

風樓紀事

風樓紀事第 32 期中華民國 114 年 2 月 22 日
 出版：臺北市立士林高級商業職業學校
 發行人：余耀銘
 指導教師：劉淑華 吳佳珊 陳哲祥
 編輯學生：張安茜 王育薇 黃欣甯 莊詠婷
 美編：林慧芯 許菀芸 陳慧玲
 題字：陳俊中
 地址：臺北市士林區士商路 150 號
 電話：02-28313114
 網址：士商.tw



校長的話

余耀銘校長

攜手共創希望明天、齊心迎向璀璨未來

生活需要體驗、生命才能成長；在人生的旅程當中，勢必都會經歷「失落」的階段；不論遇到什麼事，請記得凡事「抱最大的希望，盡最大的努力，做最壞的打算」。人生或許就像一杯茶，總會苦一陣子，但不會苦一輩子；如果現在事與願違，那一定是另有安排，請相信所有失去的，都會以另一種方式歸來；相信自己、相信未來。千萬不要因為 1% 的低潮或失望，而放棄或否定 99% 的努力、累積及堅持。生命是一段旅程，人生是一場修行，每一步都是一次探索，每一個轉彎都是一次挑戰；無論是風雨飄搖或是陽光燦爛，每一段過程都是生命的體驗，學會勇敢面對及坦然接受。因為沒有一個人的生命是完整無缺的，妳若不勇敢，誰替妳堅強；所以要做自己的光，溫暖自己也照亮他人。

生活雖充滿無常、但生命到處可能，生活中痛苦、低潮、壓力或煩惱是無法避免的，但這些只是一段過程、一種經歷，或一次考驗。每次的挫折其實都是成長的養分，每一次的挑戰都是堅強的基石。在生活與學習的路上，我們都需要學會勇敢面對困難，用積極的態度迎接挑戰，當我們回首時，會發現這些挑戰只是成長中的點滴。如果把困難看作障礙，它可能讓人止步不前；但如果把它當作墊腳石，就能讓我們站得更高，走得更遠。用愛心與關懷對待身邊的人，並勇於給予鼓勵與讚美。讚美就像一把鑰匙，可以開啟人的熱情與潛力，讓我們共同營造溫馨、友善、正向的學校氛圍，讓每一位師生都能感受到支持與溫暖。

對於孩子，師長與家長的陪伴與指導是一份珍貴的禮物。當孩子們面臨挑戰時，一句溫暖的話語、一個肯定的眼神，甚至只是耐心的聆聽，都能帶給他們無比的勇氣與力量。希望我們能攜手同行，成為彼此的依靠，讓每一位學生找到自己的方向，擁有希望與未來。

讓我們以堅定的信念珍惜每一個當下，為身邊的人帶來鼓舞，為自己創造希望。相信每一份付出都將轉化為福氣，每一份努力都將成為成長的足跡。我們一起攜手，迎接更美好的明天！

共同營造互動、互信、互助的氛圍一起建構和諧、友善、溫馨的校園，讓我們繼續齊心攜手努力邁向璀璨的 2025 年！



風樓榮譽榜

師長榮譽

1. 吳俐蓉老師獲 113 年教育部「資訊素養與倫理」創意教案佳作
2. 陳麗雲老師榮獲臺北市 113 年教師組語文競賽台語字音字形北區第四名
3. 教務處何毓玲組長榮獲 112 學年度連江縣特殊優良教師
4. 本校師長獲 113 年士林區、北投區學校羽球比賽團體冠軍
5. 本校鄭旭峰主任、李曉菁組長、林茂隆老師及耿尚瑜老師榮獲臺北市 114 學年度優良教師
6. 台北市第 25 屆創新行動研究本校榮獲一優選二佳作，並榮獲團體獎第四名，恭喜邱玉欽老師等五位師長

學生榮譽

商業類

1. 資處科參加虎尾科大「2024 全國大專暨高中職學生專題製作競賽」榮獲佳作
2. 本校 201 謝○安、包○佟榮獲德明科大「流通商業智慧全國直播競賽」電商組第二名
3. 本校 307 曾○傑、黃○翰、張○瑩參加第 18 屆全國身心障礙者技能競賽電腦中文輸入職類榮獲第一名、第二名及佳作
4. 臺北市第 25 屆中小學及幼兒園教育專業創新行動研究徵件活動本校榮獲優選及佳作
5. 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
6. 資處科高二同學參加 2024 青年程式設計競賽全國自走車競賽多組榮獲佳績
7. 資處科參加高雄科大「2024 全國商業智慧競賽」榮獲佳作
8. 本校參加 113 學年度商業類技藝競賽榮獲兩金手三優勝
9. 資處科同學榮獲「臺北市 113 年度實務閱讀與創業提案競賽」第三名
10. 門服科同學全國技能競賽成績優異，獲第一名、第二名及佳作
11. 廣設科 322 王羽晞、林郁菡大學特殊才選才錄取中原大學

語文類

1. 中學生網站全國閱讀心得比賽第 1131010 梯次榮獲 1 特優 3 優等 1 甲等，感謝洪明環老師及周小平老師指導
2. 中學生網站全國高級中學第 1131015 梯次小論文寫作比賽成績優異，共 11 組獲獎，感謝曾美華等 8 位師長指導
3. 應英科 218 班周祐萱榮獲 2024 德明盃英文朗讀比賽第二名
4. 應英科 319 秦子嫻、劉莘渝同學參加全國英語簡報比賽榮獲佳作
5. 應英科 318 陳瑀潔同學以及進修部 303 史立綾同學，參與多益測驗分別獲得 960 分以及 920 分的優異成績
6. 商經科 302 林宜富同學榮獲台灣客語朗讀佳作，感謝劉明亮老師指導
7. 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優選及佳作，感謝黃鴻盛老師指導

8. 112 學年度外語群科中心英文閱讀心得寫作，應英科獲得優選及佳作，感謝黃嘉珍老師指導

9. 臺北市 113 年度技術型高中英語簡報競賽，榮獲第一名、第二名及佳作

藝術設計類

1. 廣設科參加 113 年全國學生美術比賽榮獲平面設計類、水墨類佳作
2. 廣設科參加第三屆群韻盃印花設計大賽現場決賽榮獲金牌、銅牌、佳作
3. 廣設科 322 班柳禹安參加 2024 幸福繪愛 Love to draw 繪畫展榮獲優選
4. 廣設科參加 2024 年全國學生圖畫書創作獎徵選活動榮獲優選 / 入選佳績
5. 廣設科參加第 33 屆時報金犢獎榮獲最佳新銳獎等大獎
6. 廣設科參加台電設計獎第 24 屆創意競賽榮獲前三名等大獎
7. 廣設科參加 2024 第十三屆健豪盃設計大賽本科榮獲大獎
8. 廣設科 321 陳昕渝參加 2024 人權海報設計競賽榮獲佳作
9. 113 學年度臺北市學生美術比賽榮獲平面設計類前 3 名及 9 名佳作
10. 廣設科 322 邱育榮榮獲衛生福利部「遠離迷霧傷害海報創作徵選」佳作

體育類

1. 113 學年第 46 屆中正盃全國溜冰錦標賽黃幼嬅同學獲高女組自由型第三名
2. 113 年全國中正盃柔道錦標賽本校獲獎 1 金 1 銅成績
3. 柔道隊參加「2024 年全國中小學柔道錦標賽」榮獲佳績
4. 柔道隊參加 113 年全國柔道錦標賽榮獲佳績

其他類

1. 2024~25 年度臺北城東扶輪社優秀青少年領袖楷模獎 5 名同學獲獎
2. 112 學年度孝悌楷模 12 位同學獲獎
3. 李沁恩同學榮獲臺北市 113 年度教育關懷獎
4. 周湘庭同學參加三花文化館盃學生導覽競賽榮獲優等
5. 校友歐陽宣仁考取 113 年物理治療師全國第一名





國際交流



實研組國際交流

黃韻如組長



【活動一】：新加坡管理學院英語商業課程

語言力 X 科技力 = 士商學子國際力！

今日 (2024/10/04) 士商學子參與新加坡管理學院 (Singapore Institute of Management) 與士商合作開設之英語商業講座課程，結合時下最受注目的人工智慧 (AI) 議題，以中英雙語探討如何運用 AI 達到學業及職場競爭力。課程講座教授曾於倫敦大學任教，並擁有業界相關實務經驗，與士商的同學們共同研討人工智慧 (AI) 的運用。士商學子們滿載而歸。



【活動二】：日本沼津商校線上課程交流

在 2024 年 11 月 21 日，本校與日本沼津商校展開首次線上課程交流。這場特別的活動標誌著兩校長達九年的交流合作邁向新里程碑。自 2014 年起，沼津商校每年暑假都會組團前來士林高商進行實體交流活動，而從今年開始，兩校決定將交流方式擴展至線上，展現出不受距離限制的學習熱情，並進一步強化雙方的合作關係。

活動由沼津商校學生負責，以英語介紹靜岡縣的六大著名景點：沼津港、富士山、熱海、伊豆、三島以及柿田川公園。學生們製作一系列精美的旅遊手冊，透過線上視訊平台，沼津商校的學生向本校應用英語科二年級 16 班的學生進行英語簡報，展示他們在課程中的學習成果，同時也推廣了靜岡縣的觀光魅力。這場活動不僅是一個展示語言能力的機會，也是一個加深文化理解的寶貴時刻。



【活動三】：攜手青森商校：國際教育新里程碑

2024 年 12 月 9 日，士林高商迎來意義非凡的一天，青森商校師生一行來到士商進行參訪及商品販售實習，並於今日正式簽訂姊妹校合約。這次活動由士商余耀銘校長與青森商校田中正也校長共同主持，見證了雙方教育夥伴關係的建立，為兩校未來的交流合作奠定堅實基礎。

儀式結束後，兩校學生立即投入下午的商品銷售實習活動，展現學術與實務結合的精神。雙方學生攜手合作，從商品佈置、展示到推銷技巧的運用，都展現出課堂理論的實際運用能力。青森商校帶來了多種具地方特色的商品，包括青森特有的蘋果派與布朗尼等點心。吸引了眾多士商師生的目光。這些精緻的點心不僅展現青森的地方特色，也讓士商學生有機會學習異國文化的商品經營方式。在師生的熱情支持下，銷售活動大獲成功，此次實習收穫滿滿、雙方學生也在實習中建立了深厚的情誼。



【活動四】：扶輪 3481 地區偏鄉英文教育計畫

英文是與世界溝通的能力！士林高商外語親善大使團與國際扶輪 3481 地區 2024-25 年偏鄉英文教育委員會合作，於 10 月 1 日起進行偏鄉英文教育計畫。

14 位優秀的士商外語親善大使團學生擔任大學伴，幫助偏鄉小學伴上線學習，讓城鄉的差距歸零。本計畫結合扶輪社友的贊助力量，透過哥哥姊姊的線上英文伴讀，大學伴在過程中，學習如何做好一個小老師，獲得教學相長的快樂及成就！小學伴則標竿學習，融入陪伴與成長的喜悅！希望士商學子能藉此機會，學習「陪伴、信任、改變、分享」的精神；也期待在孩子心中種下往後持續回饋與服務他人的幼苗。



2024 士商與日本昂星高校視訊合作 (資處科)

215 班 1121521 阮子芸

這四次的交流活動，不僅讓我更了解日本的文化，也發現日文和英文的重要性。從最開始的緊張到後來的自然對話，我覺得自己的進步很明顯，最印象深刻的地方是第三次的交流，我前幾天就先練習用日文介紹我的偶像和喜歡的動畫，雖然很緊張，但看到他們有理解我的意思就很有成就感。而且，這些交流不僅是語言上的成長，更是一種心靈上的連結。

我希望未來還有機會和日本的同學再次交流和分享對方喜歡的音樂，或許下次我們可以教他們更多中文，學習更多日文，也能繼續分享彼此的文化和夢想。這段經驗將成為我高中生活中最珍貴的回憶之一。

215 班 1121523 李庭儀

參加這次的台日交流活動，我收穫了很多。不僅能夠向日本的同學介紹台灣的文化和學校生活，我們還向日本的同學介紹自己所學的科系，和他們談到了我的未來規劃。當我提到動畫時，我分享了一些我喜愛的作品，並且發現大家對動畫的興趣都很高，除了分享自己的興趣，我們還有教他們一些簡單的中文。我們一起練習發音，學習一些常用的日常用語，並在互動中也讓我們之間的距離拉近了許多。

最後我們彼此分享了自己的夢想。我向日本的同學說，我希望未來能開一家貓咪咖啡廳，因為我喜歡貓，也希望創造一個溫暖、舒適的空間，讓人們在忙碌的生活中找到一絲寧靜。反過來，他們也分享了自己的夢想，他們希望成為運動員，尤其是排球、網球運動員。他們的眼中充滿了熱情與堅定，真的很高興能有機會參加這個活動。



2024 士商與日本昂星高校銷售實習篇 (國貿科)

國貿科 翁英傑主任

【緣起】

2019 年國貿科加入日本京都昂星高校交流活動，卻迎來持續了 3 年多的疫情，直到 2023 年 12 月，兩校終於展開期盼已久的實體銷售實習。2024 年 12 月，是國貿科的第二次實體銷售實習，而且是以不同於以往的方式進行。回顧整個實習過程，老師與同學的全力投入與付出，成就了整個活動。不但創造了出色的銷售業績，更重要的是同學們在活動過程中的學習與收穫。

【過程】

透過 3 次視訊交流，兩校同學進行了產品開發、研擬商品銷售計畫與銷售實習流程、以及台北城市探索。昂星開發的產品是馬卡龍、無咖啡因的濾掛式咖啡以及咖啡皂，士商則是製作各組自行設計的胸章，一方面可作為搭售商品，一方面可留作紀念。

2024 年銷售實習最大的改變是淑華主任接洽了大稻埕的新芳春茶行作為商品販售的地點，不但省去許多麻煩各處室的大小事務，也避免了學生在冬日的路邊忍受低溫或降雨造成不便的辛苦。再者，淑華主任邀請了家長會與校友會參加歡迎會，並促成兩會認購商品，加上韻如老師親臨現場的支持，對整個活動具有相當程度的激勵效果，也減輕了同學銷售商品的負擔。

因為大稻埕本身擁有台北城市發展過程相當豐富的內涵，而新芳春茶行又是歷史建築與市定古蹟，同學也在新芳春茶行的負責人 - 林詠能教授 - 的安排下接受了導覽培訓，培養對古蹟的認識，也強化城市探索時對昂星同學說明的內容與能力。

【成果】

參加國際交流的同學在視訊交流的過程中與日方同學互相認識與了解，逐漸由陌生而熟悉，也經由認識不同國家的友人接觸不同的價值觀與世界觀，開拓不同的視野。相信對於每一位同學，都是難能可貴的經驗。



2024 日本文化體驗教育旅行 - 吳商高校

214 楊汶銓

花總有凋謝的一天，太陽總有日落的時刻，旅程總有結束的一天，一回頭發現這七天的旅程過得如此迅速且豐富又多彩，這七天中，在吳商的時光深深地烙印在我的腦中，跟著吳商同學體驗日本的社團，與吳商的同學聊天，那天愉悅的心情，到現在回憶起來還能感覺得到。

日本七天的旅程欣賞許多的美景，由布院的金鱗湖景象特別令人著迷，傍晚時分的陽光照射在湖面上，湖面反射出一條隨著浪花搖擺的金光，在湖的中央還有兩隻鴨正在享受陽光的洗禮，美不勝收。在日本滑雪初體驗，滑雪對我來說很困難，總是會因為重心不穩而跌倒，雖然跌倒了很多次，但是卻玩得很開心，在接近尾聲的時候，我見到了雪從空中緩緩的飄落，是個很難得也很幸運的經驗。在日本旅遊的時刻，猶如曇花一現，短暫且燦爛，雖說旅程中會帶點遺憾，但是花會再次綻放，太陽也會再次升起，旅程總會有下一次讓我彌補遺憾。

202 張欣玥

一切從搭飛機的那一刻開始，穿越雲層，各種美景盡收眼底。這次的日本教育旅行，和廣島吳商業高校的學生交流，在歡迎儀式上，我看到吳商學生穿著整齊正式的制服，加上他們禮貌的舉止，讓我感受到了日本文化中，重視的規範與尊重。吳商最讓我難忘的是，和他們一起共進午餐，並且和他們成為了朋友！對我來說十分珍貴的經驗。Homestay 的體驗，感受到日本家庭的溫暖。Home 爸首先帶領我們欣賞最美盆地風景，讓我們對這山脈大喊，釋放壓力，喊出回音的那刻，我知道我愛上這裡，短暫的 Homestay 體驗不僅讓我體會到日本家庭的生活方式，也是旅程中最溫馨的回憶之一。旅行中，我最期待的就是九重森林公園滑雪場，我總是摔倒在地，甚至覺得這是我人生中的大挫折，教練滑過來重新教我如何站起來和減速，這次我學得超快，學會控制速度後，我懷著自豪的心滑下山，這種快感實在叫人興奮，我會滑雪了！

這次日本教育旅行讓我學會如何與不同文化的人交流、如何在挑戰中成長，也讓我體會到與朋友共同解決困難的可貴。從飛機上的第一抹風景到最後一場雪，包括著那些看過的風景、聽過的故事都將永遠刻印在我的記憶中，成為我成長道路上的一顆明亮星辰。

204 林宣岑

學校舉辦的教育旅行是我期待已久的一次旅程。這趟旅行為我帶來了許多難以複製的特別體驗，我們探訪了平時鮮少有機會造訪的地方，例如：吳商與 APU 大學，為整趟行程增添了不少深刻而獨特的記憶。最令我難忘的，莫過於滑雪的那一刻。原本對滑雪一竅不通的我，竟然在教練的指導下成功學會，內心的成就感無以言表。而教練的幽默風趣，亦為這段學習旅程增添了不少樂趣。

這是我人生中第一次不是與家人同行的出國經歷。雖然有領隊和老師的陪伴，但與家人同遊的感覺截然不同。許多事情需要自己面對與解決，從踏上旅程的那一刻起，我便成為一個獨立的個體，而不再是父母眼中的小孩。感謝這趟旅程帶給我的成長、經驗與美好回憶，它成為了我青春歲月中珍貴的一頁，令我難以忘懷。





閱讀活動



真人圖書館【20 萬環遊世界~小腳丫的梦想】

旅行作家
李婷萱老師

218 陳怡安

聽完這次演講，我受到了啟發，講師的經讓我對未來的目標有更深刻的方向，我也了解到勇敢面對挑戰和擁抱改變是實現夢想的關鍵，這激勵我在未來的道路上不斷前行，演講中提供的實用建議，讓我學習到如何規劃自己的未來，幫助自己在生活和學業取得進步。

217 陳妍安

旅程不一定是去玩玩，看風景這種心態，有時候旅程是一場挑戰，一個成長，更甚至是認識更多不一樣地方風俗民情的學習，一趟真正的旅行不用很奢華，更不用比較去了多遠，真正主要的是你經歷了什麼？還有你學到了什麼以及在旅程的最後，你成長了什麼？李婷萱老師分享，不僅是”去過”這些地方，而是真正瞭解這些國家，陪伴自己的丈夫成長。這些大大小小的事情，成為她美麗的回憶。感謝李婷萱老師帶來的演說。

209 李卉葵

聽了這位老師演講後，有了不同的想法，旅遊的方式有很多種，不是一定要照著旅遊攻略玩，也不是聽人們的建議，去了某地一定做什麼，此生一定要體驗一次，旅程可以不用事先計畫，可以很彈性，認識世界不同樣貌。

109 曾僊語

覺得世界很大，而我可以走到的地方很少，如果要看到世界，你只能學會改變，改變不需要花費什麼，只要你能踏出那一步，放眼世界，打開眼睛，不過只是如此。

218 郭家璇

聽完演講，我認為自助旅行充滿挑戰，但它提供了自由探索和深度體驗的機會，通過必要的的能力，可以更好的享受旅行的過程，並學會在過程中成長。



士商風雲電子書

315 陳章君

書名：賞花賞詩~止微室談詩

作者：秀實

出版社（出版年）：威秀經典（2021）

總說文字是人類情感的載體，而詩更是人類的情感之源。在看完書中的詩與賞析後貌似更能體悟這句話。我從那條列著的字裡行間中妄圖窺見詩人當初的所情所感，可單見詩卻確總是雲裡霧裡的不解其意，興許是俗人難解其中蘊含的深意，所以先前讀詩總是只能挑撿著幾句較淺顯的文字咀嚼而難以看清詩人所談訴的宏大世界。慶幸這書裡不單單是賞詩而是談詩，讓我頭一回覺得詩並非全是艱澀難懂的語言，令我發現詩文也能有雅俗共賞的一面。談詩，不僅談論詩的本事，更談論這文字之中所蘊含的情愫、這落筆者書墨下本身的故事，所以在讀完詩後去看賞析又擁有了另一番全然不同的風味，彷彿真正的走進詩人所描述的抽象世界而非停留於文字表面，令人真正意義上的理解詩句，每每令我看完賞析後皆詫異於作者文字使用的精巧與簡單幾句話卻構成了世界一隅。



115 周湘庭

書名：天藍色的彼岸

作者：艾歷克斯·席勒 (Alex Shearer)

出版社（出版年）：小魯文化（2019）

這本書我真的超級超級推薦！作者以一種很溫柔的方式在告訴我們，要好好珍惜當下，生命其實是很短暫的，而書中的主角哈里，讓我最驚訝的是他真的很勇敢，他敢於面對一切，敢於表達愛，這是一件非常難得的事情，我們在現在這個非常迅速的時代，每天都是很忙碌的在過，日復一日，我們就會忽略身旁的人對我們的愛，所以我覺得我們要學習哈里的這個精神，要去多多觀察身邊的人，在他們給予愛的同時，不要吝嗇的也去回饋給他們愛。而這本的話我覺得書中的很多句子都是我非常喜歡的，作者把讀者的情緒很好的引入書中，在看完之後我也突然明白了很多事情，比如要好好珍惜現在的生活，比如要好好的去表達愛，這本書是我到目前為止特別喜歡，一定會重複看的一本書！



218 郭家璇

書名：慣性討好

作者：蘇絢慧

出版社（出版年）：三采文化（2021）

《慣性討好：不再無底線迎合，找回關係自主權》這本書讓我反思了自己在關係中是不是也有「討好」別人的習慣。很多人因為害怕衝突或擔心別人不喜歡自己，就不斷妥協，最後反而失去了自我。這其實很容易讓人心累，也讓關係變得不真實。而我認為設立界限並不代表冷漠，而是自我尊重的一部分。我學到的是，當我們能清楚地表達需求、勇敢拒絕時，反而讓關係變得更健康。這本書讓我明白，不要總是迎合別人，要適當保護自己的界限，這樣才會獲得真正的尊重和自由。它不僅讓我重新認識自己在關係中的位置，也給了我勇氣去做自己，讓人際互動更輕鬆自然。



真人圖書館用【AI 製作個人專屬 LINE 貼圖】

劉于彰老師

201 陳芸巧

一開始我都不知道可以直接用 AI 的圖來製作貼圖，也不知道如何上架到 Line 上面去。在一開始生圖的時候我覺得很有趣，只要輸入幾個關鍵字，它就會自動生圖出來，而且都蠻可愛的，接下來用 canva 來補有截掉的圖，更是讓我大吃一驚，原本有缺的圖瞬間就被補成原來完整的圖了，雖然我覺得他補的其實沒有很好（像是手的部分形狀和膚色跟原本不太符合），但還是很厲害，接著把圖裁切好後，又用 canva 把圖加上美觀的文字和去掉背景後貼圖就完成可以上架了。我覺得這次的真人圖書館活動真的很棒，不僅學到如何用 canva 來做貼圖，還可以用 AI 自己生喜歡的圖做貼圖，之後再上架到 Line 上用，我也學到原來製作 Line 貼圖不只可以用手畫，還可以用 AI 生圖，這次的課程讓我做了一組我喜歡的圖案的八張貼圖，希望它會通過，這樣就可以自己拿來用了。學會了之後，以後想做一組喜歡的貼圖真的超方便，還不用花錢買了！真的收穫滿滿！

205 曾翌晶

這次的課程真的非常有趣，不僅不用花大錢買自己喜歡的貼圖，還可以自己製作喜歡且實用的貼圖拿去販售，老師不僅提供我們 AI 軟體生成各種可愛圖片，還有各種不同的表情包，我們還可以自己貼上文字做出專屬自己的貼圖，還可以拿來送給家人或是朋友。其實一開始，自己對這門課程的興趣不是很大，我原本以為是需要自己畫圖片，然後再製作成貼圖，再加上我不會畫畫所以就有點怕，如果我做不出來要怎麼辦？但結果老師卻教我們如何用 AI 生成圖片，這讓我覺得很新奇，回到家之後我還有自己再另外做表情符號，因為 AI 生成的圖片真的是太可愛了，我也很期待之後將自己做出來的貼圖分享給周邊的親朋好友。

217 陳妍安

當前這次課程讓我對於 AI 有了更多層面的認識，了解到 AI 不僅僅可以處理文書工作，還能夠生成圖片，甚至完成許多創作性質的工作。只需簡單輸入一個指令，AI 就可以協助我們實現許多想法，這種高效且便利的功能，讓人對科技的進步感到驚嘆。此外，我也學習到利用 Canva 這個工具進行創作，它是現代學生製作簡報和多媒體作品的得力助手。在課程中，學到了如何快速去背圖片、製作貼圖的方法，這些技能對於未來有志成為創作者的人來說無疑是非常實用的。尤其是在視覺內容需求越來越高的時代，這些技巧能夠幫助我們快速將創意實現，讓作品更具吸引力。完成貼圖後，將作品上傳的那一刻，真的讓我感到滿滿的成就感。這不僅僅是一種技術上的突破，更是一種對創作能力的提升和肯定。這堂課不僅讓我看到了 AI 的多樣可能性，也激發了我對於未來創作更多內容的興趣與信心。相信這些技能和工具會在未來的學習和職涯中，帶給我極大的幫助。



73 周年校慶閱讀闖關活動

我覺得閱讀闖關活動非常有趣，為校慶增添許多色彩，感覺連排隊都不無聊，為了想快速闖關，所以好勝心瞬間 100%，圖書館真的很棒，空間能被運用的如此精彩，希望等一下能獲得一個很棒的獎勵，每一個關卡都能看到好多人用心，因為大家都很有心，所以體驗過程中也讓我收穫開心，一切都是因為有這麼美好的活動，祝活動一切順利！（301 謝雅安）

這次的闖關活動，讓我收穫滿滿，不僅學到了新知識，還增加了與朋友之間的合作能力。每一關卡都設計的非常有挑戰性，特別是需要動腦解題，同時過程中充滿了歡樂。成功闖關的時候特別有成就感，讓我體會到團結和耐心的重要。（106 鍾亞璇）

今年第一次玩學校的闖關活動，也是最後一次，因為明年就畢業了。沒想到蠻好玩的，從找紅包到寫英文單字，感受到圖書很用心的準備每一關的活動。我最喜歡的是瘋狂 emoji，因為猜出來很有成就感，而且有一點難度，不會太簡單。士商校園大解密也很有趣，平常根本不會那麼認真看學校地圖，藉由闖關體驗到很有趣的活動。（319 劉喆安）



活動園地

教師研習

☆研習活動一：認輔會議暨芳療紓壓研習

日期：10月11日(五) 12:00-13:00

講師：江孟筑諮商心理師

參加對象：本校認輔教師

研習內容：

- 一、頒發認輔教師感謝狀並說明認輔工作。
- 二、芳香療法的基礎知識、精油的特色與使用方式
- 三、個人配方調香體驗。

☆研習活動二：教師情緒紓壓與自我照顧工作坊

日期：10月11日(五) 13:30-16:30

講師：江孟筑諮商心理師

節錄師長回饋：先前並未接觸過花精，透過講師的介紹能有系統地認識花精以及功效，最印象深刻的部分是透過巴哈花精情緒檢測表測量適合自己的花精，研習過程老師也會很有耐心地回覆提問，期待未來能有更充分的時間進行操作體驗，非常幸運能參與這次身心療癒研習！

透過喜歡的香氣來紓壓與自我照顧是一種很幸福、療癒的體驗，謝謝老師溫暖用心地帶領！

實作體驗花精和精油噴霧讓參與者更有共鳴，達到放鬆和療癒感，很棒的研習！

☆研習活動三：抽絲剝繭一拒 / 懼學、繭居、生態動力、ACT 助人者輔導處遇工作坊

日期：11月4日(一) 9:00-16:00

講師：洪美齡 諮商心理師

師長回饋內容節錄：非常感謝老師深入淺出，有結構性教導如何陪伴與介入個案、案家，期許在面對拒學的學生能更有效地因應，很感謝有美齡老師的引導，有生動案例和故事、有貼切的策略、還有系統評估以及學校跟家長召開個案會議的步驟，實在是太實用了，希望還有機會能再開進階輔導知能研習。



家庭教育研習

☆主題一：在情緒風暴中找到平靜—親子關係的智慧

日期：9月14日(六) 10:40-12:30

講師：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 葉明芬教授

家長回饋內容節錄：雖然看似簡單的提醒，但透過講師生活、溫暖的分享，也讓自己裡面的心被安慰及願意再多陪孩子和身邊的人多走一哩路，更讓自己對自己的情緒來的時候可以願意先想想，對自己提問。

☆主題二：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

日期：9月24日(二) 13:30-15:30

講師：不會教小孩行動聯盟秘書長、

教務部部登性別平等教育講師 周雅淳講師

家長回饋內容節錄：對於孩子可能遇到的網路陷阱、同儕相處可能的問題有更多的了解，講師也說出許多青少年的想法，可以更了解青少年的心，習得許多與孩子互動和溝通的方法

老師在演講過程中分享許多故事，在故事中層層剖析，分享可以如何貼近孩子，搭建與孩子溝通的橋，以不同的角度剖析那些社會理所應當的觀點，讓未來在陪伴孩子成長的過程，提醒自己應該停下來想一想，如何成為一位讓孩子信賴的大人，非常謝謝老師觸動人心的演講！

☆主題三：頌鉢情緒身心療癒體驗工作坊

日期：10月22日(二) 13:00-16:00

家長回饋內容節錄：講師介紹有系統地介紹頌鉢的製程、功效、療癒例證等，第一次接觸頌鉢的體驗，非常感謝講師提供充分的QA與體驗時間，從實際操作與解答的歷程能對頌鉢有更為深刻的學習，在最後半小時的頌鉢體驗中，一開始有些難以靜下心來，但隨著規律的頌鉢聲穿透進身體，能慢慢地專注在當下，並漸漸地進入無意識狀態，直至體驗結束再次睜開眼睛，真的有全然放鬆的感覺，如同講師所說迎來新世界，非常謝謝講師帶來的知識與療癒兼具的充實下午！



學生活動

☆主題一：高二學生生命教育講座：心理健康暨憂鬱症預防計畫心情DIY

青春 High 起來

日期：11月1日(五) 15:10-16:00

講師：陳力瑜 諮商心理師

參加對象：本校高二學生

研習內容：

- 一、我們與壓力之間的距離
- 二、情緒到底是什麼？
- 三、憂鬱情緒 = 得了憂鬱症？
- 四、與情緒和好 - 壓力因應與自我照顧

☆主題二：高一學生性別平等教育講座：提升人際好感度！談有效拉近關係的五項要領

日期：11月15日(五) 14:00-16:00

講師：張郁翎 諮商心理師

學生回饋內容節錄：我很喜歡今天的活動，講師會給我們時間去討論各個主題，例如：交友階段、第一印象之類的，他也會很耐心的一個一個聽大家分享，不管回答的怎麼樣，講師都會認真地回覆，在過程中我一直在反思自己的交友歷程，自己似乎還有很多可以加強的地方，之後可以把他應用在生活中，謝謝郁翎講師，這次的講座讓我了解了很多關係之間的灰色地帶到底該如何處理，尤其是把自己的想法講出來這件事，我認為應該是我自己最大的問題，因為我自己本身會因為懼怕麻煩別人，讓對方有負擔，所以不會把自己的想法講出來，而很多的關係就是因為如此所以才會流失掉很多。



113 學年度第 2 學期輔導室講座 / 宣導活動預告

類型	日期	時間	主題	參加對象	講師
家庭教育研習	2/22(六)	10:30-12:20	家庭教育研習 1：家有高中生，學習歷程檔案怎麼辦 / 伴？	教職員工 家長	啟夢教育創辦人 許匡毅老師
	3/25(二)	13:30-15:30	家庭教育研習 2：聽懂孩子情緒「話」！成為支持而不攔走的大人	教職員工 家長	壹點心理諮商所所長 林佳慧諮商心理師
	4/25(五)	13:30-15:30	家庭教育研習 3：頌鉢療癒自我照顧	家長 12 人	新北市立三民高中國中部專任輔導教師 陳怡君
教師研習	2/26(三)	12:10-13:00	認輔工作會議暨芳療紓壓研習	認輔教師	點心諮心理諮商所 諮商心理師、 芳療家 知識學院花精 諮商師
	2/26(三)	13:30-16:30	教師芳療情緒紓壓與自我照顧工作坊	教職員工	
	3/19(三)	13:00-15:00	全校教師性平研習：網路性騷擾	教職員工	粉絲專頁「單親媽媽和她的小孩」作者 / 不會教小孩行動聯盟秘書長 周雅淳
	4/7(一)、 4/8(二)	9:00-16:00	輔導教師進階研習：依戀取向個別諮商複雜性創傷療癒實務工作坊	輔導教師、 有興趣之 本校教師	國立臺北教育大學 心理與諮商學系 孫頌賢教授
	4/25(五)	9:00-12:00	輔導教師進階輔導知能研習：頌鉢療癒自我照顧及實務討論	輔導教師、 有興趣之 本校教師 10 人	新北市立三民高中國中部專任輔導教師 陳怡君
	4/30(三)	13:00-16:00	全校教師特教暨自殺防治守門人研習(初階+進階)	教職員工	臺北市教師研習中心 臨床心理師柯書林
	5/09(五)	09:00-12:00	教師情緒紓壓研習：冷心手作陶藝	輔導教師、 有興趣之 本校教師	做吧陶藝創作空間 負責人 LEE
6/09(一)	13:00-16:00				

113 年募書送愛心 - 募書活動

學校為了花蓮明里國小偏鄉送愛心活動，辦理全校的募書活動。募書後，心閱社的每個同學都很認真的幫忙整理，從貼貼紙到分類到裝箱，大家都充滿著期待的心情來預備，雖然我們還沒見到彼此，但相信大家已經想像到小朋友收到禮物時的開心模樣。不只是小朋友收到禮物很開心，我們更學習到如何將愛分享出去，俗話說：施比受更為有福。期待三月可以快快到來，相信這一定會成為我們彼此心中最棒的回憶！(215 黃欣甯)

