用，拉近並減少親師生之間在認知與觀念的落差和間隔；此外，生活在如此快速變遷充滿挑戰的環境之下，親師生在身心靈方面的撫慰、關懷以及輔導就更顯得更加重要，因為唯有內心平靜才能擁有健康的身體、清晰的頭腦、良好的學習以及平安的生活，成長過程在不同階段總有不一樣的目標或追求，但人生最終還是得回歸到日常生活與自己身上，所以持續營造一個能讓學生歡心、老師安心、家長放心並具有正向、友善、溫馨且安全的校園環境，依然是極為關鍵且重要的行政工作和校務目標。

現階段我們期盼積極透過產業的連結來縮減學用落差，再從課程、教學、競賽、服務、自學及活動等面向，來扎根創新及提升跨域整合的能力，並以立足在地推廣雙語教育，跨境鏈結國際教育等方式，培養具有國際視野的人才，此外在發展數位教育同時，也必須兼顧人文教育與人文關懷，同時強化親師生交流，增進親師生互動關係，深入了解孩子的真實需求，透過團隊合作，以學生學習為核心，實踐個別化的教學與輔導，帶動正向的教育力量，讓智慧科技的環境之下，依然充滿著關懷溫暖的氛圍。再者面對未來產業與新興科技的快速發展，必須培養學生成為具有自主學習、創意思考、團隊合作、互動共好、解決問題、兼具資訊科技及公民素養，並能與時俱進的終身學習者，更要讓士商的孩子成為善良、懂愛、溫暖、感恩、惜福且身心健康的人才；除此之外，我們也要加強促進與大專校院之間有關攜手課程與教學資源的合作和整合，並持續推動數位學習及資訊科技融入教學，結合產業需求和未來趨勢，研議規劃發展 AI (Artificial Intelligence) 課程及人工智慧教材，提升學生科技素養，培養未來人才並豐富學生視野，讓學生能夠心懷臺灣、望眼世界，讓我們的孩子走向國際接軌世界。

回顧過去四年多以來(109-113)，士林高商不論是學校或師長同仁都紛紛榮獲許多的獎項和榮譽，尤其學生們更是分別在升學進路、專業技能、藝文領域、閱讀學習、體育競賽、公共服務、國際交流等方面都有非常優異且亮眼的表現，各項成績也都更加進步再創高峰；以升學表現為例 110 學年國立錄取率 45%，統一入學測驗成績達國立錄取標準為 91.8%；111 學年國立錄取率 49.5%，統一入學測驗成績達國立錄取標準為 96.87%；112 學年國立錄取率 50%，統一入學測驗成績達國立錄取標準為 97.01%；113 學年國立錄取率 54%，統一入學測驗成績達國立錄取標準為 96%，因此為基北區國中畢業生選擇技職學校之首選，長期深受北部地區家長及學生的肯定與喜愛，始終皆為招生額滿的優質商業職業學校。除此之外，近四年來為了有效且務實解決校舍老舊共用等問題，行政團隊積極努力透過年度預算的編列與專案計畫的爭取，已經陸續具體完成各類陳年問題的改善，本校 110 年度至 113 年度所編列的預算工程經費超過 8,253 萬元，再者，本校額外爭取或承辦的計畫共計 429 件，合計執行預算金額為 1 億 2 千 713 萬 6,782 元；藉由 110 年度至 113 年度各項工程的施作，已經陸續解決了本校力行樓長年的屋頂與牆壁漏水問題，也處理了活動中心音樂教室因為颱風漏水所造成的長年室內潮濕悶熱發霉的問題，近二年更是針對各教學大樓老舊的廁所著手進行更新工程，目前已陸續完成力行樓與忠仁樓的施作，未來將會依序逐棟完成廁所翻新作業；同時，學校

也全面汰換了學校的高壓總變電站設備、各大樓分壓配電站設備、全校教室的輸配供電線路以及全校自來水供給管路等更新；接著完成全校普通教室 154 台空調冷氣的汰舊作業，並且配合 BYOD & THSD 等計畫的申請，完成全校所有普通教室 85 吋液晶觸控式大屏顯示器的安裝建置，搭配本校自行研發設計的 VDI 遠端虛擬桌面系統，讓數位科技與資訊設備有效融入師生的教學活動。此外，在親師生共同的努力合作之下，更積極向政府機關與教育主管單位爭取相關經費來整修、改建校舍空間與運動場域，首先針對本校活動中心地下室著手規劃完成作為樂活運動中心、學生課後留校自習中心以及自主學習、本土語言和多元課程的教學空間，再者針對和平樓 5 樓空間著手規劃完成建置臺北市商業金融技術教學中心，針對力行樓 4 樓空間著手規劃完成建置攝影棚與錄音室、針對地下室重量訓練室與桌球教室進行環境的整理、設備器材的更新添購、空調的安裝，針對忠孝樓 5 樓空間著手規劃完成建置多功能教室一與多功能教室二，讓老舊、閒置或用途較少的空間得以活化，成為多功能的教學場域有效改善教學空間不足的問題；近四年來我們也陸續針對本校運動場完成二個半圓地坪與壘球場的整修改善工程，並且藉由年度預算完成籃球場與排球場地坪的整修工程，同時整理和平樓地下室晴光走樓空間作為柔道隊師生更衣室，再者更積極配合教育局推動學校設置太陽能光電球場的計畫，於 112 年度在籃球場位置順利完成本校光電球場的建置，讓師生不論是教學、訓練、運動、競賽、操演或休閒可以避免風吹日曬雨淋的困擾，使本校體育課的雨備場地除了原本的活動中心 1 樓廣場、4 樓禮堂之外，增加了活動中心地下室樂活空間、力行樓地下室重訓與桌球室以及光電球場等場地，有效改善並解決原本教學空間不足、缺乏練習場地以及運動雨備場地的困擾與問題。

未來希望能以過去四年來親師生所累積的經驗、默契、共識、信任、成果及規劃作為基礎，賡續懷抱著一切為士商、士商為一切、為士商一切的精神與觀念，期待全體親師生一起繼續齊心努力，共同秉持心存善念、盡力而為，但求日後無愧無悔、感恩惜福的態度，實現「科技士商展創新、智慧士商邁卓越」的目標，讓一切的優質與美好可以不斷傳承，讓臺北市立士林高級商業職業學校成為一所創新、前瞻、卓越、永續、溫馨、友善、健康的學校，讓每一個士商學子成為閃耀的技職之星。

校長 余耀銘

113 年 9 月 14 日

# 士林高商學生家長會~歡迎您



親愛的家長們：

您好！希望這封信能在您和您的家庭中帶來一絲溫暖與關懷。作為家長會的會長，我想藉此機會與大家分享一些重要的訊息及未來的計畫。

首先，感謝每一位家長對學校及家長會的支援與參與。您的每一份心力和付出，都對孩子的成長和學校的發展帶來了積極的影響。我們深知，教育是一個共同的旅程，而您們的參與無疑是這段旅程中不可或缺的一部分。

此外，家長會新的活動，希望能增加家庭與學校之間的互動。這些活動不僅有助於學生們的學習，同時也能加強我們社群的聯絡。請持續關注我們的FB社團和公告，以獲得最新的資訊。

非常期待能在未來的活動中見到各位！如果您有任何問題或建議，請隨時與我聯絡。感謝您對我們的支援與厚愛，讓我們攜手共創孩子們的美好未來。

祝福您的家庭幸福美滿！

在士商校園裡，孩子們需要的是表現自我的舞台，透過活動、參與競賽、爭取佳績、獲得表揚，可以給予孩子們自信心及勇氣。家長會也為孩子們的各項獎勵金與活動募款，如高一成年禮、高二實習商店、高三模擬考獎勵金、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、特教班、樂儀旗隊、女壘隊、三大服務隊等各項補助，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，成就孩子們自信的力量。111學年度起家長會還特別規劃新的獎勵制度，高一高二期中、期末考前三名獎勵金，高三模擬考各學群(商業、設計、外語)進步獎前十名，這都在鼓勵我們的孩子在學業成績學習的努力。

士商家長會結合了許多熱心志工、家長代表、委員們，一起推動各項會務；歡迎有熱誠、有愛心、有時間的爸爸媽媽們能夠加入我們志工隊，一起為士商、為孩子來服務。服務項目約有：每日家辦值班(上午班、下午班)、高一健康檢查、全校流感疫苗接種、校慶攤位值班、商業季攤位值班、...等。

「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！

臺北市立士林高級商業職業學校學生家長會  
112學年度會長吳秋燕暨全體委員家代 敬上  
113年9月14日





自由捐款回條

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

家長姓名：\_\_\_\_\_      聯絡電話：\_\_\_\_\_

現金，捐款金額    新台幣：\_\_\_\_\_元整

家長會專戶，捐款金額    新台幣：\_\_\_\_\_元整（合作金庫-士林分行 0470-717-598-128）

※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

## 112 學年度下學期

日期	得獎項目	處室
2024/8/2	十二年課綱原住民族教育議題推廣工作計畫種子教師培訓活動	教務處/教學組
2024/7/22	賀! 113 學年度四技二專技優甄審榜單	教務處/註冊組
2024/7/19	賀! 113 學年度四技二專甄選入學榜單	教務處/教學組
2024/7/19	賀!本校柔道隊參加「2024 年全國中小學柔道錦標賽」榮獲佳績	學務處/體育組
2024/7/16	賀 廣設科參加第 33 屆時報金犢獎榮獲最佳新銳獎等大獎	廣設科
2024/7/16	賀 廣設科參加台電盃設計獎第 24 屆創意競賽榮獲前三名等大獎	廣設科
2024/7/16	賀 廣設科參加 2024 第十三屆健豪盃設計大賽本科榮獲大獎	廣設科
2024/6/20	賀! 進修部應英科 112 學年度外語群科中心英文閱讀心得寫作榮獲佳績 感謝黃鴻盛老師指導	進修部/進教學組
2024/6/20	賀! 112 學年度外語群科中心英文閱讀心得寫作, 應英科獲得佳績!	應英科
2024/6/18	賀資處科參加德明科大「2024 全國高中職簡報競賽」獲得第二名佳績!	資處科
2024/6/17	賀!本校柔道隊參加 113 年全國柔道錦標賽榮獲佳績	學務處/體育組
2024/6/13	狂賀!本校 113 學年度大學身心申請榜單佳音連連!感謝特教組的用心!!	教務處/註冊組
2024/6/13	狂賀!!本校 113 學年度大學學測申請金榜題名!!	教務處/註冊組
2024/5/30	賀! 應英科嚴雲裳同學錄取全球百大多倫多大學	應英科
2024/5/22	賀!本校參加士林、北投區體育群組交流籃球比賽榮獲男子組團體賽第四名	學務處/體育組
2024/5/21	賀! 壘球隊參加「112 學年度軟式女子組棒球全國賽」榮獲佳績~	學務處/體育組
2024/5/15	賀!本校田徑隊參加 113 臺北市青年盃田徑賽榮獲佳績	學務處/體育組
2024/5/10	賀!本校參加「113 年臺北市 CONTI 青年盃排球錦標賽」榮獲佳績	學務處/體育組
2024/5/8	賀!本校參加 113 年度士林、北投區體育群組交流撞球賽榮獲佳績	學務處/體育組
2024/5/8	賀! 壘球隊參加 113 年度臺北市青年盃壘球錦標榮獲第一名佳績~	學務處/體育組

日期	得獎項目	處室
2024/5/7	賀！本校 113 年度繁星榜單 表現亮眼！	教務處/教學組
2024/5/1	中學生網站全國高級中學第 1130315 梯次小論文寫作比賽成績優異	圖書館/圖書指導老師
2024/5/1	中學生網站全國高級中學第 1130310 梯次閱讀心得寫作比賽獲獎名單	圖書館/圖書指導老師
2024/4/29	賀！男、女子壘球隊參加臺北市 112 學年度教育盃中小壘球錦標榮獲佳績~	學務處/體育組
2024/4/29	賀！本校田徑隊參加參加 113 年全國中等學校運動會榮獲佳績~	學務處/體育組
2024/4/29	賀！本校柔道隊參加 113 年全國中等學校運動會榮獲佳績~	學務處/體育組
2024/4/26	賀！應英科許芷婕、魏婕參加大葉大學 2024 短影音創意競賽榮獲第一名！	應英科
2024/4/26	賀！應英科楊之恩同學錄取美國楊百翰大學	應英科
2024/4/19	賀！進修部 203 班鄒瑄琦同學 勇奪 113 年台北市青年盃滑冰錦標賽冠軍！	進修部/進教學組
2024/4/13	賀！本校柔道隊參加 113 年臺北市青年盃柔道錦標賽榮獲佳績~	學務處/體育組
2024/4/8	賀！應英科歐周俊呈同學錄取國立屏東大學文化發展學士班	應英科
2024/4/1	狂賀！會專班張綺珊、張瀨文、劉珊帆通過會計乙檢 感謝陳靜蓉老師指導	實習處
2024/4/1	賀！應英科同學參加中國科大 2024CUTe 盃英語朗讀比賽榮獲佳績！	應英科
2024/4/1	賀！本校會專班同學參加台中科大商學院暨全國專題競賽榮獲佳績！！	實習處
2024/3/25	賀！應英科 317 班陳翊瑄同學學測英文考取滿級分！	應英科
2024/3/25	賀！應英科黃宥綸、楊舒婷、楊少宇、陳翊瑄考取多益金色證書！	應英科
2024/3/25	賀！本校同學參加商管群科全國專題競賽榮獲佳績！！	實習處
2024/3/21	賀！本校陳品瑄同學參加「112 學年度全國中等學校馬術錦標賽」，榮獲佳績！	學務處/體育組
2024/3/20	狂賀！！廣設科學生參加全國高級中等學校設計群 113 年專題競賽晉級決賽！！	廣設科

日期	得獎項目	處室
2024/3/19	狂賀!!會專班學生參加全國高級中等學校商管群 113 年專題競賽晉級決賽!!	實習處
2024/3/19	歡慶本校 113 年臺北市優秀青年獲獎同學	學務處/訓育組
2024/3/18	賀 資處科參加「2024 光宇盃全國高中職專題競賽」獲得第一名佳績!	資處科
2024/3/18	賀! 應英科蘇禹丞同學參加雅思國際英語測驗, 成績優異!	應英科
2024/3/15	賀! 進修部 301 班陳佑宗同學通過會計乙級檢定 感謝陳靜蓉詹玉秋老師指導	進修部/進教學組
2024/3/14	賀~本校壘球隊榮獲 112 學年度中小學女子壘球聯賽亞軍!	秘書室
2024/3/12	恭喜~ 221 楊婕 222 林郁蓓 榮獲 2024 高中職新銳海報設計邀請展出	廣設科
2024/3/12	賀~ 221 謝秉恩同學榮獲典創獎—美映台灣全國創意大賽高中職插畫組金獎	廣設科
2024/3/11	賀!本校田徑隊參加 113 年全國青年盃田徑錦標賽榮獲佳績	學務處/體育組
2024/3/5	賀 資處科同學參加「2024 全國高中職核心商務技能實作競賽」獲得佳績!	資處科
2024/3/1	賀!本校田徑隊參加 2024 年港都盃全國田徑錦標賽榮獲佳績	學務處/體育組
2024/3/1	賀!本校田徑隊參加臺北市 112 學年度中等學校運動會榮獲佳績	學務處/體育組



# 各處室宣導事項



## 一、教務處

### (一) 學校願景與學生圖像



學校願景：培養通達六藝的士商人

學生圖像：學生具品格力、創造力、生命力、競爭力、移動力、思辨力。

- 【禮】，德育學習型塑優良品格，培養品格力。
- 【樂】，美育學習發展多元才藝，培養創造力。
- 【射】，體育學習培養健康體能，培養行動力。
- 【御】，群育學習塑造團隊合作，培養競爭力。
- 【書】，閱讀學習建立閱讀素養，培養移動力。
- 【數】，數理學習提昇資訊素養，培養思辨力。

### (二) 112 學年度高三畢業生升學表現如下：

1. 技優保送：今年無人申請。
2. 科大繁星：本校共14位名額，共3位同學錄取(國立3人，其中日間部1人，進修部2人)。
3. 技優甄審：21位學生申請，共6位同學錄取(國立4人)。
4. 技專甄選入學：國立科大(學院)：109位，私立科大(學院)：105位。
5. 技專登記分發：國立科大(學院)：128位，私立科大(學院)：95位。
6. 體育班：國立臺灣師範大學、台北市立大學、國立暨南國際大學錄取4位，私立大學錄取5位，私立科大1位。
7. 113學年度應屆畢業生四技二專錄取國立大學目前統計達54%。
8. 113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 236 分。
  - 外語群-國立高雄餐旅大學國際廚藝學士學位學程 162 分。
  - 設計群-國立臺東專科學校-園藝暨景觀科 178 分。

113 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 353 人。
- 外語群--達最低錄取標準 計 63 人。
- 設計群--達最低錄取標準 計 98 人。

合計 514 人(共 538 人報名上述三類群統測)符合國立錄取標準者達 96%。

### (三) 教務處 113 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114學年度特色招生專業群科甄選入學
3. 臺北市國中會考試務工作
4. 臺北市四技二專統測試務工作
5. 113學年度國教署高職優質化輔助方案計畫
6. 113學年度國教署中小學數位學習精進計畫
7. 辦理國際交流活動。
8. 推動英語、國語文活動與競賽。
9. 辦理各項考試、模擬考，加強升學輔導。
10. 加強招生宣導工作。

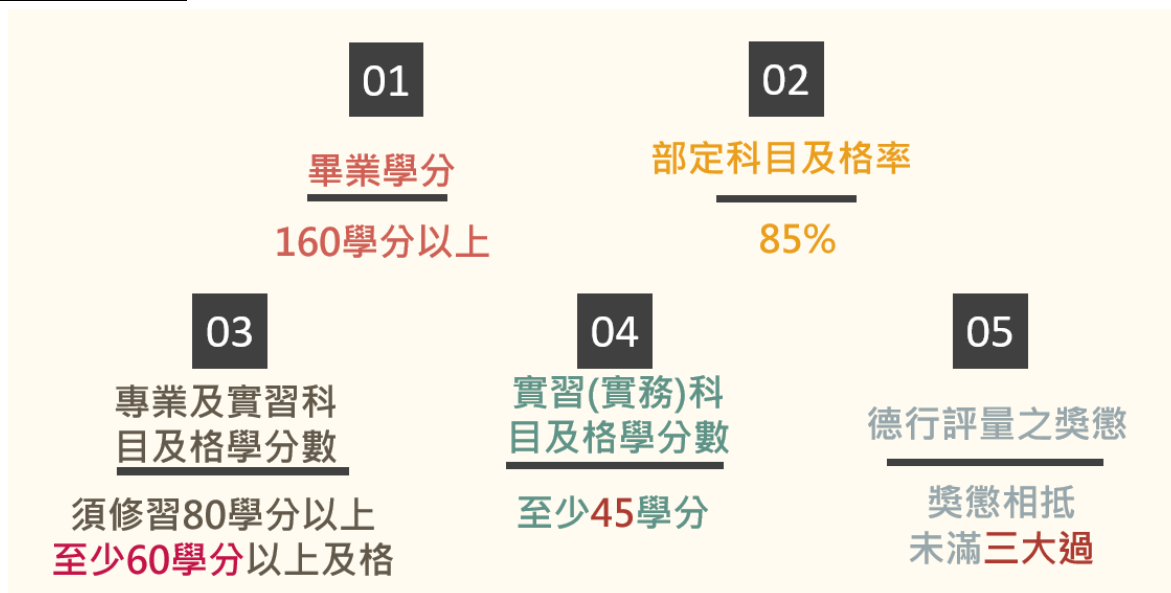
### (四) 112 學年度第 1 學期各項重要考試日期

日期	考試項目	備註
9 月 6~13 日	學測第 1 次英聽報名	
9 月 4、5 日	體育班第 1 次學測模擬考	
10 月 7~9 日	全校第 1 次期中考	
10 月 21、22 日	高三第 1 次模擬考	將公告班級成績排名
10 月 19 日	學測第 1 次英聽測驗	
10 月 29、30 日	體育班第 2 次學測模擬考	
11 月 6~12 日	學測第 2 次英聽報名	
11 月 26~28 日	全校第 2 次期中考	
12 月 14 日	學測第 2 次英聽測驗	
12 月 16、17 日	體育班第 3 次學測模擬考	
12 月 10、11 日	高三第 2 次模擬考	將公告班級成績排名
1 月 15~17 日	全校期末考	

### (五) 111-113 學年度入學新生課程計畫書

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

## (六) 畢業五大條件

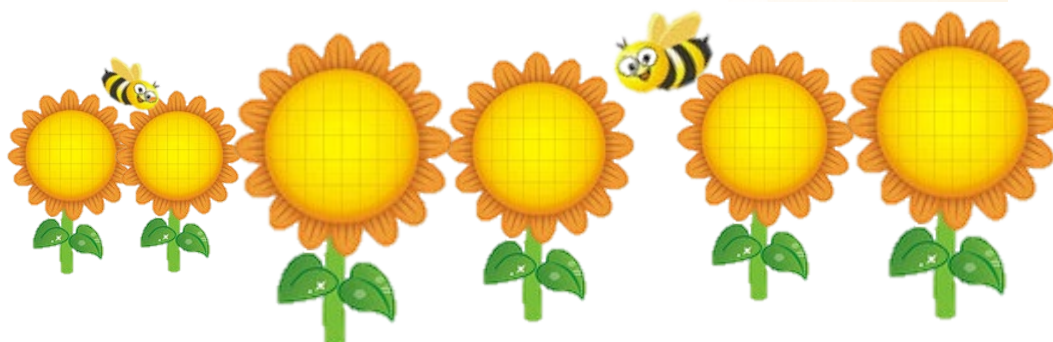
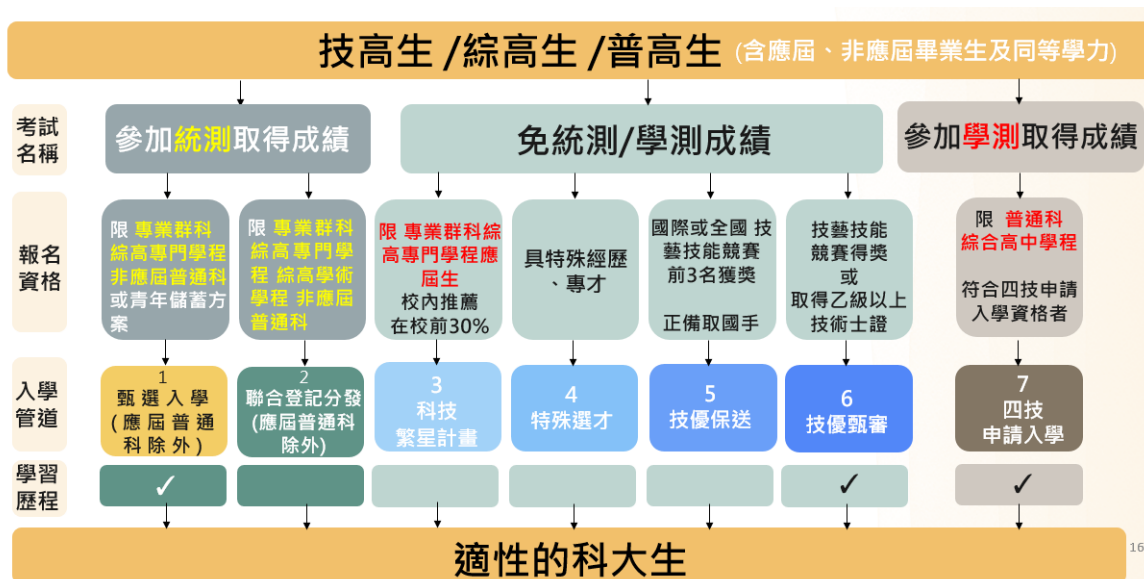


## (七) 教育部 108 課綱配套學習歷程檔宣導

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

## (八) 多元升學管道

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



~培養通達六藝的快樂士商人。成就每一個孩子~

## 二、學務處

### (一)學務處成員介紹

學務主任：蘇玉純 (電話 28313114 分機 301)  
訓育組組長：謝偉宏 (電話 28313114 分機 305)  
衛生組組長：樊家慧 (電話 28313114 分機 304)  
體育組組長：董華明 (電話 28313114 分機 306)  
生輔組組長：陳佳莉 (電話 28313114 分機 332)  
學務創新人力：李欣佩 (電話 28313114 分機 710)  
學務創新人力：趙克軒 (電話 28313114 分機 330)  
學務創新人力：蔡欣妍 (電話 28313114 分機 328)  
學務創新人力：蔡佩嵐 (電話 28313114 分機 317)  
健康中心護理師：李弘弘 (電話 28313114 分機 312)  
健康中心護理師：賴亮宇 (電話 28313114 分機 313)

### (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，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**113 學年度**第 1 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 332)，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，另依法律相關規定辦理。

**破解網路涉毒危機**

膠原蛋白酵素包裝  
毒鳳梨酥  
=咖啡包

咖啡包

黑馬、勞力士、  
金元寶、愛馬仕  
=彩虹菸

常用短影音平台  
除了透過通訊軟體販毒外  
現在更利用  
短影音APP直播販毒

破解新興毒品招數

- 1 拆封又重新包裝
- 2 特殊造型藥丸
- 3 山寨知名品牌
- 4 標榜神奇功效

打工族注意  
(避免成為販毒的工具)  
出國帶貨 應徵外送員要小心  
睜大眼睛查明 避免運毒危機

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：  
諮詢專線 **0800-770-885**  
(請請你幫幫我)

教育部  
Ministry of Education 關心您

(圖片來源-教育部防制學生藥物濫用資源網 <https://enc.moe.edu.tw/>)

#### (五)113 學年度第 1 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「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」及「交通安全教育」等)。

日期	高一	高二	高三
8/30	開學典禮(反霸凌宣示)、幹部訓練、領書、大掃除		
8/30-9/15	教室佈置(至 9/16 止, 9/18 評分)		
9/4	導師會議 胸部 X 光檢查		
9/6	愛心便當導師審核申請截止日		
9/11	新生尿液初檢		
9/10-13	線上選社		
9/9-12	個別通知導師愛心便當通過名單、防毒守門員入班宣導		
9/14	學校日		
9/16	安心就學申請(低收入戶資格營養午餐補助費)收件 截止日		
9/20			導師會議
9/23-26	社團換社申請		
9/25	新生尿液複檢	校外教學招標規格討 論會議、導師會議	
9/26	期初急難救助收件截止 日		
9/27	第 1 次社課	導師會議 校外教學招標	
9/27-28	新生健康檢查		
9/28	教師節奉茶活動		
9/30-10/2	社團換社申請		
10/2-3	新生健康檢查	服儀檢查	
10/2-10/3	臺北市學生美術比賽收件及評審		
10/4	導師會議	全校班級代表大會	
10/5	新生尿液複檢	服儀檢查	畢冊招標規格討論會議
10/6	導師會議		
10/7-9	期中考		
10/8	下午停課-全校教師防治霸凌巡迴宣教暨 AED 急救課課研習		
10/11-18	3 對 3 籃球比賽		
10/17	心臟病篩檢初檢	臺北市學生書法比賽	
			服儀檢查
10/18	校歌競賽		
10/24	注射流感疫苗		
11/1	健康操競賽	機車防禦駕駛宣導	
11/1-15	校慶運動會預賽		
11/7	服儀檢查		
11/15	校園防治霸凌講座		
11/22	校慶運動會會前賽暨預演		
11/23	第 73 屆校慶大會 暨運動會、校慶卡拉 OK 決賽		

11/25	校慶補假		
12/6-13		班際排球賽	
12/18-20	全校週記抽查(高一 6 篇、高二 6 篇、高三 4 篇)		
12/27	捐血活動		
1/20	休業式、學生事務會議(德行評量)		

## (六)班級作息及常規

- 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。  
 \* 星期一至星期五 8:10 前學生進行自主學習活動。  
 \* 中午用餐 12:00 至 12:30  
 \* 午休 12:30 至 12:55  
 \* 打掃時間：周一至周四 14:50-15:10 分；週五:12:30-12:50 分  
 \* 下午 4 時 00 分放學
- 週五為便服日，可穿合宜便服上學，敬請家長共同協助引導學生穿著合宜的上學衣著。
- 全校同學服儀總檢依行事曆辦理。
- 高一及高二：週五第 5 節為班會，第 6、7 節為綜合活動(社團課及週會或班級活動)。
- 高三：週五第 4 節為綜合活動(週會或班級活動)，第 5 節為班會，第 6、7 節為彈性課程。

## (七)請家長共同配合事項

- 本校希望透過服務行為來培養同學負責、互助合作之精神，鼓勵新生參加交通/衛生勤務隊。
- 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。  
 【日間部學生請假規則  
<https://www3.slhs.tp.edu.tw/rule/data/20228265443098.pdf>】
- 學生請假手續以親自辦理為原則，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。
- 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。
- 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. 請留意學生使用手機、網路及交友情形(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. 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。

## (八)交通安全教育宣導事項

教育局自 110 年持續辦理機車駕訓補助，凡年滿 18 歲考照年齡，110 年 1 月 1 日起至本市大臺北、福安、聯合或華豐等 4 家駕訓班，完成普通重型機車駕駛訓練課程並取得普通重型機車駕照，即享有補助訓練費新臺幣 1,300 元，透過完整駕駛訓練，使參與訓練課程之學生具備掌握安全騎乘機車的能力，請欲考驗機車駕照之學生踴躍報名參加。

### A.交通安全五守則

- 1.熟悉路權、遵守法規
- 2.我看得見你，你看得見我
- 3.謹守安全空間
- 4.利他用路觀
- 5.防衛兼備好習慣

### B.交通安全五大運動

- 1.車頭朝外停車
- 2.提倡乘客責任
- 3.下車時向公車及計程車司機說謝謝
- 4.對禮讓行人的車輛駕駛揮手點頭致謝
- 5.保護長者及婦孺安全地穿越路口

### C.四季交安專案宣導

交通部為全面提升國內交通安全，訂定以四季為一週期，每季提報一項交通主題為施政重點，使道路上減少傷亡，確保民眾生命財產安全。

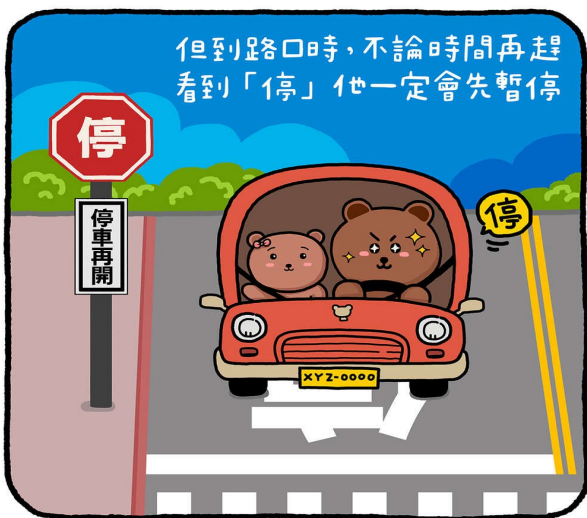
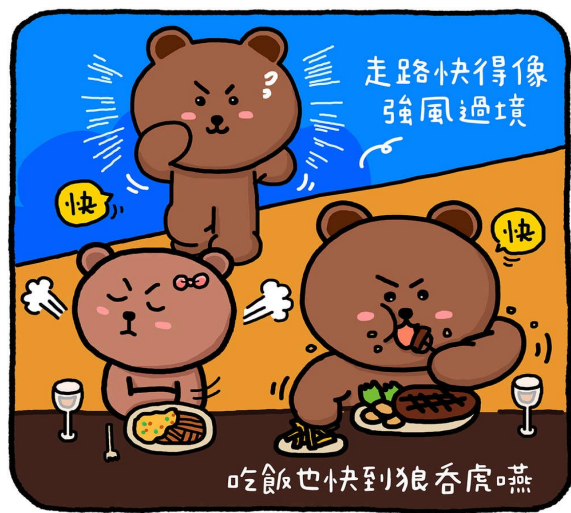
#### 113 年交通部「道路交通秩序與交通安全改進方案」

期程	宣導主題
第一季 (1-3 月)	行車勿手遊，行走勿低頭。 晨昏外出穿亮衣，平安返家才安心。 開車不喝酒，生命更長久。 車輛慢看停，行人停看聽。
第二季 (4-6 月)	車輛行經路口減速停讓行人，行人遵守號誌且走行穿線。 路口禮讓有禮，你停我讓，生命安全有保障。
第三季	酒後駕駛危險高，請勿開車上路。乘車安全要顧好，兒童安全座

(7-9月)	椅不能少。開車、走路不滑手機，安全不會有危機。騎車不鑽縫，安全回到 HOME。
第四季 (10-12月)	看到閃光紅燈、「停」標誌、「停」標線，請停車再開。

113 年交通安全月「車輛慢看停、行人安全行」

為施政重點，使道路上減少傷亡，確保民眾生命財產安全。



D. 士林高商線上交通安全專區網址

<https://sites.google.com/view/slhsroadsafety>



## 三、實習處

### (一)本處室工作團隊

實習處主任：林彩鳳	實習組組長：郭政堂	技檢組組長：劉家欣
實習組副組長：闕曉瑩	實習處幹事：蔡志雄	實習處技佐：張瑋荃
商經科主任：許瑛翎	會計科主任：洪玉華	國貿科主任：翁英傑
資處科主任：王幸紅	廣設科主任：李仁和	應英科主任：胡慧兒

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

### (三)113 學年度業務說明：

1. 113 學年度士商四月天商業季活動預訂於 114 年 4 月 12、13 日辦理，相關業務將陸續進行中；敬邀家長屆時蒞臨指導及協助宣導，並共同參與孩子的活動。
2. 本學期針對高二各小組負責人舉行商業季活動的說明會，以利下學期活動進行。
  - 9 月 20 日宣導說明會
  - 10 月 18 日籌備會
  - 11 月 1 日商業季經驗分享
  - 11 月 15 日營業計畫講座、設立登記、商業廣告講座、店面佈置講座
3. 本校技能檢定目標為「一科一證照」，在校期間須報名參加下列檢定項目：
  - (1)商業經營科：門市服務丙級
  - (2)會計事務科：會計事務資訊丙級
  - (3)國際貿易科：國貿業務丙級
  - (4)資料處理科：電腦軟體應用丙級
  - (5)應用外語科：全民英檢或多益
  - (6)廣告設計科：視覺傳達丙級
4. 推動本校學生參與「全國高級中等學校商業類學生技藝競賽」，本校參與競賽職類包括平面設計、程式設計、文書處理、電腦繪圖、會計資訊、商業簡報、職場英文等 7 個競賽職類，於高二下學期舉辦校內技藝競賽，選出技能優異選手進行培訓，於高三時參競賽。
5. 113 學年實習處重點工作項目
  - (1)配合 108 國教課綱施行，研擬本校特色課程，落實專業教學，培養學生跨領域、創新及實作能力。
  - (2)配合 108 課綱實行建置實習環境，將於 112 學年度成立商業金融教學技術中心。
  - (3)承辦商業類丙級技術士臺北市分區檢定事宜。
  - (4)承辦本校與國中區域合作辦理技藝教育班及辦理國中技藝教育班學生各類科技藝競賽及成果發表事宜。
  - (5)承辦全國在校生技能檢定總召學校工作。
  - (6)承辦「臺北市國中、小生寒暑假輔導研習營」總召學校工作。
  - (7)推動教師赴公民營研習，精進實務教學及產業實務經驗。規劃並推動校內外實習課程之實施。



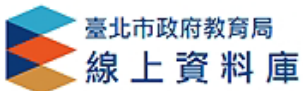
## 四、圖書館



(活動:閱讀、寫作、多語、國際交流)

### ■重要活動

1. 113學年度全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿時間：第1學期：113年9月1日至10月10日中午12時止；第2學期：114年2月1日至3月10日中午12時止。
2. 113學年度全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿時間：第1學期：113年9月1日至10月15日中午12時止；第2學期：114年2月1日至3月15日中午12時止。
3. 資源網站

 電子圖書館	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中心	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 線上資料庫	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。 <a href="https://onlinedb.tp.edu.tw/Login.action">https://onlinedb.tp.edu.tw/Login.action</a>

### ■場地資源

1. 自習中心：開放時間16:05-20:05，自習中心預約系統  
<http://earth.slhs.tp.edu.tw/room/stu.asp> 歡迎使用。



2. 圖書館閱讀區：開放時間上午8:00-18:30

■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。

(1) 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>

(2) 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。

a. 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。

b. 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「文溯閣證書」，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」。



(3) 青春博客來閱讀平台

<https://ireader.books.com.tw/> 註冊，即可投稿推薦文。


a. 獎勵：加入註冊會員即贈送 100 元博客來 E-Coupon(以下簡稱 EC)。

b. 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。

c. 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。

d. 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。

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

 青春博客來閱讀平台



(4) 校長有約~我愛閱讀~個人競賽

- a. 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。
- b. 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、班級文庫心得寫作優良(導師認證)等。
- c. 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。



(5) 國文深耕網

<http://203.72.68.71/index.php?do=loginPage>

- (6) 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/>

■國際交流(113 學年國際交流預計辦理)

向您推薦本校 113 學年辦理日本教育旅行:「2024 日本文化體驗教育旅行」

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。

本學年日本教育旅行分別至商業高校與大學交流，且僅此一團:



A	2024 日本文化體驗教育旅行	2024/12/08~14	廣島吳商業高校 APU 立命館亞洲 太平洋大學
---	-----------------	---------------	----------------------------

日本教育旅行學生均以公假參加，教育旅行為學習活動非參加旅行遊樂園，亦即視同上課，若作業未繳、重要通知未到、缺課等未遵守師長規定者，學生仍以校規處份(記警告或公服等)，而表現優良者得酌予獎勵、記嘉獎或小禮物。

交流內容精彩、豐富，活動(7 日 6 夜)費用預定為 59,000 元。因日方學校需安排接待事宜，須儘早確認報名人數，若您願意讓孩子參加這項活動，煩請儘早報名，欲參加者請上網填寫報名表(詳學校首頁公告)，額滿為止。

\*本案活動相關問題，請洽承辦教師：

圖書館劉淑華主任 TEL:02-28313114#521, email: n22667422@gmail.com

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	
-------------------	---	---	---

A:2024 日本文化體驗教育旅行(暫定行程大綱)

日期	預定行程	體驗學習	住宿地點
12月8(日)	士林高商出發=>桃園國際機場=>岡山空港=>倉敷美觀地區=>飯店	文化體驗	東廣島市
12月9(一)	飯店=>廣島吳商業高校交流、中午用餐=>廣島原爆館=>嚴島神社=>飯店	高校交流	德山
12月10(二)	飯店=>德山~竹田津渡輪=>國東歷史體驗學習館=>杵築城下町=>安心院農家住宿=>觀星體驗(農家生活體驗)	文化體驗、農家住宿	安心院農家
12月11(三)	農家 HomeStay =>九重森林公園滑雪場=>滑雪學校~滑雪課程=>頒發滑雪課程證書=>飯店	滑雪課程體驗	由布院
12月12(四)	飯店=>湯布院=>APU 立命館亞洲太平洋大學參訪、課程體驗、大學餐廳=>別府地獄之旅=>飯店(城市探索準備)	大學參訪	福岡
12月13(五)	飯店=>城市探索(挑戰任務-每位參加同學都要撰寫城市探索計畫書，分小隊討論決定行程後，執行探索任務) by1DayPass=>飯店	城市探索	福岡
12月14(六)	飯店=>小倉城=>門司港(舊門司稅關樓等)=> 唐戶市場(午餐)=>太宰府天滿宮=>九州國立博物館=>福岡空港=>桃園國際機場=>士林高商	文化體驗	HOME



Shape your world  
Ritsumeikan  
Asia Pacific University

廣島吳商業高校 <http://www.kure-ch.hiroshima-c.ed.jp/index.html>

APU 立命館亞洲太平洋大學 <http://www.apu.ac.jp/home/>

## 五、輔導室



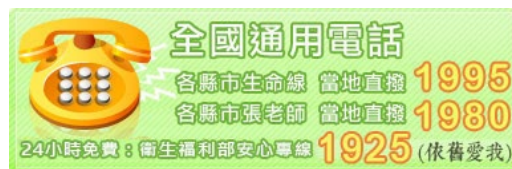
### (一) 本校家長諮詢服務專線：

若您想進一步了解諮詢孩子在升學、親子溝通、交友或生活適應情況，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 105-106、108-115 119-121	周家琪 老師 a0963169492@slhs.tp.edu.tw	512
高一 107、116-118 高二 201-204、209-212	游青霏 老師 luckyfay@slhs.tp.edu.tw	514
高二 205-208、213-221	趙慧敏 老師 cocca@slhs.tp.edu.tw	517
高三 301-306、309-316	葉昕瑜 老師 niceday86123@slhs.tp.edu.tw	515
高一 101-104 高三 307-308、317-322	林柏瓊老師 office0933@slhs.tp.edu.tw	516
進修部	洪慧婷 老師 tazi391875@slhs.tp.edu.tw	513

(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：1925、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；另協助國立臺灣師範大學特殊教育學系陳心怡教授、陳美芳教授與師資培育學院陳育霖教授主持「新編多元性向測驗(第二版)全國高中學生常模更新修訂，預計抽取3個班級施測，若有特殊情況不宜施測，歡迎家長與輔導室聯繫。

(六) 臺北市政府教育局針對學生心理健康、自殺防治等製作相關文宣手冊，本校輔導室亦編製『青少年常見的壓力來源和因應指引』以協助學生身心健康照護，敬請有需求者可至輔導室網頁中生命教育專區下載。

(七) 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：臺北市教育局→相關網站→親子綁定及校園繳費專區。

(八) 性侵害犯罪防治法第 13 條上路，衛生福利部呼籲終結性影像、沒有人是局外人！若發現自己或他人的性影像未經同意遭到散佈，請參考下表求助管道及自保之道，以及『二要三不』的防護守則，亦歡迎家長參與本學期「家庭教育研習 2：數位時代的守護者—家長如何識別和應對孩子使用網路風險？」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。

●發現性影像侵犯自己或他人：

1. 停止配合對方的要求、降低對自己可能的傷害
2. 建議不動聲色快速截圖保留證據，包括群組名稱、散播者的帳號名稱、影像被張貼的網址、網站名稱，並向「性影像處理中心」提出申訴。

●二要三不：

1. 不要刪除（好友、帳號、對話）、2. 不要聲張（不輕易讓加害者發現有異狀）
3. 要保留相關證據（保留影像截圖或側錄、對話紀錄）4. 要紀錄連結與散佈者帳號、影像網址、ip 位址。5. 要主動求助（撥打 110 報案專線或 113 保護專線、性影像處理中心）（擷取自衛福部）

(九) 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) 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／講師	參加對象
9/14(六)	10:40-12:10	家庭教育研習 1: 在情緒風暴中找到平靜—親子關係的智慧／葉明芬教授（國立臺灣師範大學）	本校教職員工生 家長
9/24(二)	13:30-15:30	家庭教育研習 2: 數位時代的守護者—家長如何識別和應對孩子使用網路風險？／周雅淳教育部性平講師、不會教小孩行動聯盟秘書長）	本校教職員工生 家長
10/22(二)	13:00-16:00	家庭教育研習 3: 頌鉢身心療癒體驗工作坊／蔡豐翔音樂治療師	本校教職員工生 家長
11/01(五)	15:10-16:00	生命教育宣導講座—「心理健康暨憂鬱症預防計畫—心情 DIY 青春 High 起來」／陳力瑜諮商心理師(敦安基金會)	高二學生
11/15(五)	14:00-16:00	性平教育講座—「交友暢銷課—從我、你到我們」／林佳慧諮商心理師(荳點心理創辦人)	高一學生
【學生班級輔導】高一：學習歷程檔案 A 表填寫指導、定向輔導 高二：大考中心興趣量表施測與解釋 高三：升學輔導—自傳、讀書計畫			



## 六、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：

#### 1. 考程部分

(1) 為配合高三學生因應四技二專統測考試，本學期舉辦兩次模擬考，日期為

● 第一次：113年10月21日(一)、10月22日(二)

● 第二次：113年12月10日(二)、12月11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：

● 113年10月7、8、9日(一、二、三) 第一次期中考

● 113年11月26、27、28日(二、三、四) 第二次期中考

● 114年1月15、16、17日(三、四、四) 期末考

#### 2. 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。

#### 3. 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。

1. 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。
2. 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。
3. 學生到校離校簡訊，本學期開始改為免費的 Line 推撥服務，申請表已請同學轉交家長。您可填寫回條交由教育局代為申請台北卡金質會員並綁定您與學生的帳號，或自行至 <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。
4. 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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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）。
8. 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）。
9. 臺北市低收入戶餐費補助及學生愛心便當相關業務。

### (四) 肆、生輔組宣導事項

#### 1. 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。

#### 2. 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。
- (3) 其他相關規範請參閱學校法規。

#### 3. 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，並於晚會中於全校同學面前報告出國心得。
- (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：(a)請假結束當日起第六日上課天，警告乙次，(b)第 11 日上課天，警告二次，(c)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。

~ 敬請家長協助督促學生加強學習 ~



## 附錄：文章欣賞

### 林上能：當孩子說「我就爛」，父母心急會讓他更想躺平

作者：親子天下媒體中心潘乃欣

談到年輕一代動不動喊「躺平」、「我就爛」的原因，林上能直說這社會並不鼓勵孩子挖掘自己天賦、了解自己並適性發展，以致他們不清楚自己是誰，不如不作為。科技高速改變環境，家長和學校更要以慢取代快、以陪伴取代評價，才能讓躺平世代重新奮起。



(楊煥世攝)

現在的年輕世代被形容是「躺平族」，嘴邊常掛一句「我就爛」。就我觀察，這是因世界變化太快，主流社會對職業、生涯選擇的價值觀卻很單一，學生在兩者衝突間，不知道自己要什麼、長大後能變成什麼樣子，所以乾脆躺下，以不變應萬變。

科技加速改變世界，愈來愈多職場傾向聘用短期工，取代專任職，就是一大例證。連工作都會不斷變動，它背後的模糊感，造成多數人的集體焦慮。而對還在成長的少年和青少年來說，他們連思辨事情、價值判斷，都還在練習，因此比成人面對更多不確定和混亂。

另一方面，充斥在我們生活中的資訊和主流社會對生涯的想像，並未隨環境變化而變得多元。例如，社群媒體看似讓我們接觸到更多人，背後卻因演算法運作，讓使用者離不開同溫層；大學多元入學制度上路二十年，很多爸媽仍一味期待孩子讀醫學或理工，無論他們的興趣為何。

#### ▶ 「我就爛」背後的無助

處在種種不確定和衝突之中，人類正常的反應，就是先不動、再看看，孩子也不例外。

然而，他們選擇不動後，卻被貼上「躺平」標籤，最後索性讓標籤合理化，說出「我就爛」、「這做不到很正常，反正外界也覺得我們做不來」。「我就爛」背後是一種逃避，一種習得無助，因為沒把握有投入就會有成果。

我長期投入年輕人生涯輔導，從學校到諮商室看到許多案例，都是上述情形的縮影。比如我還在高中當輔導老師時，高一、高二很用心帶生涯規劃，但學生到了高三，大考成績一出來，我就說：「同學，你們不能都照成績填啦，我們之前有講過，要看興趣、能力、價值觀啊！」但他們好像都沒聽過似的。這就是校園現場實況。

家長更在鼓勵「聽話」，鼓勵選填符合主流價值的志願，告訴孩子「選多數人走的路，才是最佳解」。最後即便是能力好的孩子也會躺平，因為他個人的獨特性被抹煞，因而自尊過低、自我價值感很差。如同心理學家阿德勒所說，人會氣餒或自卑，是因為他在自己生命當中，根本找不到自我定位。

然而，如果國、高中時期沒有好好思考未來想幹嘛，即便跨入成年，這股迷惘還是會爆發出來。舉例來說，有個任職知名高科技公司的三十五歲工程師，已存錢買了兩間房，看似人生勝利組，卻因每天感覺很「空」，得靠安眠藥入睡。不快樂的主因，是自覺人生至今都為父母而活，他根本不知道自己是谁？為什麼要在這裡？

另有一位同齡醫師好不容易升到主治醫師卻想離職，被媽媽帶來心理諮商，不快樂的理由和工程師很像。

▶如何幫躺平世代找回動力？

我建議爸媽把腳步放慢，拿出多一點耐性，不要一味鼓勵孩子選擇看起來能高薪、速成的生涯選項，也不要將生涯想成固定路徑，因為生涯本來就是變動的，過程中走錯不代表不好，遇到新事物時轉彎，在轉彎過程中，修正你對自己的認識，和下一步暫時性目標，都是協助找到人生終極目標的重要養分。

第二點也攸關放慢，家長盡量放下對世界、對孩子的主觀認定，以長期陪伴，取代快速給予評價。阿德勒長期關注生涯，仔細爬梳他的言談，便會發現他最早談的是教養，曾經鼓勵家長從陪伴孩子成長的過程當中，去看見每一個孩子的獨特，讓他們順勢而為發展。當孩子知道自己為何而活，就算沒人催促，他也會自主投入比「躺平」更有趣的事。（採訪整理 | 潘乃欣）

林上能小檔案

曾任高中輔導老師，現為點亮心燈諮商中心心理諮商所心理師，也是台灣阿德勒心理學會監事。



### TIPS 陪躺平族找動力

1. 讓孩子適性發展  
不鼓勵孩子選擇「速成」生涯路徑，而是走最適合自己的路。
2. 避免快速評價  
以長期陪伴取代快速評價，在教養過程中發掘孩子獨特之處。

內容引自潘乃欣：林上能：當孩子說「我就爛」，父母心急會讓他更想躺平  
2024年6月3日，

[https://www.parenting.com.tw/article/5097517?fbclid=IwY2xjawEn9ttleHRuA2F1bQIxMAABHfaUp3sLgD\\_r91Mr5bLkNh-oU6ky95HRum-qFC026Dhvnarc03v1B1IQEg\\_aem\\_DynXJWwyYI0ZL6t1M4pBUQ](https://www.parenting.com.tw/article/5097517?fbclid=IwY2xjawEn9ttleHRuA2F1bQIxMAABHfaUp3sLgD_r91Mr5bLkNh-oU6ky95HRum-qFC026Dhvnarc03v1B1IQEg_aem_DynXJWwyYI0ZL6t1M4pBUQ)



# 掌握 3 階段，培養《孩子的心理韌性》心理學家陳永儀： 人生不會一帆風順，父母要捨得放孩子去經歷失敗與挫折

作者：黃啟菱／未來 Family 記者

父母總怕孩子吃苦，總希望為孩子排除萬難、趨吉避凶，曾在美國西點軍校任職、教軍校生面對壓力的心理學教授陳永儀直言，人生本就有起有落，父母要捨得讓孩子自然而然的去經歷各種失敗與挫折，孩子的心理韌性才會愈練愈強，未來碰到逆境時，也才更有能力去處理。

天下父母心，希望孩子平順長大，是所有父母的心願，但人生路途難免起起伏伏，若希望孩子養成足夠的心理韌性好面對考驗，專家建議，最有效的方法就是放孩子去經歷，別怕孩子跌倒，更別再事事都為孩子打點好。

心理學家陳永儀曾任美國紐約大學心理系教授、西點軍校領導力及行為科學系教授，也是美國執業心理醫生，研究壓力、情緒與健康等主題多年，現於中央大學任教。

她表示，每個人在生命當中，都會碰到一些「壓力事件」，例如親人過世、結婚、生病等等，或者是期中考、上台報告、升學大考等等。

▣ 壓力事件有大有小，事件是客觀的，感受是主觀的

壓力事件可大可小，因為，事件是客觀的，可以客觀的陳述成「幾月、幾號、幾點，在哪裡發生了什麼事」，壓力卻是主觀的，同樣的事情對不同人來說，都會引發不同的感受；以「男女朋友分手」為例，分手是個客觀事實，但每個人的感受、情緒都不一樣。

陳永儀說明，在物理學中，「壓力」就是「力」除以「受力面積」，「力」則如同「事件」，即便「力」是一樣的，「受力面積」不同，「壓力」也會不同。

比方說，十公斤的物品放在迷你小桌上，桌子可能會凹陷或垮掉，但放在大桌子上，就穩穩的被撐住；不但受力面積有影響，桌子的材質是草編的、木頭做、還是水泥做的，也有差；力是怎麼放上去的，是從十樓丟下來、或是輕輕擺上去等等，也都不一樣。

父母能做的，不是過度保護，避免孩子碰到壓力事件，而是該陪伴孩子「增加受力面積」，陳永儀分享以下原則與方法：

## 一、要相信心理韌性是能練習的，但別跟他人比較

如果想要增加心中的「受力面積」，陳永儀說，可以靠練習來達成的，一定有空間可以進步；但鍛鍊的目標不要看別人，不要跟別人比，而是要把目光焦點擺在自身，自己跟自己比。

她以「定點理論」（Set Point Theory）來說明這一點。「定點理論」原本用來探討人的體重，理論主張，人在成年之後的體重，其實受到先天基因影響，但就算某人的基因中已寫著他成年體重約 60 公斤，實際上的體重，還是會受到飲食、活動力等後天生活習慣影響。

即便真實體重會受到後天因素影響，但體重先天定點在 60 公斤的人，要變得比先天定點在 90 公斤的人還重，也不大容易，因為先天的差距就擺在那裡。

陳永儀說，心中的「受力面積」也一樣，有天生的定點，我們後天的作為可以讓面積由定點往上去拓展，也可能往下去縮小，「父母千萬要記得，每個人的定點不一樣，我們的眼睛要注視著我們的基準點，自己跟自己比就好了，別去跟賈伯斯或馬斯克比。」

## 二、要讓孩子有足夠的安全感，確保親子間的溝通頻道暢通

影響心理韌性的因素，除了基因與性格之外，生命早期經驗與依附性的建立也至為關鍵，其他後天因素則包含社會聯結、多樣性、彈性與知覺等等。

父母最應該著力的地方，就是給孩子足夠的安全感，確保建立安全的依附關係，針對不同年齡層的孩子，陳永儀分別給予建議：

**1、嬰幼兒階段：**研究顯示，人的依附性在0到1歲之間是關鍵期，所以父母在這階段最重要的任務，就是觀察孩子的需求，盡快給予回應，而且不只喝奶、換尿布等生理需求，孩子的心理需求也得多費心。

但，隨著孩子的成長，父母也不一定要事事有求必應，而是可以開始試著讓孩子練習自己玩、練生活自理等等，陳永儀坦言，這其中的平衡點並不好抓，而且每個孩子的個性都不一樣，這階段的父母確實比較辛苦。

**2、兒童階段：**隨著孩子開始進入學校生活，會開始碰到許多事件，這時的重點，在於親子間的溝通管道要暢通，孩子在意什麼、困擾什麼，父母心中都要有譜。

陳永儀舉例，當讀小學的孩子跟好朋友吵架時，回家會不會跟父母說？或父母自己有沒有觀察到？如果父母完全不知道，那就出問題了，「孩子認為嚴重的事情、會困擾到的事情，父母的雷達至少能偵測到。」

父母知道，是第一步，但知道了也不見得就要說什麼或做什麼，而是可以在旁邊看孩子怎麼處理，或是問孩子問題、激發或引導孩子的想法等等；讓孩子去處理，即便最後失敗了，也是種經歷和養分。當然，倘若孩子年齡還小，父母也得適時出手，大前提是避免孩子受到不可逆的傷害。

**3、青少年以上：**青春期的孩子常很彆扭，不見得事事會跟父母分享，但這一階段的孩子，也更大、更獨立了，父母其實不必想著要幫孩子趨吉避凶，也不用事事都探問清楚。

陳永儀建議，這階段的父母，重點是讓孩子明白：「你不說也沒關係，你需要幫助時，爸爸媽媽就在這裡，不會責備你。」讓孩子知道，即便跌倒了，父母也會當他的後盾。

想要達到這種境界，得靠從小到大長時間的愛與陪伴來積累，每個家庭的氛圍都不一樣，每對親子的互動模式也不同，很難有通用的方法，陳永儀說，大原則是「父母的愛，一定要轉換成孩子能感受到的方式」。

## 三、讓孩子自然的經歷失敗與挫折，別幫孩子排除萬難

在西點軍校任教時，陳永儀專門訓練軍校生面對戰鬥壓力，她透露，當時的方法，是給軍校生們永遠都做不完的事情，並且設定很高標準的要求，「因為能進西點軍校的孩子，在高中時都是第一名，他們要習慣事事都如自己的意，需要特意讓他們經歷挫折。」

當時課堂的設計，刻意讓軍校生們很忙亂，當事情太多時，就會逼得自己把優先順序排出來，釐清重要的核心價值。

陳永儀說，軍校中刻意讓孩子經歷失敗的那一套，一般家庭也不用做到這地步，原因很簡單，因為生活中本來就有順境、有逆境，只要父母順其自然，不過度幫孩子承擔，孩子自然而然就會面臨挑戰、碰到挫折，「人生怎麼可能會順順的呢？除非你幫孩子變得順順的，把一切事情都搞定，要孩子只專心讀書。」

父母的角色，要像「牧羊人」一般，在確保了孩子身心的安全後，就不過度干預，重點在於理解孩子、觀察孩子，捨得讓孩子去經歷真實生活，萬一有需要的時候，再給一些引導，指引出大方向。

陳永儀坦言，少子化時代，要父母「捨得」並不容易，現在父母花很多資源投在孩子身上，「但當你定睛的看一個東西時，愈看，眼睛會愈花，不如自然一點，要記得，讓孩子去經歷他的人生，因為他是獨一無二的，你當然會想傳承你的經驗給他，但別忘了，他跟你不一樣。」

內容引自未來 Family 週刊：掌握 3 階段，培養孩子的《心理韌性》心理學家陳永儀：人生不會一帆風順，父母要捨得放孩子去經歷失敗與挫折

2022 年 11 月 09 日，<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/weekly/index/97/1>

# 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

(113.09.02)

<b>專線：</b>	<b>傳真：</b>	<b>傳真：</b>
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
		2832-4512 進修部
		2831-1524 教官室
		2831-7119 校友會

\*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>			幹事	許庭毓	318	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	游青霏	514
秘書	臧明煥	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	蔡佩嵐	317	主任	劉淑華	521
*第一會議室		106	*球員休息室		319	學習指導老師	吳佳珊	522
<b>教務處</b>			*柔道教室		320	幹事	陳美嬌	523
主任	吳鳳翎	201	*自習暨體樂中心		530	資訊組長	林時雍	524
教學組長	楊欣琪	202	<b>總務處</b>			技士	吳宗憲	525
副組長	陳冠廷	202	主任	鄭旭峰	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	幹事	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	何毓玲	203	約僱書記	李育齊	421	教官	毛嘉賀	704
副組長	羅翊瑄	203	事務組長	潘薇蒂	403	教官	廖貞惠	702
管理員	楊博亘	211	書記	黃蕙蓮	415	教官	羅健益	703
幹事	張敏杰	216	幹事	林廷龍	416	教官	楊一中	706、707
幹事	何君美	216	幹事	簡士博	422	<b>人事室</b>		
實研組長	黃韻如	204	技士	待補	423	主任	簡淑玲	851
副組長	陳怡穎	210	工友室	周學銘	407	組員	黃茗稜	855
設備組長	李曉菁	206	工讀生		404	助理員	吳德明	853
副組長	湯家興	208	經營組長	邱美玲	406	助理員	張競月	852
特教組長	劉紋坊	222	傳達室(14時前)	丁俊欽	411	<b>會計室</b>		
特教教師		220 ~ 227	傳達室(14時後)	劉源龍	411	主任	林純禮	861
職工	黃玉婷	207	*第二/三會議室		409/410	佐理員	吳璧如	862
專任辦公室		217 ~ 219	*禮堂		424	佐理員	李嘉寧	865
*地中海餐廳		209	<b>實習處</b>			組員	林君毅	863
*社科/電商教室		228/229	主任	林彩鳳	501	<b>進修部</b>		
*演講廳/音樂教室		230/232	實習組長	郭政堂	502	主任	王春輝	801
<b>學務處</b>			副組長	闕曉瑩	505	教學組長	李秀文	802
主任	蘇玉純	301	幹事	待補	510	幹事	宋雯琪	812
訓育組長	謝偉宏	305	技能檢定組長	劉家欣	503	註冊組長	廖芷好	803
幹事	林淑媛	303	幹事	蔡志雄	504	學生事務組長	劉長佳	805
導師室 1F(高三) (靠教官)		310、311	技佐	張瑋荃	560	導師室		807、814
導師室 1F(高二) (靠學務)		308、309	應英科主任	胡慧兒	506	健康中心	黃伊慧	815
導師室 2F(高一)		315、316	商經科主任	許瑛翎	507	生輔組長	黃斌峰	808
衛生組長	樊家慧	304	會計科主任	洪玉華	508	幹事		811
健康中心	李弘弘	312	國貿科主任	翁英傑	509	校安人員	蔡佳霖	804
健康中心	賴亮宇	313	資處科主任	王幸紅	531	<b>其他</b>		
體育組長	董華明	306	資處科教師		532 ~ 537	*教師會/退休會		314
職工	劉思慧	307	廣設科主任	李仁和	541	*家長會/校友會		412/425
壘球隊	潘慈惠	325	廣設科教師		542~548	*販賣部/熱食部		413/321-323
田徑隊	林儀靜	326	*多媒體教室		550	*聯合一/聯合二		426/427
柔道隊	王彥書	329	*POS教室		556			
防護室	林虹紋	526	<b>輔導室</b>					
生輔組長	陳佳莉	332	主任	黃韻文	511			
幹事	林明珠	302	輔導老師	周家琪	512			
			進輔導老師	洪慧婷	513			
			輔導老師	葉昕瑜	515			
			輔導老師	林柏瓊	516			

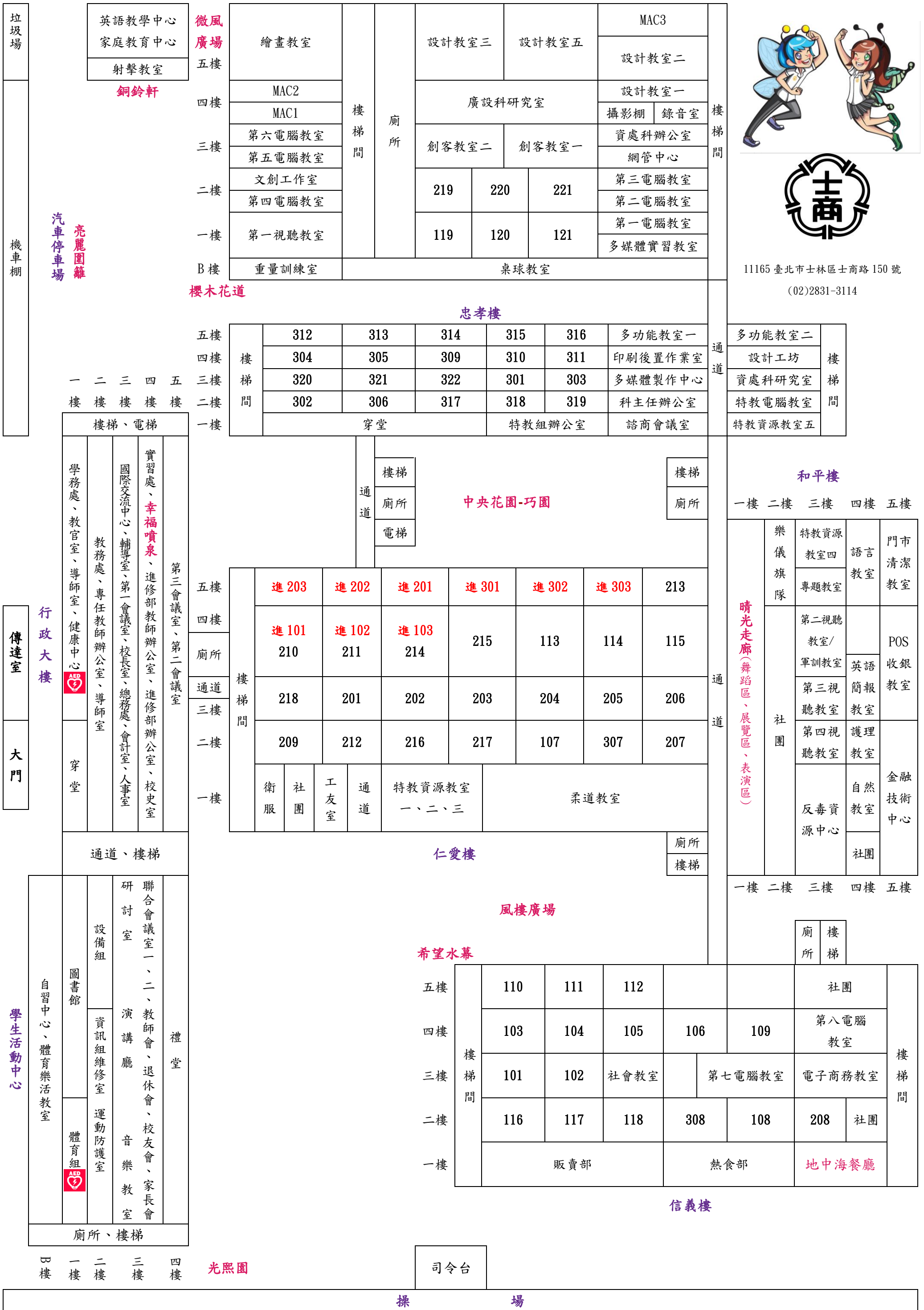
臺北市立士林高級商業職業學校 113 學年度第 1 學期學校行事曆

113 年 7 月 22 日 簽核

週次	月	一	二	三	四	五	六	日	教務處	學務處 / 輔導室	其他處室
預備週	8月	19	20	21	22	23	24	25		22 日高一導師暨新生輔導員研習 23 日新生始業輔導	20 日日本靜岡沼津商校來訪交流(圖書館)
1	8月	26	27	28	29	30	31	1	29 日校務會議、教學研究會 29 日暑假結束 30 日註冊、開學、抽離課正式上課 1 日臺北市 113 年語文競賽(教師組)(木柵高工)	29 日輔導室處室會議(輔導室) 29 日獎懲委員暨申訴委員專任及導師代表選舉(學輔合併) 30 日開學典禮、幹部訓練、教室創意佈置競賽(至 9/16)	8/27-9/5 日全國技能檢定第 3 梯次報名(實習處) 8/30-114//5/9 日校長有約-我愛閱讀-個人競賽(圖書館) 8/30-9/20 日高一認識圖書館月(圖書館)
2	9月	2	3	4	5	6	7	8	2-3 日高三複習考 4-5 日體育班學測模擬考(第 1 次) 6 日期初教育實習輔導座談會 6-13 日學測第 1 次英聽報名	2 日 17:00~6 日 23:59 高二學生社團選社時間 3 日期初社代大會 5 日新生胸部 x 光檢查(暫定) 6 日社團迎新招生表演 6 日轉復學生家長座談會 6-10 日社團招生 9-10 日學生身高、體重、視力檢查 9-12 日承辦臺北市美術比賽	
3		9	10	11	12	13	14	15	9 日資源生外加課開始上課	9-12 日高一、二防毒守門員入班宣導 10 日 17:00~13 日 23:59 高一學生社團選社時間 11 日新生尿液初檢 12 日期初性別平等教育委員會 14 日學校日活動(輔導室) 14 日教師暨家長家庭教育研習 1: 在情緒風暴中找到平靜-親子關係的智慧(輔導室)	10 日國中技藝教育學程始業式(實習處) 12-15 日日本廣島吳商高交來訪(資處科、應英科)
4		16	17	18	19	20	21	22	17 日中秋節放假一天 21-22 日臺北市 113 年語文競賽學生組(第一階段)(建國高中)	18 日教室布置評分 18-28 日教師節感恩活動 18 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」期初會議(輔導室) 19 日期初交通安全委員會會議(暫定) 20 日班會討論 生命教育 20 日高三導師會議(學輔合併)	16 日地震、防火複合式防災演練(上午 09:21 預演) 19 日臺北市 114 年度寒假國中、小生輔導研習營檢討會暨籌備會(實習處)(暫訂) 20 日地震、防火複合式防災演練(上午 09:21 實演) 20 日北市技術型高中實務閱讀與創業提案競賽學生增能研習 1(圖書館) 20 日商業季宣導說明會(實習處)
5		23	24	25	26	27	28	29	29 日臺北市 113 年度語文競賽學生組複賽(本土語言類)(南湖高中)	高二校外教學招標 24 日教師暨家長家庭教育研習 2: 數位時代的守護者: 家長如何識別和應對孩子使用網路風險 25 日新生尿液複檢 26 日期初急難救助收件截止日 27 日高二導師會議(學輔合併) 27 日第一次社團上課 27 日教師節奉茶活動	
6		30	1	2	3	4	5	6	5 日臺北市 113 年語文競賽學生組(第二階段)(建國高中)(僅演說及朗讀)	9/30-10/2 日社團換社申請 1 日沈美紅老師紀念獎助學金籌備會議(暫定) 2-3 日新生健康檢查(理學檢查及抽血等) 3 日高二服儀檢查 2-3 日 臺北市學生美術比賽收件、評審 4 日高一導師會議(學輔合併) 4 日班級代表大會 10 月高三畢冊招標	
7		10月	7	8	9	10	11	12	13	7-9 日第一次期中考 8 日下午停課(全校教師研習) 10 日國慶日放假一天 11 日高三數學金頭腦競賽	8 日下午停課(全校教師防治霸凌巡迴宣教暨 AED 急救課程研習) 10-11 日小團體輔導(輔導室)(暫定) 11 日期初認輔工作會議(輔導室) 11 日教師情緒紓壓與自我照顧工作坊
8	10月	14	15	16	17	18	19	20	10/14-11/1 北市 113 學年度學生音樂比賽 19 日學測第 1 次英聽測驗	14-18 日高一 3 對 3 籃球賽 17 日高三服儀檢查 18 日新生心臟篩檢(初檢)(暫定) 18 日班會討論 性別平等教育(輔導室) 18 日校歌歌唱比賽	14-25 日募書送愛心-募書 1(圖書館) 18 日商業季籌備會(實習處)
9	10月	21	22	23	24	25	26	27	21-22 日高三第 1 次模擬考 22 日北海道千歲高校全校師生來訪	22 日教師暨家長家庭教育研習_頌蚌身心療癒體驗工作坊(輔導室) 24-25 日注射流感疫苗(暫定)	
10	10月	28	29	30	31	1	2	3	29-30 日體育班學測模擬考(第 2 次) 29-12 日大學學科能力測驗報名 31 日德國布蘭登堡基督教中學師生來訪 2-10 日「2024 第五屆臺灣科學節」活動	10/28-11/1 日高二班際排球賽 1 日家庭教育委員會(輔導室) 1 日高二生命教育宣導講座_心理健康暨憂鬱症預防計畫心情 DIY 青春 High 起來(輔導室) 1 日高一健康操比賽 1 日高二機車防禦駕駛 1-15 日運動會預賽	
11	11月	4	5	6	7	8	9	10	6-12 日學測第 2 次英聽報名 8 日校內國語文競賽(字音字型)	4 日抽絲剝繭-拒/懼學、簡居、生態動力、ACT 助人者輔導處 週工作坊(輔導室) 7 日高一服儀檢查	8 日北市技術型高中實務閱讀與創業提案競賽學生增能研習 2(圖書館) 8 日會計科高一、二講座(實習處-會計科) 8 日廣設科高一、二設計與藝術講座(實習處-廣設科) 8 日 113 年度在校生丙級專業技能檢定總檢討會暨第二次委員會議(實習處)(暫訂)
12	11月	11	12	13	14	15	16	17		15 日高一性平教育講座「情感教育與媒體識讀交友暢銷課-從我、你到我們」(輔導室) 15 日高一、二校園防制霸凌講座	15 日商業季營業企劃講座(實習處) 15 日商業季設立登記講座(實習處) 15 日商業季商業廣告講座(實習處) 15 日海報與店面佈置講座(實習處) 15 日資處科高一參觀資訊月展覽(實習處-資處科)
13	11月	18	19	20	21	22	23	24	23 日校慶活動 23 日校慶【我是新主播】活動	21 日風樓心語第 90 期出刊(輔導室) 22 日校慶運動會前賽暨預演 23 日第 73 屆校慶大會、校慶卡啦 OK 決賽表演 23 日沈美紅老師紀念獎助學金頒獎典禮(輔導室)	23 日校慶閱讀暨語文閱讀活動(圖書館)
14	11月	25	26	27	28	29	30	1	25 日校慶補假 26-28 日第 2 次期中考 27 日下午停課(全校教師特教研習) 29 日校內國語文競賽(書法、作文)	29 日班會討論 生涯規劃(輔導室)	11/29-12/13 日募書送愛心-募書 2(圖書館) 29 日 114 年度寒假國中、小生輔導研習協調會(實習處)(暫訂)
15	12月	2	3	4	5	6	7	8	3 日高三作業抽查 6 日校內國語文競賽(朗讀、演說)	3 日期末交通安全委員會會議(暫定) 6-13 日高二班際排球賽	2-5 日全國商科技藝競賽(實習處) 4 日 114 年度在校生丙級專業技能檢定籌備會暨第一次委員會議(實習處)(暫訂) 5 日北市技術型高中實務閱讀與創業提案競賽-決賽(圖書館) 8-14 日日本文化體驗教育旅行(圖書館)
16	12月	9	10	11	12	13	14	15	9 日日本青森商校師生來訪 10 日高二作業抽查 10-11 日高三第 2 次模擬考 14 日學測第 2 次英聽測驗	13 日衛服祈福大會	10 日國中技藝教育學程結業式(實習處) 13 日第 2 次讀書會-真人圖書館(圖書館)
17	12月	16	17	18	19	20	21	22	16-17 日體育班學測模擬考(第 3 次) 17 日高一作業抽查 17 日大鵬國小偏鄉英文教育大小學伴相見歡(暫定)	18-20 日全校週記抽查(高一及高二各 6 篇、高三 4 篇)	
18	12月	23	24	25	26	27	28	29		27 日捐血活動	26-28 日京都鼎星高來訪交流(圖書館)
19	12月	30	31	1	2	3	4	5	1 日元旦放假一天 3 日期末教育實習輔導座談會暨實習教師靜態成果展	3 日期末膳食管理委員會會議(暫定) 3 日社團最後一次上課、下學期班級幹部改選	2-10 日 114 年在校商業類丙級專業技能檢定報名作業(實習處)(暫定) 2-10 日 114 年全國技能檢定第 1 梯次報名(實習處)(暫定)
20	1月	6	7	8	9	10	11	12	10 日外加課停止上課		
21	1月	13	14	15	16	17	18	19	15-17 日期末考 18-20 日大學學科能力測驗		21 日寒假輔導研習營(實習處)
22	1月	20	21	22	23	24	25	26	20 日休業式 20 日期末校務會議及教學研究會 21 日寒假開始 1/28-1/31 日春節假期(除夕-初三)	20 日學生事務會議(德行評量)(暫定, 配合期末校務會議時間) 20 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)	

※表訂行事活動若有變更, 以處室通知為準。 ■高三寒假輔導課預計辦理期間為 114 年 2 月 03 日-2 月 07 日(暫定)

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  
輔導室編制

