



臺北市立士林高級商業職業學校

114學年度第1學期



學校日

親師座談會

活動手冊



目 錄



-  學校日活動流程 P. 2
-  校長的話 P. 4
-  士商家長會歡迎您 P. 6
-  榮譽榜 P. 7
-  各處室宣導事項 P. 9
 - 教務處 P.9
 - 學務處 P.12
 - 輔導室 P.18
 - 圖書館 P.21
 - 實習處 P.25
 - 進修部 P.26
-  附錄
 - 家長學習專區 P. 29
 - 行事曆 P. 38
 - 學校配置圖 P. 39
 - 各處室分機表 P. 40



日間部 活動流程



時間

活動

地點

8:50-9:00

報到

各班教室

9:00-10:30

親師座談

各班教室

10:40-11:30

升學講座

行政大樓5樓
第三會議室

10:40-12:30

家長研習

活動中心
3樓演講廳



進修部 活動流程



時間

活動

地點

8:50-9:00

報到

高一：進高三教室
高二：進高二教室
高三：行政大樓3樓
第一會議室

9:00-10:30 親師座談

10:40-11:30 升學講座

行政大樓3樓
第一會議室

10:40-12:30 家長研習

活動中心
3樓演講廳



校長的話

身處過曝時代運用社會情緒學習培養未來的心理素養

科技的進步、傳播的普及、變革的快速、媒體的渲染如此情境存在於當下的社會，當然也同時出現在教學的校園環境之中，在這個資訊快速流動的世代，我們常聽到「過曝時代」這個名詞，這個「過曝」並非單純指攝影上的光線過度，而是指我們的生活、情感、資訊，甚至隱私，都被過度揭露與放大；它不僅意味著資訊量過度龐大，更代表每個人的生活、情緒與隱私都容易被放大、被討論、甚至被消費，現代人生活在社群媒體的浪潮中，每個人彷彿都在聚光燈底下，時常感受到來自外界的觀看、評價以及比較，這樣容易對心理帶來巨大的挑戰和壓力，成年累月就會產生虛實生活混亂、真假訊息難辨、線上時間過長、心情糾結、偏執思緒、仇恨對立、情緒勒索、極端言行，導致日曬不足、運動不夠、身心失衡、作息混亂、生活不安。那麼我們應該如何才能在這樣的過曝時代裡，不迷失、不焦慮，反而能培養堅實的心理素養？其中，一個關鍵的答案就是「社會情緒學習」(Social and Emotional Learning, SEL)；我們深知教育的責任不只是傳授知識或技能，更是要培養學生具備面對未來的心理素養，這正是「社會情緒學習」在現今生活之中顯得格外重要的原因。

社會情緒學習(SEL)其實是一種「未來必備的心理素養」，在資訊爆炸、節奏快速、壓力龐大的時代，它能幫助我們認識自己、理解他人、建立健康關係、做出智慧選擇，簡單說SEL是一套幫助人們覺察理解、管理情緒，培養人際互動與學習決策能力的教育方法，它強調「學業知識」之外，情緒與社會技能同樣重要；因此未來，學校和家庭教育不能只是一昧目標導向與傳授知識，更是要教導「如何做人、如何與情緒共處」。以下彙整並提供在過曝時代環境之下，如何搭配社會情緒學習來培養師生們擁有面對未來的心理素養；

一、透過自我覺察守護內心

在過曝的環境中，學生常因為看到同齡人的光鮮生活而陷入自我懷疑。SEL 能協助同學認識並覺察自己的情緒，學會接納自身的獨特價值。當我們了解「我為什麼焦慮、我為什麼難過」時，就能在外界壓力下，仍保有穩定的內在力量；認識自我，抵抗外在比較的洪流。

二、培養自我管理面對壓力

壓力和挫折是人生必然的課題，自我管理能力能幫助學生面對考試失利、人際摩擦或家庭困境時，找到適當的方式調整自己，現代社會競爭激烈，學生不僅要應付學業，也要處理人際與未來的不確定性。SEL 所強調的自我管理，能幫助學生建立情緒調適的方法，例如透過深呼吸、運動、音樂或書寫日記來減輕壓力，讓情緒有出口，而不是壓抑或爆發。這些能力將伴隨他們一生，成為面對挑戰時的重要武器；管理情緒，養成自我調適的能力。

三、發展同理心促進和諧關係

過曝的另一個特徵，是資訊的快速與片面，容易造成誤解、對立及衝突。SEL 的社會覺察教導學生換位思考，理解不同的背景與情感，進而培養同理心，當我們願意放下成見，學會尊重不同的聲音，校園會更和諧，社會也能更包容。唯有如此，校園裡的人際互動才能更加友善，也能在未來的社會中建立更良好的合作關係；理解他人，培養同理與尊重。

四、建立健康人際網絡

許多同學在網路上追逐「讚數」或「關注」，在被關注與被比較的壓力下，許多年輕人其實感到孤單。SEL 中的人際技巧提醒我們，真正值得依靠的是現實生活中彼此支持的友誼與團隊合作；與其追求社群上的虛擬掌聲，不如培養真誠的友誼，與同學攜手完成專題、共同

面對比賽，這些經歷能帶來比短暫掌聲更深遠的成長，這才是能陪伴我們一生的資產；建立關係，善用健康的人際網絡。

五、養成負責任的決策能力

面對資訊爆炸，我們每天都在選擇：是否轉傳一則訊息？是否在網路上留下評論？這些看似小事，卻反映出我們的價值觀與責任感。SEL 能培養學生在行動之前，先判斷這個選擇是否合乎倫理、是否會傷害他人，避免衝動與盲從，成為理性而有擔當的公民，負責任的決策力，不僅是未來成為好公民的基礎，更是引領社會向善的重要力量；做出決策，成為能負責任的公民。

未來的關鍵在於數位素養、心理健康、自我界線的重建，而在過曝環境之下，不是要選擇完全逃離，而是得要學會「選擇性曝光適時地專注聚焦，主動掌握自己的人生舞台」，過曝時代的本質是一場「注意力與自我價值的競賽」，身處於過曝時代的環境雖然充滿挑戰，但挑戰同時也是契機，過曝時代的挑戰確實真實而沉重，但請記住，真正的光芒不是來自外界的聚光燈，而是來自內在的穩定與力量，只要我們懂得運用「社會情緒學習」這套方法，培養自我覺察、自我管理、同理心、人際技巧以及負責任的決策能力，就能在紛擾混亂中保持清明與平衡，在比較中找回自信，在壓力中練就韌性；社會情緒學習，正是幫助我們點亮內在光芒的工具。我衷心期盼士林高商的師長、家長以及同學們能齊心攜手合作，把 SEL 融入校園學習與日常生活之中，一同協助孩子們在成長過程中培養擁有 SEL 的核心素養能力，如此一來，學生們不僅能在學業上有所成就，更能擁有健康的心靈，邁向一個堅韌而充滿希望的未來，孩子們才能在這個瞬息萬變的時代中，活得自在、健康而有信心，並在日後成為能帶給社會溫暖與希望的現代商業人才。士商是一個溫馨友善正向的大家庭，希望這個大家庭中的每一位成員都能彼此關心、互相扶持、齊心努力，雖然生活中總是充滿無常、但是生命裡也是到處可能，祝福所有親師生都能夠歲月靜好、平安健康！



了解自己，才能認識人生。：— 蘇格拉底

臺北市士林高級商業職業學校學生家長會

風櫓的回憶，飛天的志氣～士商的優秀成果與榮耀，需要大家來相挺！



「點滴支援，成就士商未來！」



募款活動



親愛的士林高商家長 您好：

家長會每年年度財務預算約新臺幣 130 萬元（待會員代表大會決議），扣除上下學期家長會費收入約 50 萬元後，仍面臨約 80 萬元的資金缺口。為確保各項校務活動順利推動，並為學生營造更優質的學習環境，亟需仰賴募款與家長們的支持。家長會誠摯邀請您伸出援手，以【自由樂捐】的方式，共同匯聚資源。您的一份心意，將化為孩子們無限的可能；您的一份支援，將成為孩子們展翅高飛的力量。讓我們攜手同行，築夢前行，一同為每位孩子打造更美好的未來！

無論是校內的成年禮、畢業活動，還是面向偏鄉的愛心服務，這些活動都展現了風櫓學子「同舟共濟，勤奮和諧」的精神，也反映了家長會及志工們無私的奉獻和支援。北士商家長會成為凝聚學校、師生和家長之間的力量，讓每一項活動都充滿溫暖與愛心。每一次的活動背後，都有家長代表和委員們默默的努力，無論是協助特教生、支援社團，還是偏鄉服務，也見證了家長會對學校教育事務的深刻關懷。感謝家長會持續不懈地耕耘，讓士商的每一位孩子都能在充滿愛和支援的環境中成長、發展！

北士商家長會衷心感謝您的慷慨支持，百元不嫌少，千元亦不多，所有捐款將被妥善管理和運用。本會的各項收支均依制公開透明，並會在年度代表大會手冊中詳列捐款用途及支出流向。我們對於每位家長的出錢出力，銘記在心。

謹此敬祝

闔府康泰

臺北市士林高級商業職業學校學生家長會

會長 王明勝 暨全體家長委員 敬上

捐款方式

(1) 線上信用卡捐助連結：
<https://p.ecpay.com.tw/0C3988B>



(2) 汇款/轉帳
合作金庫士林分行 「銀行代碼：006」
戶名：台北市立士林高級商業職業學校學生家長會
帳號：0470-717-598128

(3) 現金捐款
請送至家長會辦公室 專線電話：2831-6582

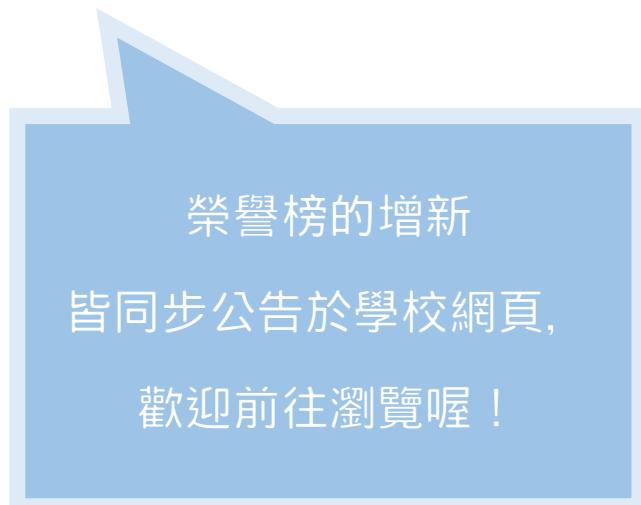
家長會將為您的捐款開立正式收據。根據財政部規定，您可依此收據申報當年度綜合所得稅的列舉扣除額。為確保捐款記錄無誤，請在捐款時註明【捐款人姓名及學生班級、姓名】。如透過 ATM 轉帳捐款，請 E-MAIL 至【shen1972_4@hotmail.com】告知您的匯款時間、捐款人姓名及學生班級、姓名，以便我們確認捐款明細。



榮譽榜

日期	得獎項目	處室
2025/2/20	本校女壘隊參加 2025 南投全國女子壘球菁英賽獲得第三名佳績	學務處/ 體育組
2025/3/8	祝賀！本校鄭旭峰主任與林茂隆老師榮獲臺北市 114 學年度特殊優良教師	秘書室
2025/3/10	賀！本校廣設科學生參加設計群 114 年專題實作及創意競賽複賽榮獲佳績！	實習處
2025/3/10	本校田徑代表隊參加 113 學年度臺北市中等學校運動會獲獎同學	學務處/ 體育組
2025/3/14	賀！本校「綠策引擎」團隊榮獲臺北市 114 年教學卓越優選！	圖書館/ 圖書館主任
2025/3/20	賀！應英科 218 班游舒涵、陳怡安、郭家璇參加媒體識讀短片競賽榮獲佳作	應英科
2025/3/22	賀！本校應英科學生參加外語群 114 年專題實作及創意競賽複賽榮獲佳作！	實習處
2025/3/26	賀！322 班洪齊參加"2025Kyla Artist Prize" 國際視覺藝術獎	廣設科
2025/3/31	狂賀！本校 220 班陳慧玲同學參加全國技能競賽北區技能競賽榮獲第一名	實習處
2025/4/10	賀 資處科 林翼成同學「2025 全國高中職生成式 AI 創意競賽」榮獲第一名！	資處科
2025/4/22	賀！！113 學年度 1140310 梯次全國高中閱讀心得比賽得獎名單	圖書館/ 圖書指導老師
2025/4/24	賀 資處科「2025 全國高中職人工智慧與資訊生活應用創新競賽」榮獲優等！	資處科
2025/4/26	114 年全國中學校運動會本校佳績	學務處/ 體育組
2025/4/28	賀賀！！113 學年度 1140315 梯次全國高中小論文寫作比賽得獎名單	圖書館/ 圖書指導老師
2025/4/29	賀！本校資處科王幸紅科主任榮獲 113 學年度全國技藝教育績優人員	實習處
2025/5/4	賀！本校廣設科參加 114 年度全國專題競賽榮獲設計群創意組決賽佳作！	實習處
2025/5/5	【113 學年度孝悌楷模】恭喜 113 學年度孝悌楷模 10 位得獎同學	秘書室

日期	得獎項目	處室
2025/5/14	賀 資處科 215 張子夫同學參加「致理科大程式力競賽」獲得佳作！	資處科
2025/5/26	賀 資處科「2025 全國大專校院暨高中職 AI 永續短影音創意挑戰競賽」獲第一名	資處科
2025/6/10	「才華無限，北區設計類冠軍誕生！」賀 321 陳妍希 統測北區設計類第一	教務處/ 註冊組
2025/6/11	賀！本校蘇玉純主任等同仁參加 2025 雙北世壯運榮獲金牌	秘書室
2025/6/17	賀 資處科「2025 全國商業管理與資訊應用專題競賽」榮獲佳績！	資處科
2025/7/21	👉 狂賀！本校廣設科 220 陳慧玲同學參加第 55 屆全國技能競賽榮獲佳作	實習處
2025/7/28	祝賀！本校林彩鳳主任榮獲 114 年臺北市杏壇芬芳錄表揚	秘書室
2025/8/14	賀 本校簡冠瑜老師 榮獲臺北市 114 年度特殊教育優良教材教具及教案評選佳作	教務處/ 特教組
2025/8/14	賀！本校簡冠瑜師榮獲【教育部教育實習績優獎】實習輔導教師優良獎！	教務處/ 實研組



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、113 學年度高三畢業生升學表現如下：

- (一) 技優保送：今年無人申請。
- (二) 科大繁星：本校共 15 位名額，共 3 位同學錄取(國立 3 人，其中日間部 2 人，進修部 1 人)。
- (三) 產學專班：28 位學生申請，共 11 位同學錄取國立台北商業大學。
- (四) 技優甄審：45 位學生申請，共 6 位同學錄取(國立 4 人)。
- (五) 技專甄選入學：國立科大(學院)：127 位，私立科大(學院)：131 位。
- (六) 技專登記分發：國立科大(學院)：140 位，私立科大(學院)：98 位。
- (七) 體育班：國立臺灣師範大學、國立臺北教育大學、國立體育大學、國立臺灣體育運動大學共錄取 5 位，私立輔仁大學錄取 2 位，警察專科學校錄取 4 位。
- (八) 113 學年度應屆畢業生四技二專錄取國立大學與科大目前統計達 55.49%。
- (九) 114 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 220 分。
 - 外語群-國立屏東科技大學-休閒運動健康系 325.5 分。

■ 設計群-國立臺東專科學校-建築科 155 分。

114 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 416 人。

■ 外語群--達最低錄取標準 計 58 人。

■ 設計群--達最低錄取標準 計 87 人。

合計 561 人(共 579 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 114 學年度重點工作

- (一) 承辦臺北市高職工作圈創新教學組工作。
- (二) 臺北市 115 學年度特色招生專業群科甄選入學。
- (三) 臺北市國中會考試務工作。
- (四) 臺北市四技二專統測試務工作。
- (五) 114 學年度國教署高職優質化輔助方案計畫。
- (六) 114 學年度國教署中小學數位學習精進計畫。
- (七) 辦理國際交流活動。
- (八) 推動英語、國語文活動與競賽。
- (九) 辦理各項考試、模擬考，加強升學輔導。
- (十) 加強招生宣導工作。

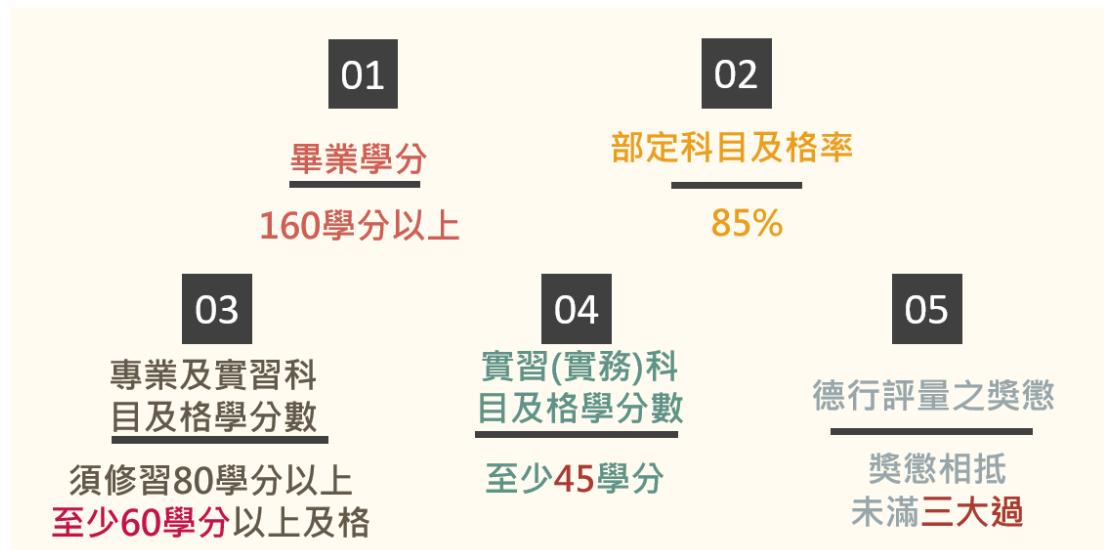
四、114 學年度第 1 學期各項重要考試日期

日期	考試項目	備註
9 月 4~11 日	學測第 1 次英聽報名	
9 月 8、9 日	體育班第 1 次學測模擬考	
10 月 2、3 日	高三第 1 次統測模擬考	將公告班級成績排名
10 月 7~9 日	全校第 1 次期中考	
10 月 18 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 5~11 日	學測第 2 次英聽報名	
11 月 10、11 日	高三第 2 次統測模擬考	將公告班級成績排名
11 月 25~27 日	全校第 2 次期中考	
12 月 9、10 日	體育班第 3 次學測模擬考	
12 月 13 日	學測第 2 次英聽測驗	
12 月 23、24 日	高三第 3 次統測模擬考	將公告班級成績排名
1 月 14~16 日	全校期末考	

五、112-114 學年度入學新生課程計畫書

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

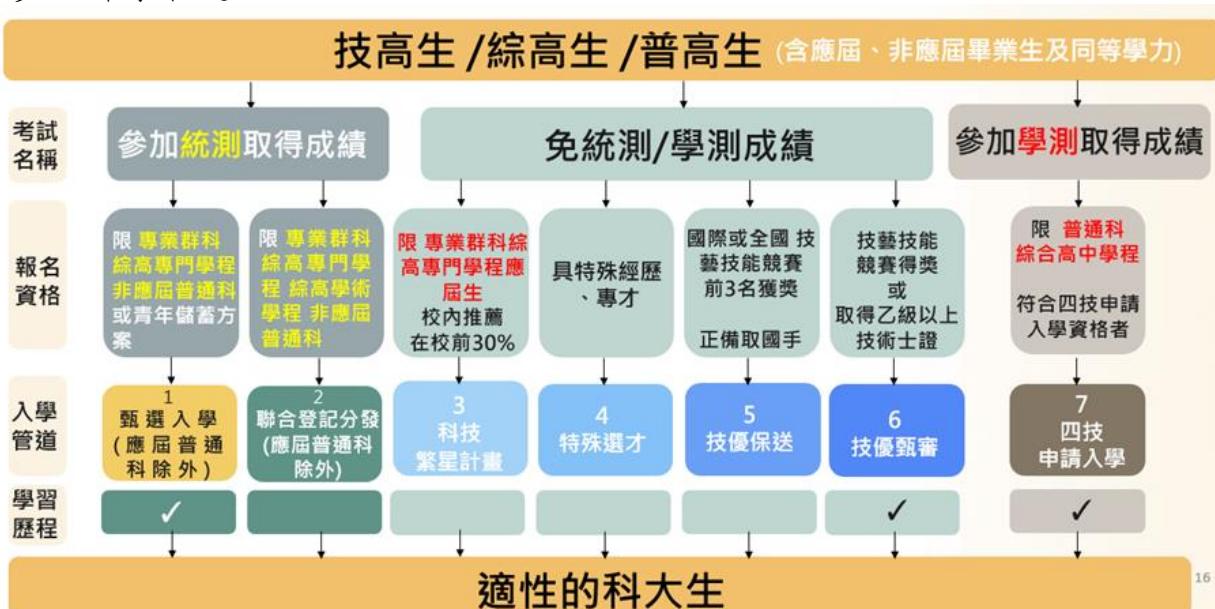
六、畢業五大條件：需同時符合，方能領取畢業證書。



七、教育部 108 課網配套學習歷程檔案宣導

<https://shs.k12ea.gov.tw/site/12basic>

八、多元升學管道



16





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)
學務創新人力	：劉子猷	(電話 28313114 分機 333)
學務創新人力	：張晴雅	(電話 28313114 分機 336)
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，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 111 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」工作旨在一「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。



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

(五)114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
9/1	開學典禮(反霸凌宣示)、幹部訓練、領書、大掃除		
9/1-9/15	教室佈置(至 9/15 止, 9/16-9/19 評分)		
9/3-9/7		線上選社	
9/4		社代大會	
9/5	愛心便當導師審核申請截止日		
9/9-12	防毒守門員入班宣導		
9/10-14	線上選社		
9/11	個別通知導師愛心便當通過名單		
9/12	新生尿液初檢		
9/16	安心就學申請(低收戶 資格營養午餐補助費) 收件截止日		
9/19	新生胸部 X 光檢查		導師會議
9/20	學校日		
9/24-25	新生健康檢查		
9/26	新生尿液複檢	導師會議、校外教學招 標規格討論會議、校外 教學招標	
9/26	教師節奉茶活動、期初急難救助收件截止日		
10/2		服儀檢查	
10/3	班級代表大會		
10/1-10/2	臺北市學生美術比賽收件及評審		
10/3	導師會議	第 1 次社課	
10/3-7	社團換社申請		
10/5			畢冊招標規格討論會議
10/7-9	第一次期中考		
10/8	下午停課-全校教師防治霸凌巡迴宣教暨環境教育宣導		
10/13-17	3 對 3 籃球比賽		
10/16			服儀檢查
10/21	注射流感疫苗		
10/23	新生心臟病篩檢(初檢)	臺北市學生書法比賽	
10/28-11/1		班際排球賽	
10/31	健康操競賽	機車防禦駕駛宣導	
11/3-14	校慶運動會預賽		
11/6	服儀檢查		
11/7	校歌競賽		
11/14	交通安全宣導講座		
11/21	校慶運動會會前賽暨預演		
11/22	第 74 屆校慶大會 暨運動會、校慶卡拉 ok 決賽		
11/24	校慶補假		

日期	高一	高二	高三
11/25-11/27		第二次期中考	
12/2-12/5		班際羽球賽	
12/17-19	全校週記抽查(高一 6 篇、高二 6 篇、高三 4 篇)		
12/19		捐血活動	
115/1/2	班級幹部改選及最後一次社團課		
1/14-1/16	期末考		
1/20	休業式、學生事務會議(德行評量)		
1/21-23	補行 114-2 上課(2/21-23)		
1/24	寒假開始		

(六)班級作息及常規：

1. 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
2. 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。
3. 全校同學服儀總檢依行事曆辦理。
4. 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)。
5. 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：

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，鼓勵新生參加交通/衛生勤務隊。
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。

[【日間部學生請假規則】](#)



3. 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。
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日起至本市大台北、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，即能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。(路權守法)
2. 我看得見您，您看得見我，交通最安全。(看見你我)
3. 謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握之交通行為。(安全空間)
4. 養成利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便之交通行為。(利他用路)
5. 防衛兼顧的安全用路行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。
(防衛兼備)

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

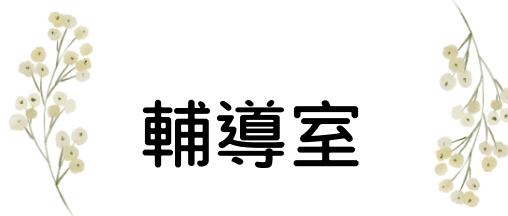
C. 士林高商線上交通安全專區網址

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

114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。





(一) 本校家長諮詢服務專線：

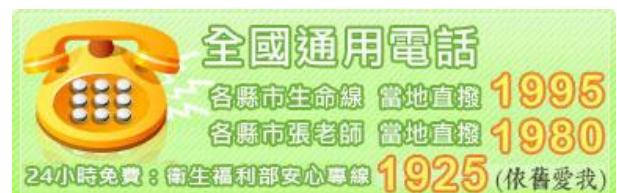
若您想進一步了解諮詢孩子在升學、親子溝通、交友或生活適應情況，除平日可與孩子的導師保持聯繫外，亦歡迎與輔導老師討論！

主責班級／職稱	輔導老師 【諮詢信箱】	總機電話 (2831-3114)
輔導主任	周家琪 主任 a0963169492@slhs.tp.edu.tw	分機 511
高一 105-106、108-115 119-122	葉昕瑜 老師 niceday86123@slhs.tp.edu.tw	分機 515
高一 101-104、107	林柏瓊 老師	分機 516
高二 116-118、201-204	office0933@slhs.tp.edu.tw	
高二 205-206、208-215 219-221	黃韻文 主任 beryl819@slhs.tp.edu.tw	分機 519
高二 207、216-218、 高三 301-304、309-312	游青霏 老師 luckyfay@slhs.tp.edu.tw	分機 514
高三 305-308、313-321	趙慧敏 老師 cocca@slhs.tp.edu.tw	分機 517
進修部	洪慧婷 老師 tazi391875@slhs.tp.edu.tw	分機 513

(二) 家長的關心與愛，勝過其他人的千言萬語：孩子在高中階段將是一個漸漸邁向獨立、自主成年的過程，也是家長需要學習相信孩子，漸漸放手培養獨立的過程，在這過渡階段，孩子會開始有自己的意見、想法，這是邁向獨立思考的重要發展，但您仍是孩子生命中最重要的指引導師，孩子仍須家長的引導、支持陪伴以邁向健康自我認同、自我價值的個體，希望家長以尊重、關愛與支持的態度關心孩子的生活點滴，並適時鼓勵孩子多元參加活動，培養休閒興趣以紓解壓力、自我照顧，和孩子培養可以溝通、互動、交流的關係，傾聽了解孩子的生活，關心其課業壓力、情感挫折、網路交友、人際關係等，給予支持鼓勵、加以陪伴，協助紓解身心壓力以預防用我們不樂見的因應方式(例如：自我傷害、偏差行為等)來面對困難。

(三) 需要時利用專線電話：生活遭遇困難或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），自殺防治的生命線（行政院衛生署安心專線：1925、生命線：1995）、內政部全年無休保護專線 113。

(四) 本校每年度彙整編製生涯及升學輔導刊物~「學習歷程檔案秘笈」、「學習歷程比賽優秀作品」、「學長姐學習歷程自述與多元表現綜整」、「輔導線上」、「學長姐面試經驗談」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→升學輔導/生涯刊物/輔導刊物。



- (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) 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](#)中生命教育專區下戴。
- (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，請家長、師長能共同關注學生網路使用的狀況，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→重要公告瀏覽查看。

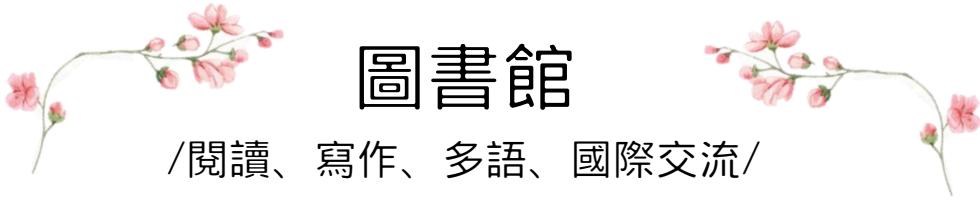
- (十) 本學期輔導室辦理各項家長及學生活動如下：(若有更改，以實際日期為主)

日期	時間	主 題 / 講 師	參加對象
9/20(六)	10:40-12:30	家庭教育研習 1：陪你長大也學會放手-親子共成長旅程／葉明芬教授（國立臺灣師範大學）	本校教職員工生 家長
10/2(四)	14:00-16:00	家庭教育研習 2：面對『超長青春期』—K 老師教你減法教養／柯書林臨床心理師（臺北市教師研習中心、臺北市立聯合醫院陽明院區臨床心理師）	本校教職員工生 家長
11/07(五)	13:00-16:00	家庭教育研習 3：邁向人生下半場，用繪本學習正念專注與親子溝通／林宗憲講師（臺灣正念工坊正念進階宣導講師）	本校教職員工生 家長
11/28(五)	13:00-16:00	未來不迷路生涯探索體驗營／士商 110 級國貿科校友邱品瑄（國立陽明交大不分系大二生）、陳芊聿（長庚科大護理系大二生）	高一至高三學生
12/05(五)	14:00-16:00	性平教育講座－「與我對話的不是他、而是陷	高一學生

		阱？」看懂網路的愛與風險／外聘講師周雅淳 講師(教育部部定性別平等教育講師、不會教 小孩行動聯盟秘書長)	
12/12(五)	14:00-16:00	生命教育講座—「睡眠科學與當代高中生的深 夜煩惱—追劇手遊聊天滑手機到天亮怎麼辦？ 心理師教你睡出健康跟聰明腦」／邱上誠臨床 心理師(石牌鄭身心醫學診所)	高二
<p>【學生班級輔導】高一：學習歷程檔案暨定向輔導、校務系統基本資料填寫指導 高二：大考中心興趣量表施測與解釋 高三：升學輔導—學習歷程檔案準備、升學進路介紹與備考壓力調適</p>			



「幸福的人一生被童年療癒，不幸的人一生都在治療童年。」 —心理學家阿德勒



圖書館

/閱讀、寫作、多語、國際交流/

■ 重要活動

- 114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：114年9月1日至10月9日中午12時止；第2學期：115年2月1日至3月13日中午12時止
- 114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：114年9月1日至10月15日中午12時止；第2學期：115年2月1日至3月13日中午12時止。



■ 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) http://slhstp.ebook.hyread.com.tw
 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。 http://ebook.slhs.tp.edu.tw/index/index.php
 臺北市政府教育局 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。 https://onlinedb.tp.edu.tw/Login.action

■ 場地資源

- 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。



- 圖書館閱讀區：開放時間上午8:00-18:45

■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. 114學年度~放一本最愛的書在圖書館- 士商電子圖書館，紙本書5萬4862冊，電子雜誌逾249種8075冊、電子書8,123冊。歡迎多加利用與推薦購書。
3. 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」。

4. 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 嘉獎由系統每月統計，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

5. 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。

(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、班級文庫心得寫作優良(導師認證)等。

(3) 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)可得獎金、獎狀1張、贈書3本、敘嘉獎2次。



6. 士商風雲電子書~借閱本校電子書或教育局線上資料庫(本校首頁右下角連結)閱讀書籍/雜誌，並填寫線上閱讀心得單，好禮送不完，有扭蛋、贈書、小禮物、敍獎，獎勵金(依當年經費而定)。歡迎同學們踴躍參加。

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

8. 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：slhs2025，須自行上網註冊才能上傳比賽作品 <http://www.shs.edu.tw/>

■資訊宣導

1. 經濟弱勢學生申請學校報廢堪用電腦

2. 低收入戶、中低收入戶或家境特殊(困難)請提出里長證明每學期開學2周內開放申請統一作業申請表件如下網址(資訊組網頁中)：
https://home.slhs.tp.edu.tw/slhs521/it/web_2012/computer%20apply_2020.pdf

■國際交流(114學年國際交流預計辦理)

1. 114學年度國際線上交流內容與入校訪視規劃

學校	交流方式	日期	承辦單位
沼津商業高校	實體交流	2025/8/19 來訪	圖書館
青森商業高校	線上/實體 2025 士商青商交流計畫	2025/10/29 來訪	實研組、圖書館
京都昴星高校	線上/2025-26 年台日合作 課程專題交流計畫	2025~26 線上交流	A 組資處科、B 組國 貿科、圖書館

	實體/銷售實習 京都昂星高校訪台期間	2025/12/26~28 來訪	國貿科、圖書館
	實體/銷售實習 京都昂星高校課程體驗交流、銷售實習活動	2026/03/22~28 出訪	圖書館
廣島吳商業高校	線上/2025 SKCE 士吳文化 交流計畫	2025~26 線上交流	應英科、圖書館
	實體/2025 SKCE 士吳文化 交流計畫	2025/10/30~11/2 吳 商交換生來訪	應英科、圖書館
共愛學園來訪	實體交流	2025/11/03 來訪	實研組
德國布蘭登堡基 督主教中學	線上/實施英語共學課程	2025/10~12 月線上交 流	實研組

2. 向您推薦本校114學年辦理日本教育旅行：「2026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，體驗銷售實習、住宿日本鄉下體驗農村生活、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：

A	2026 日本文化體驗教育旅行	2025/03/22~28	京都昂星高校 和歌山大學
---	-----------------	---------------	-----------------

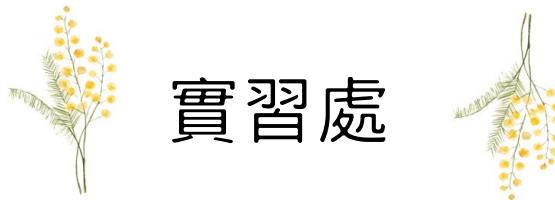
日本教育旅行學生均以公假參加，教育旅行為學習活動非參加旅行遊樂團，亦即視同上課，若作業未繳、重要通知未到、缺課等未遵守師長規定者，學生仍以校規處份(記警告或公服等)，而表現優良者得酌予獎勵、記嘉獎或小禮物。

交流內容精彩、豐富。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	
-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------



實習處

~本處室工作團隊~

實習處主任：林彩鳳

實習組組長：李恩宇

技檢組組長：施竣升

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：藍秀子

國貿科主任：翁英傑

資處科主任：王幸紅

廣設科主任：許善淑

應英科主任：胡慧兒

一、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。

二、114 學年度業務說明：

(一) 114 學年度士商四月天商業季活動預訂於 115 年 4 月 11、12 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。

(三) 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 26 日宣導說明會
- 10 月 17 日籌備會
- 11 月 14 日營業計畫講座、設立登記、商業廣告講座、店面佈置講座

(四) 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：印前製程丙級

(五) 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。

(六) 114 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、承辦商業類丙級技術士臺北市分區檢定事宜。
- 3、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。
- 4、辦理「臺北市國中、小生寒暑假輔導研習營」工作。
- 5、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。



壹、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

(一)為配合高三學生因應四技二專統測考試，共舉辦 5 次模擬考，本學期舉辦 3 次，下學期舉辦 2 次，日程表如下：

【高三各次模擬考實施日程表】

上學期	第一次	第二次	第三次
	114 年 10 月 02~03 日 (星期四、五)	114 年 11 月 10~11 日 (星期一、二)	114 年 12 月 23~24 日 (星期二、三)
下學期	第四次	第五次	
	115 年 03 月 03~04 日 (星期二、三)	115 年 03 月 30~31 日 (星期一、二)	

(二)本學期舉辦 3 次定期考，日程表如下：

【各次定期考實施日程表】

上學期	第一次期中考	第二次期中考	期末考
	114 年 10 月 07~09 日 (星期二~四)	114 年 11 月 25~27 日 (星期二~四)	115 年 01 月 14~16 日 (星期三~五)

二、成績部分

成績不及格之處理：

依據高級中等學校進修部學生學習評量辦法，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，上傳至本校網站(線上服務)，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。

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、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。
- 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。

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。
- (二) 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。
- (三) 上課遲到每累滿五次，記警告乙次（電腦自動轉檔）。
- (四) 週三為全校晚會，17:50 前至活動中心禮堂集合。
- (五) 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

- (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，不可制服、便服混穿。
- (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）其他相關規範請參閱學校法規。

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）。
- （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。
- （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。
- （七）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。
- （八）凡表定重大集會的日子，需依照學校相關規定請假：事假五日前完成申請程序，病假需附上「診斷證明」（收據不接受），且重大集會請假需以「天」為單位。另外，期中（末）考原則上不得請事假，病假需附「大型醫院之診斷證明」。

～敬請家長協助督促學生加強學習～

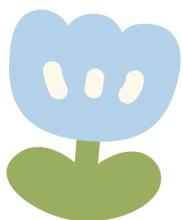


家長成長專區

您的不斷成長與學習
是孩子最好的榜樣！



把上網壞習慣一「網」打盡
陪孩子在網路世代的指南



要求孩子，非得扮黑臉不可嗎？



心理學家：以責備與恐嚇教養，
小心孩子陷入「管他的」效應



把上網壞習慣一「網」打盡

陪孩子在網路世代的指南

虛擬世界不是罪魁禍首 現實生活的推力才是元凶

(一)虛擬世界的致命吸引力

從家長的觀點來看，或許會認為遊戲中的等級、成就、任務有什麼好值得在乎的？然而，實際上父母所認同的「成就感來源」和孩子視角下的成就感來源必然有所不同，像是父母可能認為「學業成績」才是典型的成就感來源：在校成績良好，升學考試突出，最後考到頂尖大學；偏偏孩子反其道而行，以遊戲為生活重心、期待在遊戲中有驚人表現，對於爸媽的想法嗤之以鼻；事實上，現代虛擬世界背後藏有設計者吸引用戶的巧思，孩子投入大量時間在網路上的原因，並不能單單只能歸咎於孩子本身，讓我們簡單了解手機遊戲致命吸引力的來源，為孩子預防成癮踏出第一步。

無論是線上遊戲或是社群軟體，為了吸引用戶投入時間，往往都會用「即時回饋」的方式，讓玩家可以立即得到獎勵機制，例如遊戲就會將等級、成就、任務目標等等設計為可預見的客觀標準；又或是現在的社群軟體也流行以數字呈現讚數、愛心數，都是易使人上癮的即時回饋機制。

特別是近五年來，隨著手機遊戲橫掃遊戲市場，市佔率高的手機遊戲往往有以下幾個要素：透過精緻的畫面或聲光效果製造好的第一印象、利用簡易操作立即得到大量成就感回饋、超值優惠吸引首儲以增加玩家沉沒成本，以及建立讓玩家感到公平的遊玩系統，例如這幾年極「夯」的手機遊戲《FGO》就是利用公平的卡牌系統吸引玩家課金、抽卡，不僅使玩家對於自己將會抽到的卡片有期待感，更間接使玩家在現實生活也可以討論彼此「抽到什麼卡」，來凝聚對遊戲的情感歸屬，無形中讓玩家更難「棄坑」，只能為了無窮的「不甘心」感繼續課金、抽卡。





【知識補給站—網路遊戲專業術語】

首儲：遊戲廠商為了吸引玩家購買遊戲點數，會以極高的優惠作為誘因，常見如首儲雙倍優惠，即為玩家第一次儲值該遊戲，就能獲得比平時多一倍的點數。

沉沒成本：這裡指的是在玩遊戲時，因為過去已經付出且不可回收的成本，例如已經花費大量的時間和金錢在遊戲上的孩子，往往比剛接觸該遊戲、還沒有花費金錢在遊戲上的孩子，更容易因為「不甘心」損失的時間和金錢而繼續玩該遊戲。

課金：網路流行用語，意思是購買遊戲點數、虛擬貨幣或遊戲產品。

棄坑：網路流行用語，意思是不再玩某款遊戲。

(二)現實世界的推力才是元凶

虛擬世界的回饋機制成為了吸引孩子的強大拉力，然而，在實證研究上，現實的無力感往往才是使孩子轉而投向網路世界的關鍵原因。**當孩子的生活出現問題，網路就是最佳的避難所**，特別是家庭功能不彰、缺乏正向支持及生活無聊，都很容易讓孩子轉向極容易得到即時回饋的網路尋求溫暖。例如，如果父母的管教風格偏向專制高壓，總是用父母認同的價值觀來評價孩子，孩子就有極高的可能更喜歡與有共同興趣、年紀及價值觀相仿的網友相處；或是孩子缺乏「時間管理」的概念，就很有可能漫無目的地在網頁與網頁間切換，上網成了一種打發無聊的方法；更有可能的是，孩子因為在學校交朋友受挫，就沉迷在成本較低、不需要高超社交技巧的網路交友上；這些都**反映了孩子現實生活的需求難以滿足，透過網路，孩子就能輕鬆地滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲**。

(三)網路成癮不是生活有問題的原因，而是生活已經出現問題所造成的結果

有了對於遊戲機制和現實世界的了解，我們可以得出這樣的結論：「網路成癮並非生活有問題的原因，而是生活已經出現問題所造成的結果」。換言之，透過**觀察到孩子有網路成癮的徵兆時，反而可以同時檢視孩子的現實生活是否出現問題**，及早介入處理，避免問題擴大至無法恢復的地步。

對此，了解孩子網路成癮問題的背後的心理因素非常重要，才能選擇適合的方法，**父母必須體認到有時候家長可能在不知不覺中，反而扮演了推動孩子網路成癮的角色，父母與小孩宜建立良好的溝通管道及立基於互相了解的親子關係，才能有效減低現實生活的推力**。在預防網路成癮的議題上，不能只追求表面快速達成的目標，因為快速達成雖然可以減少父母壓力，但越是快速收效的方法，越可能忽略孩子的真正需求，**孩子網路成癮的問題，往往是一種「呼救」，告訴我們孩子哪裡需要幫忙，可能是孩子在學校的生活遭遇課業挫折，或**

是不善於經營同儕關係。若父母沒有經過和孩子討論，直接切斷孩子與網路的連結，孩子很有可能會在現實生活的其他地方出問題，例如出現酒癮、菸癮，甚至是毒癮的行為，家長也會因此疲於奔命，永遠無法滿足孩子的需求。

既然發現孩子的需求這麼重要，到底有什麼方法溝通呢？在後面會有更詳細的說明。但簡單來說，如果父母和孩子對於網路使用的想法不同，即使父母心中有更好的解決方法，也不建議在對話開頭直接先向孩子提出，較好的作法是透過提問，讓孩子自己尋找可能的解決方案，這樣父母可以從孩子的想法中了解孩子真正的需求，同時能訓練孩子自我思考的能力。孩子的解決方式或許會過於天馬行空，父母依然要積極給予回應，讓孩子了解父母有重視孩子的想法，隨後將其列入解決方式的清單中，在最後選出何種解決方法前，需要協助孩子一一檢視並進行評估。

總而言之，在處理孩子的網路成癮議題時，父母永遠不該斷然禁止孩子使用網路，而是應該教導孩子健康的 3C 使用方式，否則，每一次的處罰，都只是讓孩子下一次藏得更好。



孩子的網路使用讓你困擾嗎？你是否也曾有以下糾結？

- 【總是把手機當成孩子吵鬧時的萬靈丹？】
- 【怕手機交給孩子就拿不回來？】
- 【不給玩手機就不寫功課怎麼辦？】
- 【想在約定外的時間玩線上遊戲該給孩子玩嗎？】
- 【孩子吵著換手機，想要 VS 需要！】
- 【老是不懂孩子為什麼生氣？】
- 【每次提醒孩子網路使用時間都吵架？】
- 【為什麼孩子不做功課愛上網？】
- 【孩子只在網路上交朋友怎麼辦？】
- 【孩子無聊就上網找樂子？】
- 【孩子又沒日沒夜玩電腦？】
- 【不理解孩子為何總是偷玩電腦？】
- 【我的孩子愛玩暴力遊戲怎麼辦？】
- 【孩子突然變得退縮內向？小心成為網路霸凌受害者】
- 【孩子瀏覽色情網站如何處理？】
- 【孩子想當網紅？電競選手、Youtuber 甘苦談】
- 【為什麼孩子玩手遊要花這麼多錢？】
- 【我的孩子特別在意他人的想法，網路會對他有什麼危險嗎？】
- 【想帶孩子看醫生卻老是被拒絕？】
- 【看完醫生後親子應該怎麼合作？】
- 【網路成為孩子唯一的避難所如何尋求專業協助？】

邀請您進一步閱讀 [把上網壞習慣一「網」打盡，陪孩子在網路世代的指南](#)

如何和孩子討論適當地使用 3C 產品？



青少年成長於網路時代，又正處於追求獨立自主的階段，運用 3C 產品來學習、交友或休閒娛樂，都是再自然不過的事了。不過，網路世界和真實世界一樣，充滿各式各樣的問題，心智尚未成熟卻好奇心強的青少年，很容易成為受害者。

先想想，你和你的孩子有出現以下情形嗎？

- 1. 使用 3C 產品的時間過長，而且嚴重影響生活作息。
- 2. 除了上網外，對什麼事情都沒有興趣。
- 3. 花很多錢在網遊遊戲儲值。
- 4. 不知道他上網做什麼，對他在網路上的活動一無所知。
- 5. 擔心他在網路受騙、被霸凌或結交壞朋友。
- 6. 擔心他花太多時間在網路上，無法專心準備課業。

孩子喜歡用 3C 產品玩遊戲或上網是很常見的現象，但若出現前述的情形，家長就該密切留意，主動和孩子好好聊一聊。

當孩子進入青少年階段後，家長很難參與他的網路世界，如何透過陪伴和討論，讓他認清網路世界的特性及隱藏的陷阱，是非常重要的。

● 我可以怎麼做？

- ① 網路的隱密性很高，如果孩子不願意開放，別人是不得其門而入的。因此，家長必須先獲得孩子的信任，維持良好的親子關係，才有機會擔任他在網路世界的陪伴者或守門員。
- ② 孩子使用 3C 產品的能力和經驗多半都勝過家長。家長不妨多請教孩子各種產品功能和上網經驗，並在購買相關產品前，先和孩子討論並徵詢他的意見。
- ③ 家長可針對網路受害的新聞事件，例如：網路霸凌，聽聽孩子的看法，並問問「如果你是當事人的話，會怎麼辦？」讓他從自我反思和親子討論中培養正確的認知。
- ④ 很多青少年不想讓家長知道他使用網路的情形是因為他們認為家長只會放大網路壞的一面。所以討論問題時，不可一味的從家長觀點，而應該尊重孩子的想法。
- ⑤ 家長亦可利用網路相關資源，如「衛生福利部心理健康司—網路成癮專區」。

網路世界並非只有陷阱與危機，也有許多有益的訊息及學習資源，家長與孩子可以共同探索網路世界，並藉此了解親子彼此的喜好，增進親子關係。

要求孩子，非得扮黑臉不可嗎？

作者：國民媽媽 郭葉珍

最近和我一起工作的個案談到當家裡黑臉的無奈。他說他最受不了那套溫和慈愛了，小孩因為溺愛都不守規矩爛掉了。其他家人怕得罪小孩，孩子不愛他，所以由他來當黑臉。

黑臉出手，孩子有時候會怕，就算氣呼呼的還是守規矩了。但有時候行不通，孩子魚死網破，寧可不吃不喝不要你的東西，和「黑臉」撕破臉。

家長感到悲傷無奈，難道都不能要求嗎？但是要求了，關係又壞掉了。他覺得自己幫其他家人揹了黑鍋。

對於「要求孩子關係會壞掉」這個觀點，我倒是有不同的經驗。我是大學的老師，雖然讀書是學生的責任，但是我也負起責任，盡量支持學生不缺課，按時繳交作業。我不會囉唆學生不要缺課，畢竟囉唆又不會痛，行為沒有後果，說了也沒有用。我是使用「自然的後果」與「設置環境」來讓學生不想缺課，按時繳交作業。

「自然的後果」的部分，我是規定遲交作業扣總分一分，未補交則扣總分兩分。「設置環境」的部分我是採用上課直播，留下影像，讓學生每週寫作業。換言之，不來上課請了假，一樣要每週看直播回放交作業，沒交作業就會被扣分。

學生覺得麻煩，就算想賴床，想到還是要看影片回放，多少還是會勉強起床上課，以免被記缺曠課。有沒有人即使在這樣的設計下，還是不交作業的？有。不交作業，我會溫和而堅定的盯著你。什麼叫做「溫和而堅定的盯著你」？我講一個剛剛發生的例子。

作業該繳交的時間過了，我寫信給沒有交作業的學生：「郭葉老師沒有看到你的作業。提醒您，依照課程簡介的規定，為確保跟上進度，遲交扣總分一分，未補交則扣總分兩分。」學生回信說：知道了，我忘了。署名「豬排」。

我不會因為他沒交作業而定性他是個不負責的學生，而是看到他當下的好，回信肯定與感謝他的好意：「謝謝你告訴我。豬排。」接著問他：「豬排，你的大名是？」學生回了信給我，爆笑道：「我的天啊，非常抱歉造成老師困擾，我是XXX，不是什麼豬排啦哈哈哈。」我回信給他說：「好可愛唷，豬排。」

學生像和我打乒乓球一樣的回信：「老師你這樣我會害羞的\((//▽//)\)。」雖然是催繳作業，也是一團和樂。學生覺得即使他沒交作業，我仍然公平的看到他的好。

以上我提到了好幾個策略，來確保嚴格要求學生，但仍然能和學生保持放鬆幽默的好關係。這些策略不僅讓學生感受到要求的存在，也讓他們覺得自己被看到、被尊重，而不是單純被規範約束。

當然，也是會有不回應我的學生。對於這樣的狀況，我會溫和而堅定的提醒。



沒有交作業，我就是不會放過他。一次一次的探詢發生什麼事，譬如「請讓我知道你是否遇到困難，我們可以一起找解決方法。」，除非他不要來上課，要不然遲早會被我堵到。我發現，當學生知道「這個人不會消失」，他們會開始重新評估：是直接交作業比較輕鬆，還是繼續被老師溫柔的追殺比較輕鬆？大部分的學生會選擇前者。這種策略，也能運用在親子關係中。

如和我一起工作的家長般，許多家長會認為要求孩子遵守規則，只能是用「黑臉」的角色來執行。然而我的經驗是：**執行規則時可以是溫暖的、慈愛的，帶著幽默感的，堅定且重複的執行**。這也就是 Diana Baumrind 在其教養風格理論所描述的「有要求」又「有支持」的教養風格。**高要求但高度的支持孩子完成任務。**

愛與規範兼具的「正向教養」

作者：蔡百祥 臨床心理師

正向教養的核心理念是「與孩子有真實情感上的親密連結，但又有管教的勇氣，明確指導是非對錯的觀念，而且大人要以身作則」，也就是所謂「民主威望」的教養方式。

在情感的層面，具體可以如下操作：

1. 家長需要練習同理、真誠一致、認可、溫和並照顧孩子的心理需求。
2. 常對著孩子表達愛與關懷，不吝於對孩子表達情感，溫柔相待。
3. 多花時間與孩子相處。
4. 具體稱讚孩子的優點：表現好的地方直接說出來，不著墨於可愛聰明等外在形容，強調唯有透過努力才能獲取的特質。
5. 建立孩子的安全感，常常讓孩子有被愛的感覺。
6. 多給孩子時間反應思考，不急著在情緒當下逼迫孩子做決定或應答。

在管教的部份，要替孩子建立行為規矩，具體可以如下操作：

1. 明白指導是非道德觀念，孩子犯錯本來就是天經地義的事，但需要機會嚴肅地與孩子討論。
2. 具體指出孩子不對的地方、**就事論事**。
3. 不要人身攻擊或讓孩子有被羞辱的感覺（就是不要當虎爸虎媽啦！）
4. 協助孩子思考犯錯後，如何補救與善後。
5. 若因管教與孩子發生衝突的，請父母千萬記得自己是「成熟的大人」，先緩一緩，讓雙方冷靜後，再來溝通。
6. 常常與孩子討論，下次再遇到上次孩子卡關的情境時，可以怎麼問題解決，而不用舊方法來處理。

心理學家：以責備與恐嚇教養， 小心孩子陷入「管他的」效應

只要改變說話語氣，孩子的學習成效看得見。

讓意志力增強的不是指責，而是寬恕；
讓孩子心靈變堅強的不是詛咒，而是祝福。

一直以來某些父母總是認為讓孩子感到恐懼和罪惡等心理痛苦，才是增強他們學習意志力的唯一途徑。不過這是一種錯誤的想法，如果給子女帶來心理上的痛苦，反而會讓他們失去意志力。相反地，唯有給予溫暖的理解和支持，才能強化孩子的意志力。

下面來看看美國心理學家凱莉·麥高尼格 (Kelly McGonigal) 在著作《輕鬆駕馭意志力》中提出的主張。

「管他的」效應

首先，麥高尼格說了一則關於「管他的效應」(What-The-Hell Effect) 的故事。原本信誓旦旦說要減肥的人，在吃了一塊炸雞後通常會陷入自責，然後不停地問自己：「為什麼我會這樣？為什麼我的意志力會如此薄弱？」

受盡折磨後，他有辦法重新開始減肥嗎？如果做得到，那算慶幸，但事實上大多數的人都會選擇直接放棄。被一塊炸雞誘惑的人，往往會自暴自棄地說「管他的」，然後把整桶炸雞吃光光。

下定決心戒酒也是差不多的狀況，忍了 10 天不喝酒的人，只要開始喝了第一杯，就會陷入自責的痛苦中，最後乾脆讓自己喝到酩酊大醉。

而振振有詞說自己不再購物的人，只要一時衝動買了一個包包之後，所有的決心就會完全潰堤。

「小小的戒掉→心理上的痛苦→更嚴重的放縱」，這樣的惡性循環就是所謂「管他的效應」。

在學校念書的孩子也會面臨類似危機。舉例來說，本來下定決心要專心讀書一週的學生，突然有天跑出去和朋友玩了大半天，此時他的內心會充滿罪惡感，然後不斷地自我責備。深感痛苦的這名學生，雖然也可能重拾課本好好讀書，不過大部分都會出現相反的情況，可能會一邊吶喊著「管他的」，一邊徹底把學習計畫拋到腦後，最後放縱自己盡情玩樂。

麥高尼格提到，已經有多項研究證明此事：「自我批評會降低動機與削弱自我控制力。」也就是說，如果因為自責而飽受折磨，那麼就會失去學習的欲望，也會減弱自我控制的力量。

每個人都該學習如何原諒、理解並擁抱自我



究竟該怎麼做才好？以健康生活為目標的人，若是吃了一塊炸雞或是偶爾衝動購物，該怎麼調適自己的心情？麥高尼格認為，我們需要的是自我寬恕，每個人都該學習如何原諒、理解並擁抱自我。舉例而言，我們可以對自己說「沒關係」、「這麼做也是情有可原」等話語。這種主張乍看下不太對勁，似乎有違常理，因為按照一般人的常識，人們通常認為要強烈譴責和鞭策意志薄弱的自己，才能讓狀況有所好轉。因此一般情況下，我們確實會認為：「我真的做了一件傻事，這樣下去我一定會完蛋，今後可能會陷入萬劫不復的深淵。」

但是根據麥高尼格的說法，這種**心理上的痛苦反而對我們有害**。如果感到痛苦，人就會本能地去尋找溫暖的慰藉，透過大吃特吃和瘋狂購物的快感來安撫自己、放縱自己盡情地吃喝玩樂，直到事情變得一發不可收拾，最後再次應驗了「管他的效應」。相反地，**懂得原諒自己的人，既不會讓情況進一步惡化，也更容易返回正軌，可說是好處多多**。因此，即使念書的決心暫時鬆懈也不要厭惡自己，而是應該原諒自己。萬一開始因為討厭自己而陷入痛苦，人就會本能地追求刺激和貪婪，最後自暴自棄而放飛自我的機率也會更高。

父母也有應盡的職責，不該去責備因為意志薄弱導致成績下滑的孩子。我們開口責罵飽受折磨的孩子，這對他來說無異於火上澆油。也許孩子會將「管他的」這句話脫口而出，直接選擇自我放棄的道路。如果想幫孩子找回意志力，就應該反其道而行，選擇原諒和支持才是正確的做法。父母可以多對孩子說些溫暖貼心的話，唯有孩子不再因為言語而受苦，他的意志力才能恢復，具體例子如下所述。

削弱孩子意志的話語

- 有什麼好哭的？
- 再這樣下去，你的人生就完蛋了，連大學都考不上！
- 你犯了一個致命的錯誤
- 你不覺得丟臉嗎？考這種成績是怎樣？

增強孩子意志的話語

- ✓ 別傷心，這不是你的錯
- ✓ 現在正是關鍵時刻，再加把勁吧！
- ✓ 只要把問題找出來，並加以改正就行了
- ✓ 任誰都有犯錯的時候，下次再好好努力

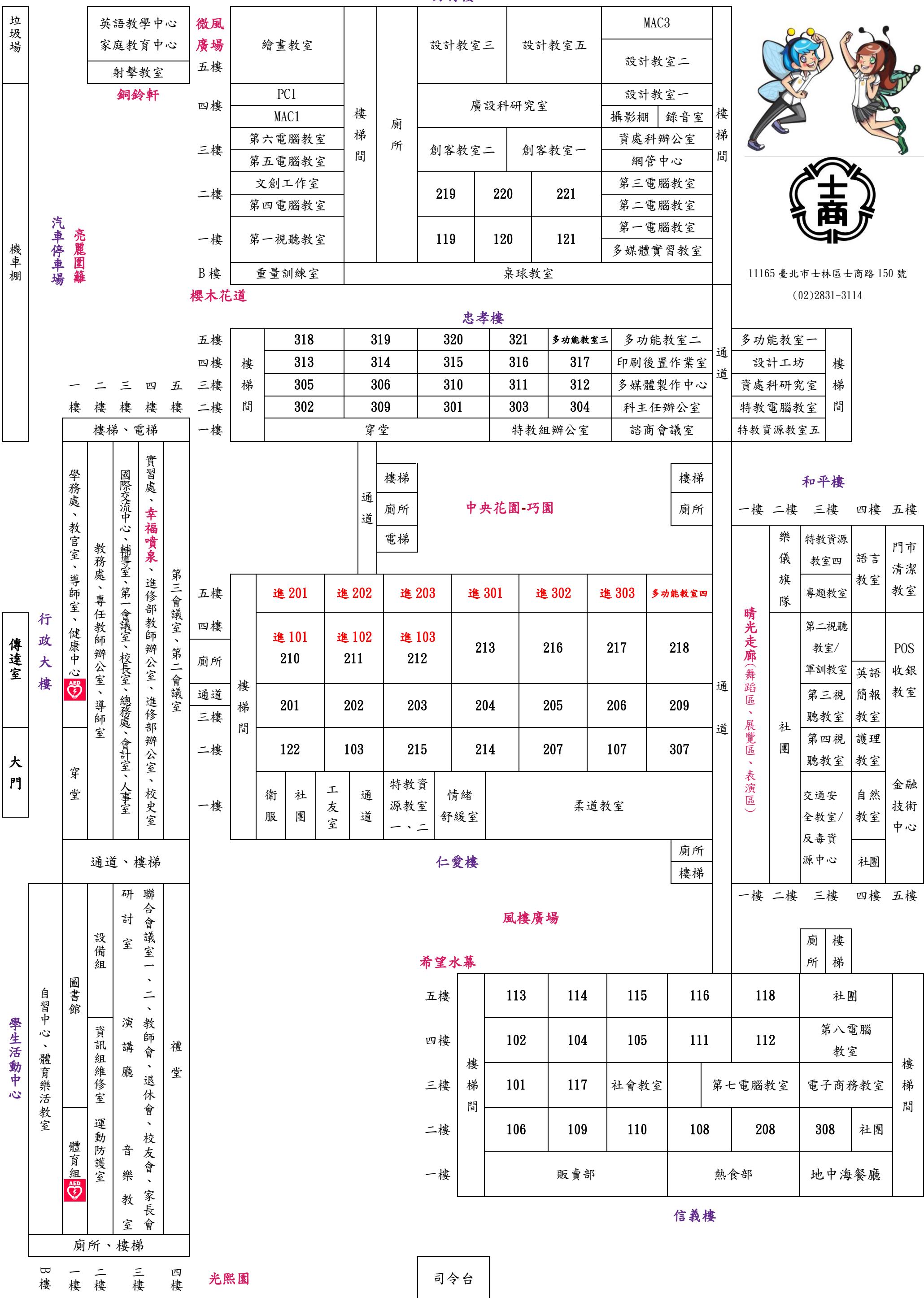
只要告訴孩子「沒關係，再努力看看」，孩子就會重新振作起來。可惜的是，很多父母在撫養子女時並不知道這點，這猶如沒駕照卻開車帶全家人上路一樣，都是危險至極的行為。

臺北市立士林高級商業職業學校日間部 114 學年度第 1 學期學校行事曆

114 年 8 月 13 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	25	26	27	28	29	30	31	29 日校務會議、教學研究會 29 日暑假結束 30 日臺北市 114 年語文競賽(教師組)(松山家商)	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)	8/26-9/4 日全國技能檢定第 3 梯次報名(實習處) 8/29-9/19 日高一認識圖書館月(圖書館)
1		1	2	3	4	5	6	7	1 日開學日及正式上課日、抽離課正式上課 3-4 日高三複習考 4-11 日學測第 1 次英聽報名 5 日期初教育實習輔導座談會	1 日開學典禮、幹部訓練、教室創意佈置競賽(至 9/15) 3-7 日高二社團選社 4 日期初社代大會 5 日社團迎新招生表演 5-10 日社團招生	9/1-10/9 日中學生網站閱讀心得寫作競賽文件(圖書館) 9/1-10/15 日中學生網站小論文寫作競賽文件(圖書館)
2		8	9	10	11	12	13	14	8 日資源生外加課開始上課 8-9 日體育班學測第 1 次模擬考 13-14 日臺北市 114 年語文競賽學生組(第一階段)(建國中學)	9-10 月全校學生測量身高、體重、視力檢查 9-12 日高一、二防毒守門員入班宣導(暫定) 10 日轉復學生家長座談會 10-14 日高一社團選社 12 日新生尿液初檢 12 日衛服迎新、勤務隊編組 12 日期初性別平等教育委員會	12 日地震、防火複合式防災演練(下午 13:20 預演)
3	9 月	15	16	17	18	19	20	21	21 日臺北市 114 年度語文競賽學生組複賽(本土語言類)(南港高中)	16 日教室創意佈置競賽評分(至 9/19) 17 日期初膳食會議 17 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) 18 日專業人員入校諮詢 1、2 19 日班會討論 生命教育 19 日新生胸部 x 光檢查 19 日高三導師會議(學輔合併) 19 日脫口秀表演 20 日學校日活動、教師暨家長家庭教育研習 1(輔導室)	16 日國中技藝教育學程始業式(實習處) 19 日地震、防火複合式防災演練(上午 09:21 實演)
4		22	23	24	25	26	27	28	27 日臺北市 114 年語文競賽學生組(第二階段)(建國中學)(僅演說及朗讀) 28 日教師節	22-29 日教師節感恩活動 24-25 日新生健康檢查(理學檢查及抽血等) 26 日新生尿液複檢 26 日敬師節奉茶活動 26 日高二導師會議(學輔合併) 26 日高一、二法治教育人身安全暨環境教育講座宣導(6、7 節) 26 日期初急難救助收件截止日 26 日北投士林區域高中群組體育交流投籃機比賽	26 日商業季宣導說明會(實習處)(暫訂)
5		29	30	1	2	3	4	5	29 日補假(28 日教師節適逢星期日) 2-3 日高三統測第 1 次模擬	高二校外教學招標 1 日沈美紅老師紀念獎助學金籌備會議(暫定) 2 日專業人員入校諮詢 3 2 日教師暨家長家庭教育研習 2: 面對『超長青春期』-K 老師教你減法教養 2 日高二服儀檢查 3 日級代表大會 3 日高一導師會議(學輔合併) 3 日第 1 次社團課 3-7 日社團換社申請	10/1-115/5/9 日校長有約-我愛閱讀-個人競賽(圖書館)
6		6	7	8	9	10	11	12	6 日中秋節放假一天 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	8 日下午停課(全校教師防治霸凌巡迴宣教暨環境教育宣導)	
7	10 月	13	14	15	16	17	18	19	14 日德國布蘭登堡基督主教中學入校參訪(暫定) 17 日高三數學金頭腦競賽 18 日學測第 1 次英聽測驗	10 月高三畢冊招標 13 日期初認輔工作會議暨芳療紓壓研習(輔導室) 13 日教師進階輔導知能研習-靜心流體畫: 與自己相遇的午後(輔導室) 13-17 日高一 3 對 3 籃球賽 14 日期初交通安全委員會議(暫定) 14 日專業人員入校諮詢 4 16 日高三服儀檢查 17 日班會討論 性別平等教育(輔導室) 17 日第 2 次社團課	17 日商業季籌備會(實習處)(暫訂) 17 日第 1 次讀書會-人圖書館(圖書館)
8		20	21	22	23	24	25	26	10/21-11/13 日臺北市 114 學年度學生音樂比賽 21 日日本千歲高校入校參訪 24 日補假(25 日光復節適逢星期六)	21 日注射流感疫苗 23 日專業人員入校諮詢 5 23 日新生心臟篩檢(初檢)	
9		27	28	29	30	31	1	2	10/28-11/11 日大學學科能力測驗報名 29 日日本青森商校入校參訪(暫定) 29-30 日體育班學測第 2 次模擬考	10/28-11/1 日高二班際排球賽 27-28 日教師進階輔導知能研習: 複雜性創傷的辨識與依戀關係修復工作坊-衡鑑會談與制定治療計畫(輔導室) 30 日家庭教育委員會(輔導室) 31 日高一健康操比賽、高二機車防禦駕駛	10/30-11/2 日日本廣島吳商高校交換生來訪(資處科、應英科) 31 日國中教師技職體驗暨產業見學(實習處)
10		3	4	5	6	7	8	9	3 日日本共愛學園入校參訪(暫定) 5-11 日學測第 2 次英聽報名 7 日校內國語文競賽(字音字型) 8-9、15-16 日「2025 第六屆臺灣科學節」活動	3-14 日運動會預賽 6 日高一服儀檢查 7 日高一校歌歌唱比賽 7 日專業人員入校諮詢 6 7 日教師暨家長家庭教育研習 3: 邁向人生下半場, 用繪本學習正念專注與親子溝通(輔導室)	7 日國中教師技職體驗暨產業見學(實習處)
11	11 月	10	11	12	13	14	15	16	10-11 日高三統測第 2 次模擬考	14 日高一、二交通安全宣導講座 14 日高一特教講座(每班 5 人)	14 日商業季營業企劃講座、設立登記講座、商業廣告講座、報與店面布置講座(實習處)(暫訂) 14 日資處科高一參觀資訊月展覽(實習處-資處科)
12		17	18	19	20	21	22	23	22 日校慶活動 22 日校慶【我是新主播】活動	18 日專業人員入校諮詢 7、8 20 日風樓心語第 92 期出刊(輔導室) 21 日校慶運動會前賽暨預演 22 日第 74 屆校慶大會、校慶卡啦 ok 決賽表演 22 日沈美紅老師紀念獎助學金頒獎典禮(輔導室)	22 日校慶閱讀暨語文闖關活動(圖書館)
13		24	25	26	27	28	29	30	24 日校慶補假 25-27 日第 2 次期中考 26 日下午停課(全校教師特教研習) 28 日校內國語文競賽(書法、作文)	28 日班會討論 生涯規劃(輔導室) 28 日第 3 次社團課 28 日「看見自我, 照亮未來」生涯探索體驗營(輔導室)	
14		1	2	3	4	5	6	7	4 日高三作業抽查 5 日校內國語文競賽(朗讀、演說)	4 日專業人員入校諮詢 9 5 日高一性平教育講座-《與我對話的不是他, 而是陷阱! ?》—看懂網路的愛與風險(輔導室) 2-5 日班際羽球賽 5 日第 4 次社團課	1-4 日全國商科技藝競賽(實習處) 5 日第 2 次讀書會-真人圖書館(圖書館)
15	12 月	8	9	10	11	12	13	14	9-10 日體育班學測第 3 次模擬考 10 日高二作業抽查 13 日學測第 2 次英聽測驗	12 日高二學生生命教育講座: 從睡眠科學談紓壓跟放鬆 12 日衛服祈福大會 12 日第 5 次社團課	9 日國中技藝教育學程結業式(實習處) 12 日國中教師技職體驗暨產業見學(實習處)(暫訂) 12 日廣設科高一、二、三設計與藝術講座(實習處-廣設科)
16		15	16	17	18	19	20	21	16 日高一作業抽查 16 日偏鄉英文教育大小學伴相見歡(暫定)	17-19 日全校週記抽查(高一及高二各 6 篇、高三 4 篇) 19 日捐血活動(暫定) 19 日第 6 次社團課 19 日專業人員入校諮詢 10	
17		22	23	24	25	26	27	28	23-24 日高三統測第 3 次模擬考 25 日行憲紀念日放假一天	26 日第 7 次社團課	24-26 日京都昴星高校來訪交流(圖書館)暫定
18		29	30	31	1	2	3	4	1 日元旦放假一天 2 日期末教育實習輔導座談會暨實習教師靜態成果展	30 日期末膳食管理委員會議(暫定) 2 日第 8 次社團課、下學期班級幹部改選	2-13 日 115 年在校生商業類丙級專案技能檢定報名作業(實習處)(暫定) 2-13 日 115 年全國技能檢定第 1 梯次報名(實習處)(暫定)
19		5	6	7	8	9	10	11	9 日外加課停止上課	6 日期末交通安全委員會議(暫定)	
20		12	13	14	15	16	17	18	14-16 日期末考 17-19 日大學學科能力測驗		21 日寒假輔導研習營(實習處)(暫定)
21	1 月	19	20	21	22	23	24	25	20 日休業式 20 日期末校務會議及教學研究會 21-23 日補行 114 年度第 2 學期上課(2/11-13 開學第 1 週放假日) 24 日寒假開始 2/11-22 日農曆春節假期 2/23 第 2 學期實際開始上課日	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 115 年 1 月 26 日-1 月 30 日(暫定)



11165 臺北市士林區士商路 150 號

(02)2831-3114

多功能教室一

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

曙光走廊(舞蹈區、展覽區、表演區)

第二視聽教室/軍訓教室

第三視聽教室

第四視聽教室

護理教室

交通安全教室/反毒資源中心

自然教室

金融技術中心

一樓 二樓 三樓 四樓 五樓

廁所 樓梯

專線：

2832-4511 總務處

2831-6582 家長會

傳真：

2837-0840 校長室

2836-4084 總務處

傳真：

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
校長室			幹事	巨秀蘭	302	進輔導老師	洪慧婷	513
校長	余耀銘	101	幹事	邱欣宜	318	輔導老師	葉昕瑜	515
秘書	臧明煥	103	校安人員	李欣佩	337	輔導老師	林柏瓊	516
職工	李祐卿	102	校安人員	趙克軒	330	輔導老師	趙慧敏	517
*國際交流中心		104	校安人員	蔡欣妍	328	輔導老師	游青霏	514
*第一會議室		106	校安人員	蔡佩嵐	317	社工師	陳伯炯	519
教務處			校安人員	劉子猷	333	圖書館		
主任	吳鳳翎	201	校安人員	張晴雅	336	主任	劉淑華	521
教學組長	楊欣琪	202	*球員休息室			學習指導老師	吳佳珊	522
副組長	陳冠廷	202	*柔道教室		320	幹事	簡愷漪	523
幹事	待 補	212	*自習暨體樂中心		530	資訊組長	林時雍	524
行政人員	林淑君	205	總務處			技士	吳宗憲	525
管理員	黃蕙遠	213	主任	鄭旭峰	401	系統師	顏名君	527 ~ 529
註冊組長	何毓玲	203	文書組長	連軒承	402	系統師	蔡政道	9005
副組長	羅翊瑄	203	幹事	殷淑玲	420	教官室		
管理員	楊博亘	211	出納組長	吳志宏	405	教官	廖貞惠	702
幹事	張敏杰	216	約僱書記	李育齊	421	教官	羅健益	703
幹事	何君美	214	事務組長	潘薇蒂	403	人事室		
實研組長	黃韻如	204	書記	曾宇良	415	主任	簡淑玲	851
副組長	陳怡穎	210	幹事	林廷龍	416	組員	黃茗稜	855
設備組長	李曉菁	206	幹事	簡士博	422	助理員	張競月	852
副組長	湯家興	208	約僱技士	吳皇進	428	會計室		
特教組長	劉紋坊	222	工友室	周學銘	407	主任	李志榮	861
特教教師		220 ~ 227	經營組長	邱美玲	406	佐理員	吳璧如	862
職工	黃玉婷	207	傳達室(14 時前)	丁俊欽	411	佐理員	李嘉寧	865
專任辦公室		217 ~ 219	傳達室(14 時後)	劉源龍	411	組員	林君毅	863
*地中海餐廳		209	*第二/三會議室		409/410	進修部		
*社科/電商教室		228/229	*禮堂		424	主任	王春輝	801
*演講廳/音樂教室		230/232	實習處			教學組長	李秀文	802
學務處			主任	林彩鳳	501	幹事	宋雯琪	812
主任	蘇玉純	301	實習組長	李恩宇	502	註冊組長	龔詩淵	803
訓育組長	謝偉宏	305	副組長	闕曉瑩	505	學務組長	劉長佳	805
幹事	林淑媛	303	幹事	潘蕾旭	510	導師室		807、814
導師室 1F(高一) (靠教官)		310、311	技能檢定組長	施竣升	503	健康中心	黃伊慧	815
導師室 1F(高三) (靠學務)		308、309	幹事	蔡志雄	504	生輔組長	黃斌峰	808
導師室 2F(高二)		315、316	技佐	張瑋荃	560	校安人員	蔡佳霖	804
衛生組長	樊家慧	304	應英科主任	胡慧兒	506	校安人員	陳宣存	804
健康中心	李弘弘	312	商經科主任	許瑛翎	507	其他		
健康中心	賴亮宇	313	會計科主任	藍秀子	508	*教師會/退休會		314
體育組長	董華明	306	國貿科主任	翁英傑	509	*家長會/校友會		412/425
職工	劉思慧	307	資處科主任	王幸紅	531	*販賣部/熱食部		413/321-323
壘球隊	潘慈惠	325	資處科教師		532 ~ 537	*聯合一/聯合二		426/427
田徑隊	林儀靜	326	廣設科主任	許善淑	541			
柔道隊	王彥書	329	廣設科教師		542 ~ 548			
防護室	林虹妏	526	*多媒體教室		550			
生輔組長	陳佳莉	332	* POS 教室		556			
			輔導室					
			主任	周家琪	511			
			輔導老師	黃韻文	519			



每個孩子都有自己的時區，
正如每朵花都有自己的花期，
只要用心灌溉、耐心等待，
總有一天，會綻放芬芳燦爛。

