



臺北市立士林高級商業職業學校
114學年度第2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.7
- 🌸 榮譽榜 P.9
- 🌸 各處室宣導事項 P.11
 - 教務處 P.11 學務處 P.17 輔導室 P.22
 - 圖書館 P.27 實習處 P.31 進修部 P.33
- 🌸 附錄
 - 家長學習專區 P.35
 - 行事曆 P.48
 - 學校配置圖 P.49
 - 各處室分機表 P.50



日間部 活動流程



時間

活動

地點

8:50-9:00

報到

各班教室

9:00-10:20

親師座談

各班教室

10:30-11:30

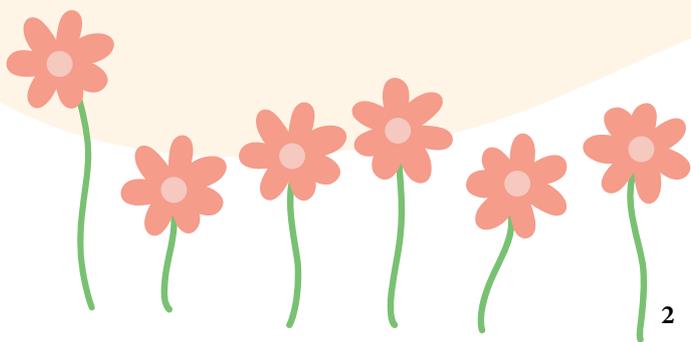
升學講座

**行政大樓5樓
第三會議室**

10:30-12:30

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

9:00-10:20

親師座談

第一會議室

10:30-11:30

升學講座

行政大樓3樓

第一會議室

10:30-12:30

家長研習

活動中心

3樓演講廳



讓陪伴成為最溫柔而堅定的力量— 在快速變動的時代中，親師同心守護孩子的身心安穩

校長 余耀銘

歲月的腳步在四季中悄然前行，當秋冬交替、日光漸短，對許多成年人會開始感到疲憊、失眠、煩躁、憂鬱或情緒低落，這不僅是天氣變冷的自然反應，更是身心對環境變化與年齡增長的細微回應，所以學會面對與調適這樣的變化，正是穩定和成熟過生活的一門重要功課；而對於正值學習與成長階段的學生而言，秋冬季節的變化，不僅影響身體的生理節律，更牽動情緒與睡眠的穩定，若缺乏適當的理解與陪伴，將會容易導致注意力不集中、情緒低落，甚至對學習產生無力感。因此，家長與老師及時適當的關懷與引導，成為這段時期中不可或缺的溫度和支持，若缺乏心理素養與教育引導，焦慮和低落的狀況將會層出不窮無所不在，唯有家長與師長們先學會自我覺察、調整步調、理解孩子的壓力，才能成為他們心靈的依靠。



從生理角度來看，秋冬日照時間縮短，人體分泌的褪黑激素會延長，使人容易感到疲倦與嗜睡，就大人來說加上年紀漸長後，深層睡眠比例下降、身體新陳代謝變慢，導致夜半易醒、睡眠品質不佳，同時血清素分泌減少，也會影響情緒的穩定，此外成人面臨的責任與角色愈來愈多包括職場壓力、家庭照顧、經濟負擔、自我期待以及未來疑惑，都可能在秋冬的靜寂氛圍中被放大，日光減少讓活動量下降，也減少了與他人互動的機會，使孤獨與無力感更容易浮現，這種「季節性的情緒低潮」若未被察覺與調整，長期下來便可能演變為憂鬱或焦慮傾向。而對於學生來說天氣轉為寒冷，戶外活動減少、作息延後，身體能量消耗變低，精神狀態自然受到影響，若此時學校課業壓力又逐漸累積，心情的陰霾便可能與季節一同降臨；畢竟生活中負能量的情緒傳染可能比病毒傳播更快且更具影響力，這種「情緒感染」或「情緒共鳴」的現象，除了會嚴重影響個人身心的平衡與健康，這種傳染的影響更可能是雙向的，一個人的負面情緒可能擴大影響周圍的人，而周圍環境中的負面情緒也可能影響到個人；面對這樣的季節挑戰或周圍環境的影響，需要家長與師長的陪伴與引導，共同培養正向心態、建立健康的界線，才能發揮關鍵的支持作用與正向幫助。

面對來自環境與自身不同階段的各種變化、挑戰、打擊或問題，關鍵在於能夠覺察與調適，常見的提醒和建議包括：

一、規律生活與日光管理：盡量固定作息時間，早晨曬太陽或在戶外活動，幫助身體重新校準生理時鐘，提升血清素的分泌，避免睡前使用 3C 產品與攝取咖啡因，給自己一個安靜、柔光的休息環境。

二、適度運動與飲食調整：秋冬時人體代謝變慢，規律運動能促進腦內啡分泌，帶來自然的愉悅感，飲食上可多攝取含色胺酸與維生素 B 群的食物，如香蕉、堅果、牛奶與全穀類，以穩定情緒。

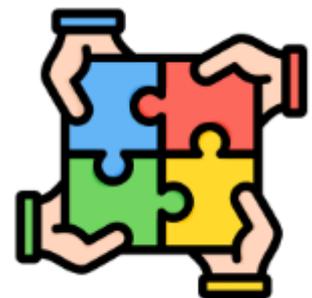
三、心理層面的自我關懷：學會傾聽內在的聲音，而非責備自己「不夠積極」，當感到焦慮或低落時，可透過書寫、冥想、音樂、繪畫、戲劇、電影、瑜珈、太極等方式抒發情緒；必要時，尋求朋友、家人或專業諮商師的支持，也是自我照顧的一部分。

四、重整生活意義：隨著年紀增長，生活節奏與體力難免改變，然而，這也是重新調整人生優先順序的契機，或許睡得少了，但可以多些安靜的閱讀時光；或許精力不如以往，但更懂得在平凡中品味安穩與從容，學會同理、放慢、放寬、放下以及包容，是成長的另一種智慧與涵養。



而對於成長和學習階段的孩子們，首先，在日常生活中應以理解取代責備以鼓勵代替懲罰，當孩子出現情緒低落或注意力不集中的情況時，家長不宜立即以「懶惰」、「不專心」來指責，而應理解這可能是身心節律的自然反應，溫和地詢問、傾聽孩子的感受，是建立信任與安全感的第一步。其次，營造規律與溫暖的生活節奏，家長可陪伴孩子調整作息，鼓勵早睡早起、晨間曬太陽，以恢復生理時鐘的穩定；同時可安排簡單的親子活動，如散步運動、逛街購物、煮鍋熱湯、共讀書籍、聆聽音樂、欣賞戲劇等，讓家人間的互動成為情緒的安定劑。至於在學校中，師長們則可從情緒教育(社會情緒學習-SEL)出發，例如開設「心情氣象站」、讓學生以文字或圖像記錄每日心情，學習辨識與表達情緒；也可以在班會或課堂時間安排短暫的放鬆活動，協助學生在繁重的課業中喘口氣，此外，老師也應該留意學生在課堂上的神情與專注度，對情緒明顯低落或孤立的學生主動給予關懷或轉介，必要時與輔導或個管老師合作，結合親師的力量和共識並善用校內外的資源，提供正向的支持與更適切的協助。最後，也是最重要的部分陪伴本身就是最好的支持，當孩子感受到大人願意傾聽與理解，他們會更有力量與勇氣去面對內在的不安與外在的壓力。秋冬的寒意與環境的腳步雖無法避免，但透過教育現場的溫暖連結，學生能學會調整、接納與自我照顧。

如今生活在網路普及與資訊科技進步的當下，每天似乎變得更加便捷與豐富，然而，在看似光鮮的數位世界背後，卻潛藏著焦慮、不安與壓力的陰影；當生活步調被科技推動得越來越快，媒體訊息洶湧而來、各自表述真假難辨，無論是家長、老師抑或學生，都可能陷入情緒緊繃與心理負荷的漩渦之中，若再加上季節更迭與歲月增長所帶來的影響和變數，想要在快速且多元變動的時代依然保持心靈的安定與身體的健康，成為教育和家庭必須齊心攜手共同面對的課題。秋冬的來臨，是自然的輪迴，也是心靈的提醒，告知我們得關心自己的身體，也關懷自己的心，當我們懂得接納季節的輪替與歲月的流轉，不再與失眠或情緒抗爭，而是學會安放與調整，那麼寒冬也能成為心靈休養的季節，而非困境的開始；隨著季節的更迭同時帶來人在情緒上也有節氣的訊息，當光線漸弱、心緒微涼時，正是家長與老師們應該點亮那盞關懷之燈的時刻，唯有在理解與陪伴之中，孩子們才能在快速的數位時代和漫長的冬夜季節裡，持續擁有並懷抱一份被溫暖照亮的力量、方向以及希望。



<<生活腳步變快、內心世界放慢>>



<<心若不動風又奈何；你若不傷歲月無恙>>

★有關教師諮商資源可參考學校首頁公告

<https://www3.slhs.tp.edu.tw/board/view.asp?ID=46941>

臺北市教師研習中心專業諮詢、個別諮商輔導查詢（預約專線、專業人員服務陣容等）

<https://reurl.cc/dlZnp2>

★輔導室專家入校諮詢服務也歡迎運用

<https://reurl.cc/1aLWj9>

※諮詢(Consultation)和諮商(Counseling)的差異在於：諮詢偏向提供資訊、建議和解決方案，是一種短期、以問題為導向的服務，而諮商則透過對話建立長期支持關係，幫助個人深入探索內在，釐清情緒與想法，增進自我了解，進而處理心理困擾與提升心理健康。

台北市士林高商家長會募款信

親愛的家長您好：

首先感謝您長期對台北市立士林高商的支持與關心。因為有各位的參與，我們的孩子得以在更完善、安全且具啟發性的學習環境中成長。

本屆家長會秉持「服務學校、支持師生、回饋教育」的宗旨，積極推動校內外活動，包括：

- 學生活動支援：協助校慶、運動會、畢業典禮及技藝競賽等。
- 弱勢學生關懷：提供急難救助金與獎助學金，幫助需要協助的同學。
- 校園環境改善：捐助設備更新、學習空間美化、與教學器材維護。

教育的力量來自集體的行動。為持續推動上述計畫，家長會誠摯邀請您共同響應「教育同行、關懷永續」的募款活動，您的每一份支持，都是孩子未來的一道光。

若您是企業或個人希望進行專案贊助（如指定用途：獎學金、活動贊助、設備捐助等），亦可直接與家長會聯繫，我們將提供正式感謝狀與公開表揚。

我們深知每一筆捐款的背後，都是一份信任與責任。家長會將秉持公開、透明原則，定期公告收支明細，確保所有資源用於學生福祉與學校發展。

再次感謝您對士林高商的支持與信任。

讓我們攜手同行，為孩子創造更好的明天。

臺北市立士林高級商業職業學校學生家長會
114學年度會長吳秋燕暨全體委員家代 敬上

114年10月5日

捐款方式

(1) 線上信用卡捐助連結：

<https://p.ecpay.com.tw/0C3988B>



(2) 匯款/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【aa0911386330tw@gmail.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。

1000元禮品-士商網袋一件



2000元禮品-餐具六件組一件



自由捐款回條

班級：_____年_____班 學生姓名：_____ 學 號：_____

捐款收據抬頭：_____ 捐款金額：_____ 聯絡電話：_____

禮品： 1000元禮品-士商網袋 x _____件 2000元禮品-餐具六件組一件 x _____件



偏鄉贈書送愛心活動



考場支援士商考生



志工慶生活動



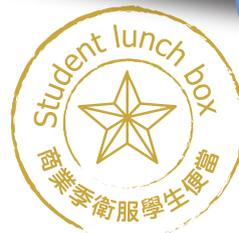
耶誕節活動



高二實習商店



家長委員會





公告日期	內容	公告處室
2026/2/11	2026 南投國際女子壘球邀請賽本校女壘隊榮獲冠軍	學務處/體育組
2026/2/11	2026 U18 女子壘球國家隊培訓隊選拔賽本校女壘隊獲冠軍	學務處/體育組
2026/1/19	《115 年全國柔道菁英排名賽》	學務處/體育組
2026/1/16	賀~本校翁聖恩老師榮獲 114 學年度素養導向教學與評量暨議題融入教案優選二	教務處/教學組
2026/1/15	賀！本校廣設科同學參加「114 天行之愛攝影繪畫展」榮獲特優！	教務處/特教組
2026/1/12	祝賀！本校教務處劉紋坊組長榮獲臺北市 115 學年度優良教師	秘書室
2025/12/30	🎉賀！309 陳宏米同學特殊選才錄取輔仁大學企業管理學系正取第 3 名	教務處/註冊組
2025/12/29	轉知台南應用科技大學 114 學年度就讀大學部新生入學獎學金名冊	教務處/註冊組
2025/12/19	賀 資處科同學參加佛光大學「三好 AI 創新應用競賽」獲得第二名佳績！	資處科
2025/12/16	賀本校學生參加臺北市 114 年度技術型高中英語簡報比賽榮獲佳績	實習處
2025/12/15	賀！本校教師陳佳琦、陳佳莉組長參加 114 學年度北市教育盃網球錦標賽榮獲雙打季軍	學務處/體育組
2025/12/15	本校教師組隊參加 114 學年度教育盃桌球錦標賽榮獲教師組殿軍	學務處/體育組
2025/12/15	本校女壘隊榮獲 114 年黑豹旗全國高中棒球錦標賽女子組冠軍	學務處/體育組
2025/12/15	《114 學年度臺北市教育盃中小學柔道錦標賽》比賽成績	學務處/體育組
2025/12/15	114 年全國中等學校田徑錦標賽田徑隊獲獎成績	學務處/體育組
2025/12/5	賀！本校 114 學年度全國商業類技藝競賽榮獲佳績！	實習處
2025/11/27	恭禧~1141015 全國高中小論文寫作比賽，榮獲 6 優等 10 甲等！！	圖書館/ 圖書指導老師
2025/11/21	賀 資處科參加虎尾科大「2025 全國大專暨高中職學生專題製作競賽」榮獲佳績	資處科
2025/11/18	賀 資處科參加崑山科大「萬潤 2025 創新創意競賽」榮獲佳績！	資處科

2025/11/14	賀~進修部 203 李禹嫻同學獲取全國閱讀心得寫作比賽優等	圖書館/ 圖書指導老師
2025/11/11	賀！本校國貿科 211 班柯同學榮獲臺北市教育關懷獎	教務處/註冊組
2025/11/11	賀！本校同學榮獲台北市品行優良努力向學高中職學生獎	教務處/註冊組
2025/11/5	恭賀本校女壘隊參加 2025 中信黑豹旗全國高中棒球賽榮獲冠軍	學務處/體育組
2025/11/5	賀！商經科 2 年 1 班蔡巧庭同學參加「2025 國際兒童及青少年時裝設計大賽」榮獲高中組金牌	商經科
2025/10/20	賀！廣設科蘇詠晴-台北 101 國際繪畫比賽-金獎	廣設科
2025/10/20	狂賀！本校 114 年北市學生美術比賽成績優異	學務處/訓育組
2025/10/14	賀！廣設科 114 年北市學生美術比賽成績優異	廣設科
2025/10/14	賀！本校 220 班許菟芸榮獲攝影大賽金獎	廣設科
2025/10/9	賀！本校榮獲臺北市 114 學年度國際教育獎-中級認證通過	圖書館/ 圖書館主任
2025/9/24	114 年台北市中正盃柔道錦標賽本校柔道隊榮獲多項佳績	學務處/體育組
2025/9/24	高二 15 班黃幼煊同學參加 2025 年第 20 屆亞洲盃滑輪溜冰錦標賽榮獲佳績	學務處/體育組
2025/9/24	賀！臺北市第 26 屆行動研究徵件活動本校榮獲佳績！	教務處/實研組
2025/9/23	賀！本校門市服務科 207 班 榮獲 114 年特殊奧林匹克滾球競賽 四人團體組冠軍！	教務處/特教組
2025/9/21	賀！本校旭峰主任與茂隆老師榮獲臺北市 114 學年度特殊優良教師表揚	秘書室
2025/9/16	賀!! 教育部國教署 114 年度 Cool English 普技高英閱大師比賽本校榮獲佳績	教務處/教學組
2025/9/15	賀！廣設科學生勇奪國內外攝影大獎	廣設科
2025/9/14	賀！士林高商實習處林彩鳳主任榮獲臺北市 114 年度杏壇芬芳錄表揚	秘書室



各處室宣導事項

教務處

一、本學年度教務處行政組長及協助行政教師如下：

- (一)教務主任(分機 201)：吳鳳翎
- (二)教學組長(分機 202)：楊欣琪組長；協助行政老師：陳冠廷老師
- (三)註冊組長(分機 203)：何毓玲組長；協助行政老師：羅翊瑄老師
- (四)設備組長(分機 206)：李曉菁組長；協助行政老師：湯家興老師
- (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、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、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：

項目	專業群科學生	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、114 學年度第 2 學期各項重要日期(含考試)

日期	考試項目	備註
3 月 11-18 日	高三科技校院繁星學校推薦報名	
3 月 3-4 日	高三第 4 次模擬考	
3 月 17-19 日	第 1 次期中考	18 日下午停課
3 月 30-31 日	高三第 5 次模擬考	
4 月 11 日	士商四月天商業季	
4 月 13 日	士商四月天商業季補假	
4 月 25-26 日	四技二專統一入學測驗	
4 月 28-30 日	高三畢業考 高一、二第 2 次期中考試	29 日下午停課
4 月 29 日至 5 月 6 日	高三技優甄審報名資格登錄	
5 月 5 日	高三科技校院繁星錄取公告	
5 月 12 日	高三補考	
5 月 15 日	國中教育會考佈置	下午停課
5 月 15-21 日	高三甄選入學第一階段集體報名	
5 月 18-22 日	高三技優甄審網路報名	
6 月 1 日	高三甄選入學第一階段篩選結果公告	
6 月 1 日	高三畢業典禮	
6 月 5-12 日	高三甄選入學第二階段報名繳費上傳 備審資料	
6 月 19 日	端午節放假	
6 月 25 日	高三技優甄審公告正備取名單	
6 月 25-26、29 日	高一、二期末考	
6 月 30 日	休業式	
7 月 7 日	高三技優甄審放榜	
7 月 8-10 日	高三甄選入學登記就讀志願序	
7 月 14 日	高三甄選入學放榜	
7 月 17-22 日	日四技二專日間部聯合登記分發個別 報名	
<p>【重要訊息】因應本校 115 學年度承辦全國商科技藝競賽，屆時將停課一週，故 115 學年度第 1 學期需提早一週開學，開學日訂為 8 月 24 日(星期一)。</p>		

(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。

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。

3.114 學年度高三資料學校提教中央資料庫時間

(1)普高(308 班)115 年 4 月 15 日前提交，技高跨考學測申請甄選上傳 PDF 檔。

(2)技高(308 班以外班級)115 年 5 月 8 日前提交(請高三學生善加利用統測後時間)。

4.114 年應屆畢業生計有 681 位，但領取畢業證書總人數僅 536 位，尚有 145 位學生(即 21%或約 5 位中有 1 位)無法如期畢業，其原因有二，一是學業成績未符合畢業學分數，二是德行達三大過，學業成績尚可於畢業當年度或之後重補修，但德行成績於畢業結算後即無法再補救，**強烈鼓勵學生努力改過銷過(考核註銷或公服註銷)**，以順利取得畢業證書。

5.本校與北商大及國北護合作新五專模式，本學年度第一階段高三錄取者計有 36 位錄取率 100%(國北護醫教系錄取 5 位、北商大商設系錄取 27 位、北商大應外系錄取 4 位)。

(二)升學變革訊息

【116 學年度四技二專入學考招制度調整】

為提供學生更靈活的選擇升學途徑並強化技職教育的專業能力，技專校院招生策略委員會針對四技二專入學制度進行了調整，具體調整內容如下：

(一) 116 學年度起實施的主要調整：

1.統一入學測驗科目數調整

考生可自主選擇統測科目，根據個人興趣與專長選擇最多 4 科。

(1)報考單群(類)考生【01~20 群(類)】：自主選考至少 2 科，須包含專業科目至少 1 科。

(2)報考跨群(類)考生【51~56 群(類)】：自主選考至少 3 科，惟各群(類)專業科目(二)為必考。

2.四技二專甄選入學第一階段科目數調整

(1)參採科目數由 1 至 5 科調整為 1 至 4 科。第一階段和第二階段可採計不同的科目，但合計科目數不得超過 4 科。

(2)如欲報考的校系科(組)、學程所參採的統測科目，有任 1 科目未報考或是有 2 科以上為 0 分(缺考成績亦以 0 分計)，則無法進入第一階段篩選。

3.程式設計先修檢測(APCS)納入甄選

以超額篩選方式，符合條件的考生可依 APCS 成績進入第二階段，尤其對資訊與電資相關系科提供更多機會。

4.聯合登記分發科目數調整

(1)由原先的 5 科全採，調整為採計 2 至 5 科，專業科目總權重大於共同科目。

(2)惟若考生於報考之校系科(組)、學程所採計的任一統測科目未報考，或有 2 科以上成績為 0 分(缺考成績亦以 0 分計)，則不具分發資格。

(二) 117 學年度起的調整：

自 117 學年度起，四技二專甄選入學一般組第一階段招生名額篩選倍率上限由現行之「3 倍」調整為「4 倍」。對學生而言，可提高通過一階篩選進入二階甄試，錄取心儀系科的機會；對招生系科而言，可因二階報名人數的增加，而擴大選才之空間。

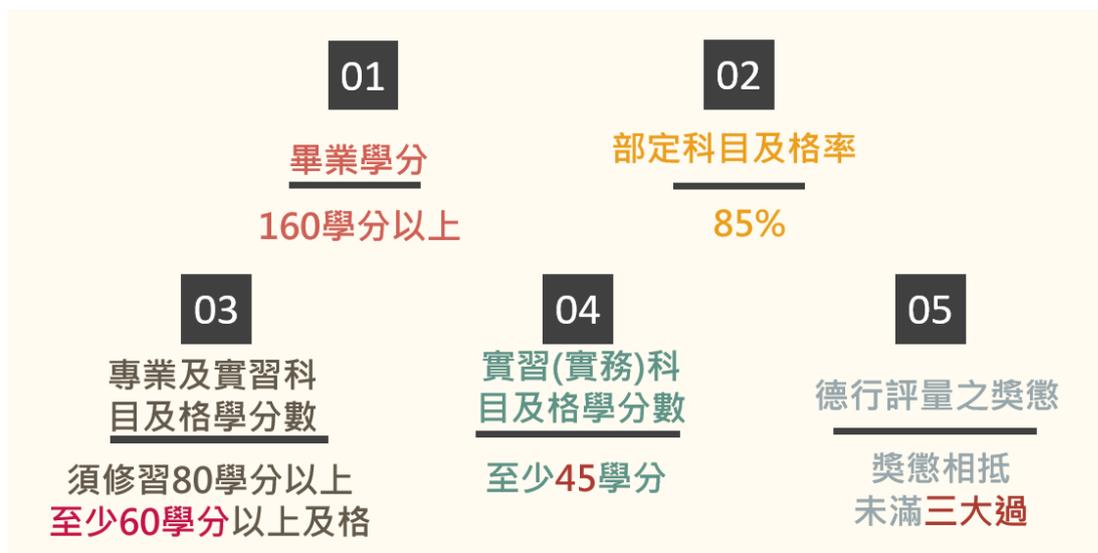
註：鑑於 116 學年度為首次開放考生自主選考統測科目，為使教師能有更充裕時間進行輔導，並讓學生能更充分準備，各系科於該學年度四技二專甄選入學及聯合登記分發等入學管道所採計之統測科目，將提前至 115 年 5 月公告。

七、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>



八、 畢業五大條件：需同時符合，方能領取畢業證書。



九、 108 課綱學習歷程檔案宣導專區

<https://www.techadmi.edu.tw/portfolio.php>



十、 多元升學管道宣導專區

<https://xpage.slhs.tp.edu.tw/slhs203/enroll/index.htm>



圖片來源：
<https://msps50th.blogspot.com/2016/07/blog-post.html>

親師齊心協力同行，攜手成就每一個孩子！



學務處

(一) 學務處成員介紹：

學務主任	：蘇玉純主任	(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	：董華明組長	(電話 28313114 分機 306)
生輔組組長	：陳佳莉組長	(電話 28313114 分機 332)
	廖貞惠教官	(電話 28313114 分機 702)
	羅健益教官	(電話 28313114 分機 703)
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	：蔡佩嵐小姐	(電話 28313114 分機 317)
學務創新人力	：劉子猷先生	(電話 28313114 分機 333)
學務創新人力	：張晴雅小姐	(電話 28313114 分機 336)
健康中心護理師	：李弘弘小姐	(電話 28313114 分機 312)
健康中心護理師	：陳俞亭小姐	(電話 28313114 分機 313)

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。

4. Attention:

常見網路購物詐騙手段

Tips:

- (1) 假賣家、假購物網站-價格「低到不合理」應先停、看、查，再下單。
- (2) 社群平台一頁式詐騙-不明連結不點擊，個資安全不外流。
- (3) 查評價、公司資訊、網址是否異常避免一頁式購物，搜尋商品+「詐騙」關鍵字！



(五)114 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 3 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「自殺防治」、

「失智友善」、「防制學生藥物濫用」、「防制校園霸凌」、「反詐騙宣導」等)。

114 學年度第 2 學期學務處重要行事曆

- 2 月份：第三週：衛教、環教宣導防治霸凌宣導暨專題演講。
- 3 月份：辦理全校特殊優良學生選舉。
- 4-5 月份：辦理關懷月全校孝悌楷模推舉等活動、預訂辦理教職員工生健康體位相關活動。
- 5 月份：辦理感恩月相關活動。
- 6 月份：辦理高三畢業典禮。
- 4 月 7-12 日(星期二~日) 辦理臺北市教育盃中小學壘球錦標賽。
- 4 月 11 日(星期六) 配合商業季實習商店活動，辦理校內學生社團聯合成果發表會。
- 4 月 17 日(星期五) 辦理高三同學感恩祈福活動。
- 5 月 8 日(星期五) 前完成畢業紀念冊交貨程序。
- 5 月 13-15 日(星期三~五)舉辦高二校外教學。
- 6 月 1 日(星期一) 畢業典禮
- 6 月 9 日(星期二) 交通安全諮詢委員會期末座談會
- 6 月 12 日(星期五) 期末膳食管理委員會
- 6 月 12 日(星期五) 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 18 日(星期四) 期末性別平等委員會
- 6 月 30 日(星期二) 高一、二德行會議、結業式

114 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:

1. 作息時間:

*早上 8:10 以前到校，到校後實施環境清潔，請督促孩子準時到校。

*中午用餐 12:00 至 12:30

*午休 12:30 至 12:55

*下午 4 時 00 分放學

2. 週五為便服日，可穿合宜便服上學。

3. 全校同學服儀檢查，依行事曆辦理。

4. 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）。

5. 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:

1. 本校希望透過服務行為來培養同學負責、互助合作之精神，共同鼓勵同學參加交通勤務隊/衛生勤務隊/典禮組。

2. 學生若需請假，請家長事先告知各班導師，共同維護學生之安危。

3. 學生請假手續以親自辦理為原則，須於返校上課當日起五日上課天內完成，不予

處分。但考試期間則依第七條考試期間（期中考、期末考、競試）請假規則辦法，第四項之各款請假如未經核准以曠課登錄。

逾時請假處分標準：

(1)請假結束當日起第六日上課天，警告乙次。

(2)第 11 日上課天，警告二次。

(3)第 21 日上課天起，以曠課登錄。

4. 考試期間（期中考、期末考）請假規定：

請假單應於考試日次日起 3 個工作天內完成，除權責單位核准外，另應會教務處註冊組，始准予依規定辦理補考，逾時請假將不予受理補考。

5. 學生德行/功過/學業成績，均可上本校網站即時查詢，請家長多上網查詢保持關心。

6. 學校設有改過及銷過辦法，學生未再犯錯，經觀察期後，可申請註銷，或以公共服務抵銷處分，請家長注意同學生活表現。

7. 本學期公共服務為：為鼓勵同學，於開學後至第 10 週實施公服銷過者，服務時數 1 小時得申請註銷警告乙次之處分【警告 2 次(含)以上, 逐次累計服務時數】（自 102 年 3 月 1 日起迄今實施）。

8. 請留意學生交友情形(特別是網路交友)，每日準時就寢不要熬夜，善用手機不沈迷，並定期運動及閱讀，以保持身心健康。

9. 請督促學生，避免穿著奇裝異服，並保持髮式健康清潔，以維護校譽。

10. 歡迎參加本校學生家長會，並上網瀏覽家長會網站，共同愛護支持學校。

11. 校園霸凌防制準則 Q&A



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

檔案名稱：酷課雲網頁及酷課 APP 家長端應用教育訓練手冊

若有操作上的問題請洽：

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

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

(八)交通安全教育宣導事項：

交通安全教育是生命教育，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)士商週報~關心您



輔導室



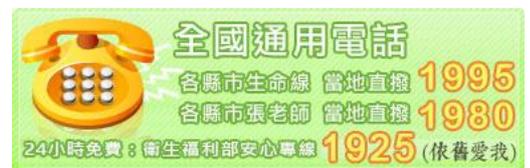
一、本校家長諮詢服務專線：

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	周家琪 主任 a0963169492@slhs.tp.edu.tw	分機 511
高一 101-104、107 116-118、 高二 201-204	林婕馨 老師 jiesinlin@slhs.tp.edu.tw	分機 512
高一 105-106、108-115 119-122	葉昕瑜 老師 niceday86123@slhs.tp.edu.tw	分機 515
高二 205-206、208-215 219-221	黃韻文 老師 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**：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、**需要時利用專線電話**：遭逢變故之家庭各項政府救助措施，包含有防制暴力討債的求助專線、經濟紓困的金融體系(內政部1957福利諮詢專線)，以及防治自殺的生命線(行政院衛生署安心專線：0800-788995、生命線：1995)、內政部保護專線113。



四、本校每年度彙整編製生涯及升學輔導刊物~「輔導線上一學測篇」、「輔導線上一升學篇」、學長姐「甄選入學/個人申請入學面試經驗談」、「學習歷程檔案比賽優秀作品集」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/輔導刊物→面試經驗談、學習歷程檔案競賽/輔導線上。

五、輔導室配合教育局北市教中字第 1153034297 號函來文，為瞭解現今兒童青少年心理衛生之現況，作為未來規劃校園心理健康資源與支持措施的重要參考。預計於 115 年 3 月至 4 月期間進行校園心理健康需求調查，調查為完全匿名、尊重意願、嚴格保密，若有疑慮或考量不宜進行調查，歡迎家長與輔導室聯繫。



聽見你的心聲

校園心理健康需求大調查



給家長的一封信：

您的支持，是孩子安心表達的重要力量

📌 為什麼需要這份調查？

孩子在成長過程中，除了學校課業，也會面對情緒起伏、人際互動、壓力調適等各種心理挑戰。這些感受，並不一定會主動說出口，卻真實地影響著孩子的身心狀態與生活感受。

本次「校園心理健康需求調查」，希望透過匿名問卷的方式，傾聽孩子在校園中的真實感受，了解他們需要哪些支持與陪伴。



這份問卷不是為了評量、診斷或比較孩子，而是作為未來規劃校園心理健康資源與支持措施的重要參考。

這份調查將如何幫助我們打造具「心理安全感」的溫暖校園？



聽見需求

精準投放輔導資源



資源挹注

規劃心理健康活動與課程



溫暖陪伴

打造勇敢求助的校園文化

誠摯邀請家長給予支持與鼓勵，讓孩子知道：表達感受是被尊重的、被保護的，也是被大人認真看待的。

您的理解與信任，將成為孩子安心表達、勇於說出心聲的重要力量。



提醒：本問卷為心理健康需求調查，不是醫療或心理診斷工具

若孩子近期有明顯情緒困擾，建議與學校輔導人員或相關專業資源聯繫。

- 1925 安心專線（衛福部24小時安心專線）
- 臺北市社區心理衛生中心諮詢專線：(02) 3393-7885
- 各校輔導室窗口



本方案由  臺北市衛生局 及  臺北市教育局 合作辦理

- 六、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。
- 七、鼓勵**家長綁定親子帳號**：該帳號除了可以使用臺北市教育局校園繳費系統外，還可運用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、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。
- 九、臺北市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。

校園心理健康促進與自殺防治手冊

手冊四大篇章

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

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
 - 親子關係經營與陪伴互動真諦
 - 集體力量-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**：
 - 轉學時期心理適應狀況
 - 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聯
 - 我和我的心情溫度
 - 關懷自己-心理健康從這自我開始
 - 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 親師生三者密不可分！

學生、教師、家長

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保護作用，早期辨識及轉介高風險學生至專業服務

同儕守門人彼此關懷，去除汙名，培養自助助人的能力

學生：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

家長：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

教育部學司網站首頁

手冊回饋表單

- 十、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。
- 十一、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>



- 十二、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）

十三、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瀏覽公告或研習活動網頁查詢。

日期時間	主題	參加對象	講師
03/07(六) 10:30-12:30	家庭教育研習 1：過曝世代，家是最好的遮光板-陪伴孩子打造心理韌性。	本校教職員工生、家長	陳品皓臨床心理師 (米露谷心理治療所)
04/02(四) 14:00~16:00	家庭教育研習 2： 狐獾媽媽教我學會家的愛。	本校教職員工、 家長	溫芳玲 (狐獾媽媽)
04/17(五) 14:00-16:00	高二學生生命教育講座：「遇見狐獾，找回愛」	高二每班 8 人	溫芳玲 (狐獾媽媽)
04/23(四) 14:00-16:00	家庭教育研習 3：正念親子溝通—不被情緒綁架，不當吼爸吼媽。	本校教職員工、 家長	郭葉珍副教授 (國北教大副教授)
05/04(一)~ 05/15(五)	新移民多元文化週	本校教職員工生	
05/11(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	
05/22(五) 14:00-16:00	高二學生性平教育講座：「朋友可以，越界不行：青春期的界線練習題」	高二每班 8 人	吉靜如青少年調查保護官
【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			



「幸福的人一生被童年療愈，不幸的人一生都在治療童年。」—心理學家阿德勒



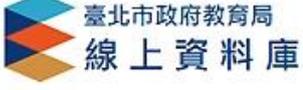
圖書館

/閱讀、寫作、多語、國際交流/

■重要活動

1. 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2學期：115年2月1日至3月13日中午12時止。
2. 114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：115年2月1日至3月13日中午12時止。
3. 資源網站



	<p>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)</p> <p>http://slhstp.ebook.hyread.com.tw/</p>
	<p>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。</p> <p>http://ebook.slhs.tp.edu.tw/index/index.php</p>
	<p>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。</p> <p>https://onlinedb.tp.edu.tw/Login.action</p>

■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. 自習中心：2月23日起開放時間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8:00-18:45

■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。

3. 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，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>

4. 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敬邀全校教職員工生推薦。3/15日(五)推薦完畢。

5. 下學期重要閱讀活動預告

(1) 5月07日~08日辦理115年度募書送愛心活動(花蓮)

(2) 3月27日老書蟲回娘家(閱代甄選說明會)=

(3) 5月22日真人圖書館：那些單車旅行教會我們的事

(4) 6月5日校長有約個人競賽頒獎

6. 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」。

7. 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， 青春博客來閱讀平台 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
8. 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。國文深耕網 <http://203.72.68.71/index.php?do=loginPage>
9. 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、敘獎，獎勵金(依當年經費而定)。歡迎同學們踴躍參加。
10. 國文深耕網 <http://203.72.68.71/index.php?do=loginPage>
11. 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

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)

- 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:

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

- 為讓學生有多元文化之體驗與交流，115年將開發韓國文化教育旅行

B	2026 韓國文化體驗教育旅行	2025/10/26~31	韓國首爾市相關商業高商 首爾市相關大學
---	-----------------	---------------	------------------------

本活動讓學生結交韓國高中朋友，參觀日本大學，體驗實作城市探索等，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。因韓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

- 相關國際教育網頁資料

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

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114學年度商業類科學生技藝競賽榮獲：

職類	名次	班級	姓名	指導老師
平面設計	全國第四名 金手獎	320	陳○玲	費國鏡老師
文書處理	全國第八名 金手獎	314	蔡○蕾	徐毓雯老師
程式設計	全國優勝	315	張○夫	施柏宏老師
職場英文	全國優勝	317	王○恩	劉昆龍老師
電腦繪圖	全國優勝	321	楊○瑄	陳哲祥老師

(二)114年度臺北市技高英語簡報競賽榮獲：

組別	班級	姓名	名次	指導老師
語文組	第2名	217	彭○閔 杜○濤 林○辰	黃韻如
	第3名	216	吳○諭 陳○甯 劉○恩	陳惠貞
非語文組	第2名	203	吳芊儀 曾奕婷	黃鴻盛
		209	許芸鳳 黃子健 虞思慧	

二、本學期重點業務如下

(一)士商四月天-商業季活動

114學年度士商四月天商業季活動將於4月11日(六)舉行，相關業務已陸續進行中；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)115年在校生丙級專案技能檢定測驗時間

5月23日(六)上午：視覺傳達學科、會計事務學科。

5月23日(六)下午：會計事務術科。

5月30日(日)上午：視覺傳達術科。

5月25至7月31日：會計事務-資訊術科。

(三)國貿科高二學生參加國貿業務丙級檢定，學科測驗日期3月15日，術科時間由

承辦單位另行通知。

- (四) 商經科高一學生參加門市服務丙級檢定即測即評，測驗日期訂於5至6月期間，考試地點在大誠高中。
- (五) 商管群高二學生參加電腦軟體應用丙級檢定加即測即評，測驗日期訂於2月22日至3月底間，考試地點在新北高工。外語群高二學生測驗日期訂於5至6月期間，考試地點在育達商職。
- (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、平面設計、電腦繪圖、文書處理、程式設計。



能堅持自己的夢想
並努力實現...就是
最勇敢的人!!

min6939.pixnet.net 小民布塔

進修部

壹、教學組宣導事項

本組之功能為提供學生優良學習環境，並以此提高學生學習意願。主要工作如下：(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表：

一、考程部分

1.為配合高三學生因應四技統測考試，本學期舉辦兩次模擬考，日期為

- 第四次：115年3月3日(二)、3月4日(三)
- 第五次：115年3月30日(一)、3月31日(二)

2.各次定期考：

- 第1次期中考
115年3月17、18、19日(二、三、四)
- 高三畢業考、高一高二第2次期中考
115年4月28、29、30日(二、三、四)
- 期末考
115年6月25、26、29日(四、五、一)

二、成績部分

學科不及格之處理：

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

三、其它參考資料

(一)教學計劃：各科任課教師已將教學計畫表等授課內容，上傳至本校網站(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，以及學生學籍異動處理、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）學期中建議避免出國，以免影響課業。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



父母愈呵護，孩子愈晚熟？
教養專家：學會適時「退位」，
孩子才能真正獨立



親子關係變冷淡？心理師教你7
招重新找回親密感



混沌少年時，成為他的真實護法



當自我傷害成為一種表達—如何
陪伴自傷青少年？



父母愈呵護，孩子愈晚熟？

教養專家：學會適時「退位」，孩子才能真正獨立

文 帥林老師

我先講一句很刺、但真的很重要的話：很多孩子長不大，真的不是他不行。是我們太萬能了。太能餵、太能催、太能收、太能替他扛、太能替他扛。我們用力到自己快累死，孩子卻越來越「不會」。接下來你會開始抱怨：「怎麼什麼都要叫？」、「怎麼那麼慢？」、「怎麼那麼不自動？」、「我不管他會不會更糟？」我非常理解。所以我想把高認知父母的一個核心智慧講得很白：父母的退出，決定孩子的長大。而且退出是有順序的，越早越好。

退出第一站：餐桌（自主能力的起點）

餐桌是很多家庭「控制感」最濃的地方。

「再吃一口！」

「快點吃！」

「你怎麼又挑食！」

「我餵你比較快！」

孩子還沒學會吃飯，先學會一件事：

反正有人會處理。

高認知父母在餐桌的退出方式很簡單：

飯放好，時間給足

你自己吃多少，你自己負責

吃完才有下一個流程

不講、不追、不餵

餐桌退出的目的很清楚：

讓孩子學到第一個人生能力——我要照顧自己，我可以為自己負責。



退出第二站：浴室（身體自主權）

浴室這一關，很多爸媽最容易忍不住。

怕他危險、怕洗不乾淨、怕感冒、怕拖太久、怕又弄得到處都是。

結果我們常常不小心做了兩件事：一邊催，一邊接手。

最後孩子學到的不是「洗澡」，是——我的身體不是自己的，都是別人說了算。

我想提醒你：

浴室的退出，最重要的不是效率。

最重要的是一個孩子一輩子都要有的東西——身體自主權。

孩子要慢慢知道：

身體是我的

清潔是我的責任
隱私是我必須劃出的界線

高認知父母怎麼做？

你不用每次都進去「監工」，你可以改成這樣：

把步驟講清楚：洗頭、洗身體、沖乾淨、擦乾、穿好衣服

你待在門外：確保孩子的安全就好

你只做最後確認：頭髮有沒有沖乾淨、身體有沒有擦乾

讓孩子自己完成，不要一手包辦

你可以把金句放在嘴邊：

「我相信你可以照顧好自己的身體，我在外面，需要我再叫我。」

浴室退出做得好，孩子長出的不是潔癖。

是尊重自己、尊重界線，也尊重別人的身體。

退出第三站：房間（個人隱私）

房間是孩子的地盤。

你一直衝進去查勤、翻找、碎念，孩子心裡的感覺很直接：我沒有自己的世界。

很多家庭的親子衝突，會慢慢在房間爆開：

你越想管，他越想守。

你越想整理，他越想鎖門。

到最後，不是房間亂不亂的問題。

是孩子在用房間守住他最後一點點尊嚴。

我想提醒爸媽：

房間這一關的主軸，不是整齊。

是孩子的個人隱私。

孩子需要一個地方，能喘氣、能放空、能做自己。

他需要知道：

我有權利擁有自己的空間

我的東西不會被隨便動

我的心事不會被隨便翻

高認知父母在房間怎麼退出？

你可以定底線，但不要把它變成檢閱台。

底線可以很清楚：

不做危險的事情

食物垃圾要丟

髒衣服要進洗衣籃

其他就交給孩子。

你不需要每天進去巡邏，你更不需要用「愛」當理由去翻抽屜、翻書包、翻秘密。

你可以這樣說：

「房間是你的空間，我尊重你。底線我們一起守，剩下交給你決定。」

當孩子感覺被尊重，他反而比較願意合作。

因為他不是在防你，他是在保護自己。

最終退出：退出「他的決定」

前面三站練的是生活能力。

最後這一站，才是孩子真正的長大：

人生方向盤要慢慢交回他手上。

我們太怕他選錯，所以一直提醒、一直插手、一直替他想好。

結果孩子越來越像副駕：等你下指令，等你踩油門。

高認知父母會換一套問法，把孩子推回主駕：

「你打算怎麼做？」

「你覺得可能的後果是什麼？」

「你需要我幫你哪一段？」

「你想好後，我支持你。」

孩子走錯路沒關係。

他需要的是走過一次，修過一次，才會真的長出判斷力。

你可能會怕：我退出，他會不會更糟？

我跟你說一個真相：

你現在不退出，他只是把「不會」延後。延到你更難放手、他付出的代價更大。

退出不是放生。

退出是換位置。

你從「代替他的人」，換成「支持他的人」。

你少做一點，他才有空間多會一點。

你扛少一點，他才有機會扛起來。

帥林老師 Go 的一句話

孩子的長大，常常從一件小事開始：你忍住不出手的那一秒。

你早點退出一點，他就早點長大一點。你也早點活回來一點。

親子關係變冷淡？心理師教你 7 招重新找回親密感



本文轉自 圈圈心理

許多父母在孩子長大成人後，發現原本親密的親子關係逐漸變得疏遠。其實，青少年出現與父母漸行漸遠的現象相當普遍，這種改變多半源自正常的成長發展，而不是親情變淡。

發展心理學家艾瑞克森 (Erik H. Erikson) 曾提出，青春期是建立自我認同的重要階段，孩子會透過探索獨立性來發展自己的身份認同。在這個過程中，年輕人傾向於追求隱私和自主，與父母保持一定距離被視為成長的必經過程。也就是說，當孩子忙於尋找「我是誰」的答案時，父母也常會感受到與孩子之間的距離變遠了。即使親子之間的互動變少，也不代表愛減少了，而是這段關係正準備邁向新的相處方式。

本篇文章將帶你認識孩子長大後為何與父母逐漸疏遠的心理原因，解析父母在角色轉變中常見的內在掙扎，並提供實用的 7 種親子溝通技巧，協助你與成年子女重新建立理解與連結。

親子關係漸行漸遠？子女與父母疏離的常見 6 大反應

當孩子長大後與父母逐漸疏遠時，往往會出現一些行為。以下整理 6 種常見的成年子女與父母疏遠的表現，以及其背後可能隱含的心理動機：

- 1. 聯繫減少或中斷：**成年子女不再主動聯絡父母，從每天聯絡變成幾週、幾個月才匆匆問候一次，甚至完全失去聯繫。有些父母只能在節日收到孩子簡短的訊息，或者由自己主動聯絡才有互動。雖然子女長大後追求獨立是正常現象，但若是幾乎斷絕聯繫，那有可能是子女在情感上刻意與父母保持距離。這種低度聯繫的現象，可能是他們為了避免衝突或保護自我而採取的策略。
- 2. 避免深入話題：**若孩子不願與父母分享真實的生活與情感，通常意味著他們正透過疏離來保持距離。他們不再把父母當作訴說心事的對象，背後可能源自於過往的心理創傷、被父母批判的恐懼。當孩子把父母當成一般泛泛之交而非親人看待時，表示親子間的信任已經受損。
- 3. 不再表達愛意或舉止親暱：**成年子女不再對父母表達「我愛你」或「謝謝」的感激之情，甚至對父母的關心表現出不耐煩。這種情況下，親子關係中的溫度已大不如前。生理學上，擁抱等肢體親近會促進催產素的分泌，增進信任與連結感；反之，子女若刻意迴避與父母的肢體接觸或情感互動，只會讓彼此的距離越拉越遠。
- 4. 設定嚴格界限：**一些成年子女會對父母訂下嚴格的界限，例如未經允許不得來訪、通電話前須先約定時間等等。他們設立這些過於嚴苛的規則，目的是劃出清楚的心理空間，不讓父母踏入自己的生活圈。表面上看是為了強調獨立，實際上則是在拒絕更深入的情感交流。當孩子設的界線明顯帶有冷漠，而不只

是單純想保護自己時，通常暗示著他們心裡可能還對父母有沒化解的怨氣。

5. 只在需要時才聯絡：子女平日幾乎不主動聯繫父母，只有當他們需要幫忙時（例如：借錢、搬家、照顧孩子）才會出現。這使父母感覺自己單純被當作資源，而非被當成親人看待。父母樂於支持子女是自然的，但若孩子在有需要時才出現，表示親子關係已變得缺乏情感。

6. 持續的怨懟與不尊重：有些孩子長大了，心裡對爸媽累積了很多不滿，總抓著過去的錯不放。他們可能講話帶刺、瞧不起爸媽，甚至在外面也讓爸媽沒面子。即使爸媽努力想修補，孩子還是陷在怨恨裡走不出來。這種一直不肯放下的怨氣，就像一道牆把親情堵死。如果連最基本的尊重都沒了，這段親子關係就真的很危險了。

親子關係進入新階段：父母心裡最難跨越的 4 道關卡

當孩子長大成人，父母也面臨著自身角色的轉變與調適。從全天候的照顧者轉變為退居幕後的支持者，這過程對許多父母而言充滿掙扎。以下是父母在轉換角色時最常面臨的 4 道內心關卡：

親子關係的關卡一：難以放手控制

許多父母很難真正放手讓孩子獨立，內心仍不自覺地想掌控子女的生活。這部分源於父母對自身角色的強烈認同與依戀，過去一直擔任照顧者，使他們的自我價值深深繫於「父母」這個身份。因此，當孩子不再需要全天候照料時，父母往往感到不知所措。

心理學家 Ellen Galinsky 提出的 The Six Stages of Parenthood 中指出，父母在子女追求獨立的同時，也必須重新調整自我角色，從主導者轉變為支持者。

親子關係的關卡二：調適期待與現實的落差

父母往往對子女的人生有一套理想藍圖，當孩子成年之後，可能會走上一條與父母期望不同的道路，例如選擇父母不認同的科系或職業。面對子女的人生選擇與自己期待不同時，許多父母會感到失落與焦慮。畢竟，在多年教養中，他們投入了大量心血，也難免對孩子寄予特定期望。因此當孩子的決定「偏離劇本」，父母常需要時間調適內心的失落感。研究指出，讓成年子女自主做決定是父母在此階段最重大的挑戰之一。

親子關係的關卡三：學習尊重界線與平等溝通

許多父母習慣了過去的管教模式，一時之間難以轉變溝通方式。例如，一些父母依然不斷給予未經請求的建議，在無意中讓子女感到壓力或被批評。父母出於好意的指導，若方式不當，往往會被子女視為干涉。另一方面，有些父母捨不得與子女劃清界線，過度介入成年子女的生活，甚至與子女的朋友圈過度交集，導致界線模糊。這種「糾纏不清」可能造成子女更強烈的疏離，因為他們感受不到應有的獨立空間。

親子關係的關卡四：面對失落與重塑自我

隨著子女長大，父母的生活重心開始轉移，許多人會經歷一種落寞的「空巢期」。孩子不再需要父母時，父母可能會出現明顯的失落感，甚至懷疑自我價值。一些父母在這階段會感到抑鬱或焦慮，因為長久以來「父母親」的角色是他們生活的主要意義來源，一旦孩子獨立，就彷彿失去了人生的方向。此外，當親子關係變淡之後，過去被養兒育女忙碌所掩蓋的婚姻問題或個人課題也可能浮現。

改善親子關係的 7 個實用溝通建議

親子關係在孩子成年後需要父母調整溝通方式，才能修復並鞏固彼此的聯結。以下提供 7 種實用的親子溝通技巧，協助父母重新與成年子女建立良好的互動：

- 1. 積極傾聽，培養共情：**良好的溝通始於傾聽。當孩子願意與您分享近況時，放下手邊的事專心聆聽，給予孩子充分的表達空間。即使在日常閒聊中，認真傾聽也能大幅改善溝通品質。傾聽時盡量避免打斷或給予建議，而是在孩子說完後先表達理解（例如：「我明白你的感受」）。這種共情式傾聽讓子女感受到父母站在自己這一邊，願意理解他們的想法。
- 2. 謹慎說話，避免批評：**成年人與父母相處時，最怕感受到的是來自父母的批判。因此，父母在與子女交談時需特別注意措辭與語氣。提出意見前，不妨先問問自己：「我這樣說真的有幫助嗎？這句話會帶來正面效果嗎？」即使您不同意孩子的選擇，也儘量以尊重的語氣表達關心，避免使用命令或羞辱的口吻。研究顯示，父母雖是一片好心指出孩子生活中的不足，但在子女耳中往往等同於批評，讓他們感到不被信任或否定。
- 3. 尊重孩子的自主與界線：**孩子成年後擁有自己獨立的生活領域和隱私，父母需要學會適度退後，不再像過去那樣介入所有細節。父母不要過問孩子不願分享的事情，而是尊重他們的作息和生活方式，並允許他們按照自己的節奏與您聯繫。保持一定的距離並非不關心，而是表示您尊重他作為一個獨立成人的身份。當父母願意給予子女空間，子女反而更願意親近，因為他們感受到自己受到信任與尊重。
- 4. 勇於道歉與修復關係：**即便父母出發點是愛，在多年相處中難免有讓子女受傷的時候。當意識到自己言語或行為傷害了孩子時，父母應勇於承認錯誤並誠懇道歉。道歉的時候別急著解釋或辯解，像是說「我不是故意的，但…」，反而會讓孩子覺得自己被忽略了，情緒沒有被好好接住。
- 5. 提供無條件的支持與肯定：**成年子女表面不再依賴父母，但內心仍渴望得到認同與支持。父母不妨成為子女人生中的啦啦隊長，適時給予鼓勵與肯定。不要假設孩子已知道您以他為榮——請主動說出口。例如，對奮鬥中的孩子說「我為你感到驕傲」，面對挑戰時說「我相信你可以克服困難」。對他們的努力給予肯定與感謝，有助維持親子間溫暖的聯結。
- 6. 保持耐心並穩定地陪伴：**若親子關係陷入緊張或疏離，父母需保持耐心，避

免急於求好或責備。取而代之的，是穩定而溫和地持續表達關心。專家建議父母保持「冷靜而堅定」的溝通風格：冷靜是控制情緒，堅定是表達關心不放棄。即使短期內沒獲得回應也沒關係，持續表達善意與關心，孩子感受到穩定的支持後，一定會慢慢打開心門。

7. 打造全新的相處模式：孩子成年後，親子之間有機會發展出不同卻同樣緊密的關係。父母可與子女共同探索新的興趣與活動，作為重新連結的契機。例如，一起健身、定期午餐，或一起看電影。當親子以成年人的身分互動，能開啟平等的關係。這種互動減少了說教，增加了默契與尊重。

當孩子長大離家，親子關係的樣貌自然改變，但這不代表親情變淡。**關鍵在於父母是否願意從保護者轉變為理解與支持的夥伴。**當親子距離拉開時，真正能彌補落差的是溝通，而溝通的核心在於傾聽與同理。與其緊抓過去的角色，不如學習尊重孩子的獨立性，用平等的態度重新建立連結。別忘了，真正成熟的親子關係，不是靠黏在一起，而是在拉開距離的同時，也知道彼此始終在心裡不遠。願你們的關係，越走越穩，也越走越近。



混沌少年時，成為他的真實護法

大心診所 楊旻鑫 臨床心理師

孩子在黑暗中前行，而我們還在原地尋找手電筒

英國影集《混沌少年時》是一場悲劇的長鏡頭。只有短短四集，卻像一把緩慢下沉的刀，緩緩割裂我們對家庭、教育、與青少年心理的迷思。它沒有給出「誰該負責」的答案，反而像鏡子一樣，把我們每個人的困惑與無能為力映照得淋漓盡致。

少年殺人事件案發後，警察踏入失控校園，卻發現自己連最基本的人際關係都難以釐清，那個藏在螢幕背後的世界——網路的暗語、社群的秩序、匿名的惡意。另一頭，殺人少年與心理師的會談逐漸變形成社會批判——是誰定義了男性的價值？是誰放任網路文化將羞辱與性別階級植入孩子心中？而殺人少年的父親，則在一年後依舊困在「我們家很正常啊」的哀嘆裡，不解兒子怎會從一個有禮溫馴的孩子，變成不認得的陌生人。

這三個場景，其實就是一面共同的牆：那是我們和孩子之間的牆，是時代與親職的鴻溝，是「網路」所堆疊出來的黑箱。

網路是一個國度，孩子早已移民，而我們連簽證都沒有

這部影集不只是戲劇，更像一場對親職的提醒。今日的孩子，生活的一大半都發生在網路上：交友、娛樂、表達、逃避、甚至犯罪。而我們這些家長，還常常在現實生活中努力教養，卻忽略了孩子在虛擬世界裡如何沉浮。

我們要接受一個殘酷的現實：對網路的理解，不再只是「有沒有時間陪他看手機」，而是**我們是否真的願意花時間，進入他們的語言、文化與脈絡**。以下透過2個原則與2個做法，一起找到進入孩子內心國度的簽證：

【原則一】願意陪，才有權談引導

孩子會不會節制使用網路，關鍵從來不是靠規則來維持，而是靠關係來建立。若沒有長期的陪伴與了解，孩子自然也不願意讓你知道他在做什麼。所以第一件事是：**別急著管，先試著懂**。

1. 花一點時間坐在他旁邊，看他玩遊戲、滑手機，請他介紹現在流行的YouTuber。
2. 不要問「你為什麼又在滑手機」，改問「你現在在看什麼？可以分享給我嗎？」
3. 試著關心他在社群上的發言，而不是質疑。不是監控，而是共處。

當孩子感受到你不是來審判他的，而是願意和他並肩同行，他才會慢慢打開門。而當我們了解得越深，越能因材施教地設定「使用的彈性」——節制力越好，就越能自由使用網路。

【原則二】越會節制，越有自由

有些孩子一邊滑手機、一邊準時寫完作業、準時睡覺，這是自律。有些孩子一滑手機，時間就像被吸走，生活崩盤，脾氣暴躁，這是失控。節制力是一種能力，它的培養不靠罰，而靠引導與界線：

1. 可節制的孩子，家長要協助他理解什麼是「社群責任」——發言是否尊重他人？是否被假新聞或酸言激怒？
2. 不會節制的孩子，則需設立明確規則：每天多少時間、何時收機、出現爭執即暫停使用。
3. 若孩子出現情緒失控、成績大幅下滑、社交退縮等情況，表示使用狀態已不健康，此時需階段性「斷網」重建節奏。

這不是獎懲邏輯，而是與「成年能力」相符的對應：就像開車要有駕照，使用網路也需要成熟的心智，否則便會傷人傷己。

【作法一】有時候不是孩子做不到，是大人做不到

但我們也得誠實承認，有些家長真的沒有時間、也沒有心力做上述的陪伴與觀察。例如：

- 爸媽下班回家已經晚上八點，還要處理家務與老人照護。
- 單親家庭的壓力更重，一人要扮演兩種角色。
- 或者家長自己也沉迷網路，無法身教，怎麼能期待孩子做到呢？

這種時候，不是放棄陪伴，而是採取「折衷原則」：

- 制度式管理：設定固定使用時間、睡前一律收機。
- 學校與社區合作：參與學校辦的媒體識讀課程，讓孩子接觸正向網路教育。
- 使用科技輔助：透過親子共用 App 設定使用限制與每日報告，非監控，而是彼此約定。

有時候，不是做到 100 分才是好家長，而是我們是否用盡所能，給予孩子一個有方向、有底線的世界。

【作法二】如果你從沒關心過孩子的網路，現在該怎麼開始？

很多父母忽然意識到網路問題時，第一反應是：「你手機拿來給我看！」但這樣的突襲式關心，往往只會讓孩子更封閉、防備甚至說謊。所以建議改用「對話式靠近」：

- 從一件新聞事件聊起：「我最近看到某某事件，是網路霸凌造成的，你有聽過嗎？」
- 分享自己的故事：「我以前也常不小心滑過頭，後來我發現要設提醒比較有用。」
- 把主控權交給孩子：「我想知道你上網都在做些什麼？你願意跟我說說看嗎？」

記住，第一次對話不是為了解決問題，而是為了開一扇門。當這扇門開啟，關係才可能進入修復的旅程。

網路不是敵人，但無知與冷漠才是

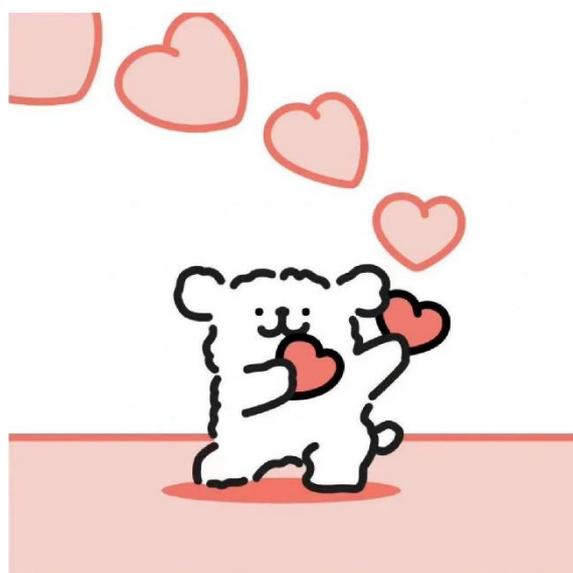
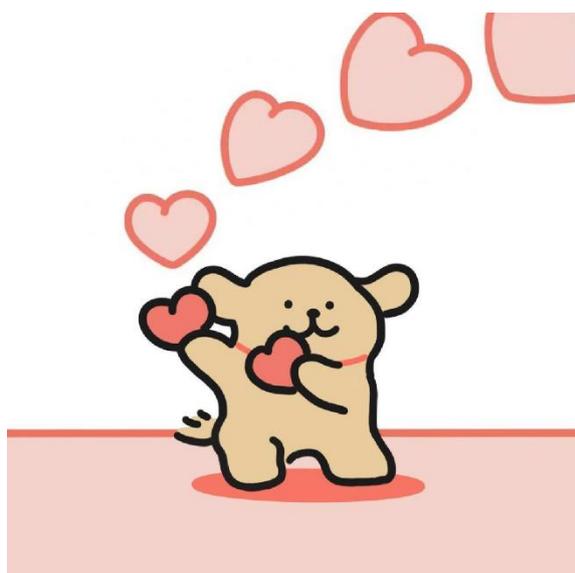
今天的孩子出生在網路世代，他們不是學習怎麼上網，而是學習怎麼「不上網」。我們不能只怪科技奪走他們的童年，也該問：我們是否有意願陪他們一起長大？

就像影集中那位父親最後站在兒子房門前，帶著悔恨與無助輕聲自語：「我們已經盡力了嗎？」

也許答案不是絕對的。但願我們都能從今天起，做出一點點不同。從問一句話開始，從坐在他身邊五分鐘開始，從願意放下手機看他一眼開始。



因為愛的本質，是一種持續靠近的勇氣。



當自我傷害成為一種表達——如何陪伴自傷青少年？

石牌鄭身心醫學診所 張慧燁諮商心理師

「我該怎麼辦？孩子竟然會傷害自己！」

許多家長在發現孩子自傷時，往往感到震驚、害怕與不知所措。為什麼孩子會用這種方式來面對情緒？這是憂鬱症嗎？會不會變得更嚴重？

但此刻，比起急著制止，更重要的是：「理解孩子的內心，聆聽那些無法訴諸言語的痛苦。」

當痛苦難以言喻，傷口成了情緒的出口

青少年的自傷行為，如：用刀片劃傷自己、用指甲抓破皮膚、敲打或捏自己等，往往讓家長困惑：「為什麼要這樣對自己？有事情不能用說的嗎？」

事實上，他們並非真的想傷害自己，而是透過身體的疼痛來轉移或宣洩內心的痛苦。他們可能覺得自己的情緒不被允許、不被理解，於是用自傷來「讓自己暫時冷靜」或是「感覺到自己還活著」。

但你可能沒想過：多數青少年自傷的目的不是結束生命，而是緩解壓力。然而，長期下來，他們可能逐漸適應這種方式，當原本的程度無法帶來相同的情緒轉移效果時，可能會加重強度或頻率，甚至發展成更危險的行為。

青少年的情緒困境從何而來？

青春期末本就是一個充滿變動與壓力的階段，而在現今的社群媒體時代，青少年承受的壓力比過去更為複雜：

1. 生理與心理的變化

青少年的大腦尚未發展完全，特別是負責衝動控制的前額葉仍在成熟過程中，這讓他們在面對壓力時，情緒波動更劇烈，卻不一定能妥善調節。

2. 社群媒體與同儕壓力

社群媒體塑造的「完美人設」與同儕間的評價，使青少年容易陷入比較心理，影響自我價值感。

3. 對未來的不確定感

學業壓力、升學競爭、家庭期待，都可能讓青少年感到焦慮與無助，卻又難以尋求幫助。

4. 情緒表達的困難

有些青少年在成長過程中習慣壓抑情緒，或擔心表達後會被批評，於是透過自傷來釋放壓力，因為「傷口」比語言更容易被看見。

家長可以怎麼做？

發現孩子自傷，家長的第一步是穩定自己，冷靜地理解孩子的狀況，因為只有當家長穩定，孩子才可能從情緒風暴中走出來。

1. 以傾聽取代批評，開啟對話

以關心代替指責，試著溫和詢問：「我注意到你的傷口，這讓我有點擔心，你願意跟我聊聊嗎？」讓孩子感受到你的在乎，而不是壓力。

2. 引導孩子找到其他調節方式

與孩子一起探索替代方法，如：寫日記、運動、繪畫、聽音樂或與信任的人聊天，讓他學習用更健康的方式處理情緒。

3. 適時關心，但不過度聚焦傷口

避免頻繁詢問：「你今天還有沒有弄自己？」這可能加深孩子的焦慮，甚至讓自傷行為變成獲取關注的方式。可以詢問：「你的傷口需要處理嗎？我們可以用生理食鹽水清潔。」展現關心，但不讓傷口成為親子對話的核心。

4. 尋求專業協助

如果孩子的自傷行為頻繁，或伴隨嚴重的情緒低落、社交退縮、厭世態度、喪失興趣等，建議尋求心理師的幫助，讓專業人士協助孩子調節。

陪伴，比改變更重要

自傷，是孩子內心痛苦的求救訊號，他們需要的不是責備，而是理解與陪伴。

讓孩子知道：「你不需要用傷口來證明痛苦，我願意聽你說。」當孩子感受到穩定的支持，才有機會找到更健康的方式面對情緒，而不只是透過疼痛與世界對話。



臺北市立士林高級商業職業學校 114 學年度第 2 學期學校行事曆

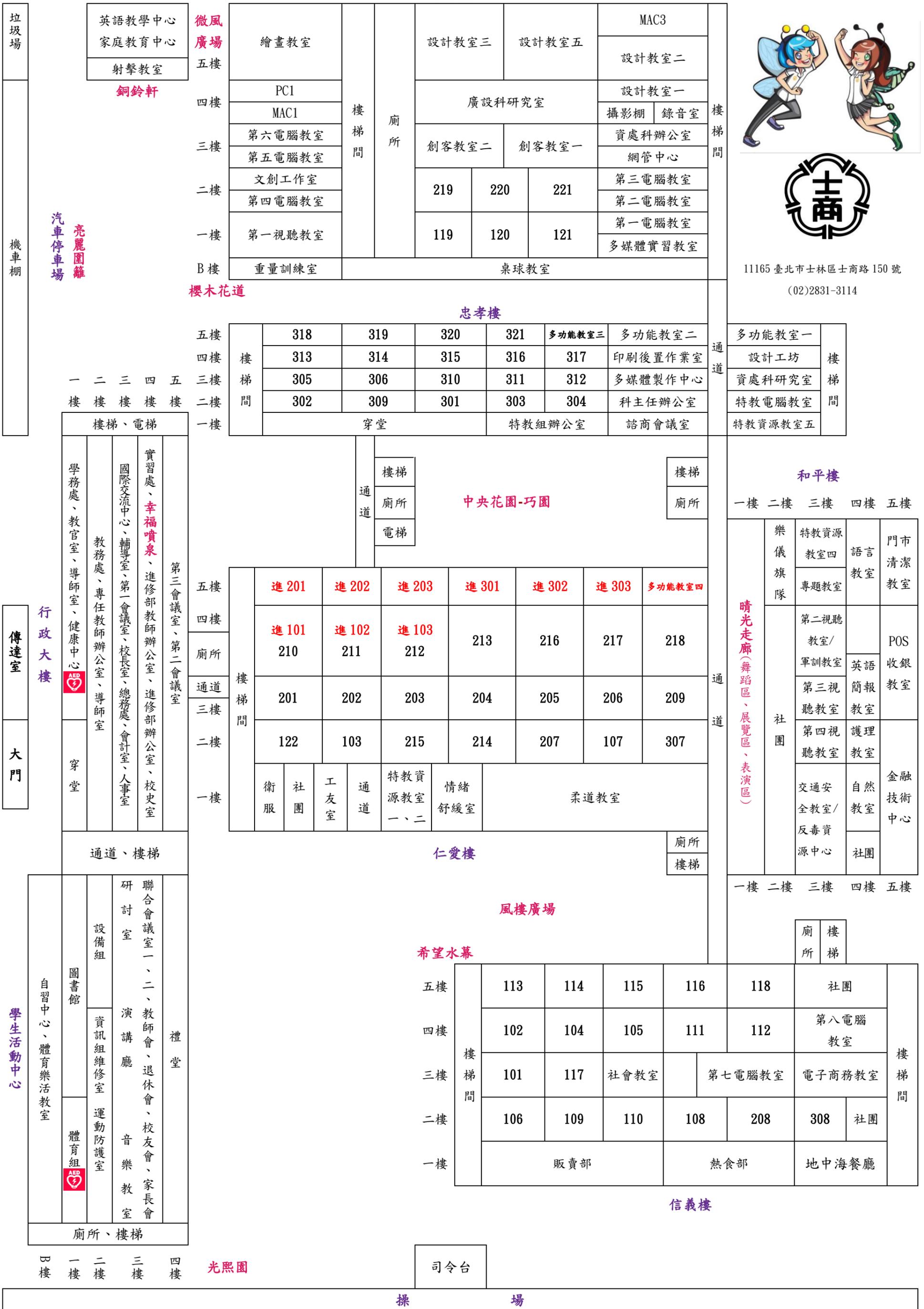
115 年 1 月 7 日主管會議通過

週次	月	一	二	三	四	五	六	日	教務處	學務處 / 輔導室	其他處室
1	9	10	11	12	13	14	15	15	9日 114 學年度第 1 學期學習歷程教師認證至 17 時止 11-13 日開學第 1 週已於 1/21-23 日補行上課 14-22 日農曆春節連續假期		114/10/1-115/5/9 校長有約-我愛閱讀-個人競賽(圖書館) 115/2/1-3/10 中學生網站閱讀心得寫作競賽文件(圖書館) 115/2/1-3/13 中學生網站小論文寫作競賽文件(圖書館)
2	2	16	17	18	19	20	21	22			
3	2	23	24	25	26	27	28	1	23 日 開學典禮、正式上課(第 2 學期實際開始上課日) 23 日 資源班抽離課開始上課 27 日 調整放假 28 日 和平紀念日	廁所美化暨清潔宣導月、環境教育及資源回收宣導 2 月 23 日-3 月 6 日友善校園週-	24 日 國中技藝教育學程始業式(實習處) 25 日 防災演練籌備會議(暫定)
4	3	2	3	4	5	6	7	8	2 日 資源班外加課開始上課 2-10 日 特色招生甄選入學網路報名 3-4 日 高三第 4 次模擬考 6 日 高一及高三課師師宣導	3-4 月 校服招標或續約作業、熱食部/販賣部招標或續約作業 3-4 月 全校學生身高、體重、視力檢查 2 日 畢業生市長獎遴選收件開始 2 日 畢業生市長獎遴選收件開始 3 日 交通安全諮詢委員會期初座談會(暫定) 4 日 社團期初大會、轉復學生家長座談會 6 日 高三導師會議 7 日 學校日活動(輔導室) 7 日 家庭教育研習【1】過曝世代，家是最好的避光板-陪伴孩子打造心理韌性(輔導室)	3 日 商業季繳交營業計畫書、領取海報板(實習處) 6 日 商業季消防安全講座(實習處、總務處) 6 日 商業季 POS 收銀機講座(實習處、商經科) 6 日 商業季食品衛生安全講座(實習處、學務處) 6 日 商業季財務申報講座(實習處、會計科) 6 日 防災預演(地震、防火)(總務處)
5	3	9	10	11	12	13	14	15	11-12 日 特色招生甄選入學現場審件(集報) 11-18 日 高三科技校院繁星學校推薦報名 12 日 長野縣教育委員會「翼計畫」參與師生入校參訪 13 日 高二及高三課師師宣導	10 日 期初膳食管理委員會 11 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) 暫定 13 日 遴選班級優良生、第 1 次社團課 13 日 高二導師會議 13 日 班會討論-生命教育	10 日 中學生網站閱讀心得寫作競賽文件截止(圖書館) 12 日 繳交商業季宣傳海報、商標 logo(實習處) 13 日 中學生網站小論文寫作競賽文件截止(圖書館) 13 日 防災實演(地震、防火)(總務處)
6	3	16	17	18	19	20	21	22	17-19 日 第 1 次期中考試 18 日 下午停課(全校教師特教暨自殺防治研習) 20-22 日 身心障礙升大專校院甄試(學科) 21 日 臺北市 2026 年高中職升學進路博覽會	18 日 做自己與孩子的生命捕手-全校教師特教暨自殺防治守門人研習(初階+進階)(輔導室、教務處) 20 日 參選市級優良生政見發表 20 日 高一導師會議	16-4/30 土商風雲電子書(圖書館) 20 日 服裝/餐用用品審核(實習處) 22-28 日 日本教育旅行京都星銷售實習(圖書館)
7	3	23	24	25	26	27	28	29	23 日 身心障礙升大專校院甄試(術科)	24 日 班級代表大會 25 日 認輔工作會議(輔導室) 26 日 高三服儀檢查 26 日 療癒從手心開始-藥草按摩球 教師情緒紓壓與自我照顧工作坊(輔導室) 27 日 全校市級優良生投票、第 2 次社團課	26-28 日 56 屆全國技能競賽 北區分區技能競賽(實習處) 27 日 老書蟲回娘家-閱代故事分享(圖書館) 27 日 商業季聯合踩街宣傳(實習處)
8	4	30	31	1	2	3	4	5	30-31 日 高三第 5 次模擬考 3 日 調整放假 4-5 日 兒童節及清明節 4 月 課程發展委員會	4-5 月 教孝月活動 4 月校規修訂 2 日 家庭教育研習【2】狐獾媽媽教我學會家的愛(輔導室)	
9	4	6	7	8	9	10	11	12	6 日 調整放假 11 日 土商四月天商業季 12 日 特色招生甄選入學學術科測驗	7-12 日 臺北市 114 學年度教育盃中小學壘球錦標賽 7-8 日 教師進階輔導知能研習：依戀取向個別諮商複雜性創傷療癒實務工作坊(輔導室) 7 日 畢業生市長獎遴選收件截止 8 日 自然與療癒-從 inter-being 到 well-being 教師情緒紓壓與自我照顧工作坊(輔導室) 9 日 高一服儀檢查	7 日 商業季行前說明會(實習處) 8 日 國中技藝競賽-商管群(實習處) 10 日 商業季行前佈置籌備(實習處) 11 日 土商四月天商業季(實習處)
10	4	13	14	15	16	17	18	19	13 日 土商四月天商業季補假 16-29 日 高三甄選入學報名資格及特殊身分資料登錄	15 日 高三週記抽查 17 日 高三升學祈福活動(文昌宮+風樓廣場) 17 日 高一、高二 菸害、酒藥癮暨青少年自殺防治、肺結核、愛滋、失智友善(禮堂-衛生組) 17 日 班會討論-家庭教育 17 日 高一特教宣導講座(每班 5 人演講廳) 17 日 「遇見狐獾，找回愛」高一學生生命教育講座(輔導室) 18-19 日 北市樂儀旗觀摩表演活動(和平籃球館)	15 日 召開在校內級專家技能檢定台北分區學術科測試工作協調會(暫定)(實習處)
11	4	20	21	22	23	24	25	26	25-26 日 統一入學測驗	22 日 畢業生市長獎評選會議 22 日 家庭教育委員會(輔導室) 23 日 家庭教育研習【3】正念親子溝通-不被情緒綁架，不當吼爸吼媽(輔導室) 24 日 第 3 次社團課	20-24 日 115 學年度閱讀代言人甄選(圖書館) 22 日 商業季商管群班級繳交財務申報資料(實習處)
12	5	27	28	29	30	1	2	3	28-30 日 高三畢業考、高一、二第 2 次期中考試 29-5/6 日 高三技優甄審報名資格登錄 29 日 下午停課(全校教師 CPR+AED 暨性平教師研習) 1 日 勞動節	孝親月-母親節慶祝活動：家庭慈孝月 29 日 「距離的藝術：教師必懂的安全互動力。」-全校教師 CPR+AED 暨性平研習(輔導室、學務處)	
13	5	4	5	6	7	8	9	10	5 日 高三科技校院繁星錄取公告 7-13 日 上傳第六學期修課紀錄(高三) 8-12 日 行動研究線上報名暨送件(暫定) 10-22 日 高三學習成果多元表現完成收訖	4-15 日 新移民多元文化週(輔導室) 5-17 日 科際盃籃球賽 7 日 高二服儀檢查 8 日 日間部進修部高關懷轉銜會議、風樓心語第 93 期(輔導室) 8 日 第 4 次社團課、質居生座談會	4-22 日 高三國稅局實習(暫定)(實習處) 5 日 國中技藝教育學程結業式(實習處) 7-8 日 募書送愛心-偏鄉服務活動(花蓮卓溪鄉卓清國小)(圖書館) 9 日 校長有約·我愛閱讀個人競賽比賽截止(圖書館)
14	5	11	12	13	14	15	16	17	12 日 高一作業抽查 12 日 高三補考 15 日 下午停課(國中會考佈置) 15-21 日 高三甄選入學第一階段集體報名 16-17 日 國中教育會考	11 日 升學博覽會(輔導室) 12-23 日 班際桌球賽 12 日 校外教學行前說明會 13-15 日 高二校外教學(南部路線)	11 日 公告商業季各組成績及總成績(實習處) 15-29 日 技藝競賽校內初賽(實習處)(暫定)
15	5	18	19	20	21	22	23	24	18-20 日 體育班招生報名 18-22 日 高三技優甄審網路報名 19 日 高二作業抽查 23 日 體育班招生測驗	22 日 各班遴選班代、第 5 次社團課 22 日 捐血活動 22 日 高三德行會議 22 日 班會討論-性平教育 22 日 朋友可以，越界不行：青春期的界線練習題(高二學生性平教育講座(輔導室) 每班 8 人)	22 日 真人圖書館(圖書館) 23 日 上午在校內級專家技能檢定-學科測驗、下午會計事務術科測驗(實習處)
16	5	25	26	27	28	29	30	31		6 月 感恩月活動 29 日 畢業典禮彩排、第 6 次社團課	30 日 在校內級專家技能檢定視覺傳達設計術科測試(實習處)
17	6	1	2	3	4	5	6	7	1 日 高三甄選入學第一階段篩選結果公告 4-9 日 四技二專技優甄審入學上傳備審資料 5-12 日 高三甄選入學第二階段報名繳費上傳備審資料	1 日 畢業典禮 2 日 「瑜我重逢，把心帶回身體裡」教師瑜珈情緒紓壓與自我照顧工作坊(暫定) 3-4 日 高一、二週記抽查 5 日 115 學年度班聯會正副主席投票、第 7 次社團課	5 日 校長有約·我愛閱讀 個人競賽獎勵(圖書館)
18	6	8	9	10	11	12	13	14	11 日 基北區國中技優甄審放榜 11 日 特色招生甄選入學放榜 12 日 特色招生甄選入學報到 12 日 基北區國中技優甄審錄取生報到	8 日 應屆畢業生高關懷轉銜通報(輔導室) 9 日 交通安全諮詢委員會期末座談會(暫定) 12 日 115-1 學期推選班級幹部、第 8 次社團課(社團成果發表) 12 日 期末膳食管理委員會、 12 日 整潔成績公告及暑假返校打掃日期及班級規畫	
19	6	15	16	17	18	19	20	21	15 日 優先免試入學撕榜報到 19 日 端午節	16 日 班級代表大會推選 115 學年度各委員會委員 18 日 期末性別平等委員會	
20	6	22	23	24	25	26	27	28	25-26、29 日 期末考試 25 日 高三技優甄審公告正備取名單		
21	7	29	30	1	2	3	4	5	30 日 休業式、期末校務會議 1 日 暑假開始 1 日 高三甄選入學公告正備取名單	30 日 全校大掃除 30 日 高一、二德行會議 30 日 召開「輔導工作委員會」、「學生事務與輔導工作執行組」暨「推動生命教育工作小組」期末會議(輔導室)	7-8 月 115 學年度第 14 屆閱讀代言人培訓(圖書館) 1 日 114 學年度暑假國中職業輔導研習營(實習處)
	7	6	7	8	9	10	11	12	7 日 高三技優甄審放榜 7 日 基北區國中免試入學分發放榜 8-10 日 高三甄選入學登記就讀志願序 9 日 基北區國中免試入學錄取生報到		
	7	13	14	15	16	17	18	19	14 日 高三甄選入學放榜 17-22 日 四技二專日間部聯合登記分發個別報名		

因應本校 115 學年度承辦全國商科技藝競賽，屆時將停課一週，故 115 學年度第 1 學期需提早一週開學，開學日訂為 8 月 24 日(星期一)。

※表訂行事活動若有變更，以該處室通知為準。 暑期高三課輔預訂 7/20-8/7

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各處室電話暨內線號碼一覽表

(115.02.13)

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
		2832-4512 進修部
		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
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	林婕馨	512
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	*柔道教室		320	學習指導老師	吳佳珊	522
副組長	陳冠廷	202	*自習暨體樂中心		530	幹事	簡愷漪	523
幹事	李丞涵	212	總務處			資訊組長	林時雍	524
行政人員	林淑君	205	主任	鄭旭峰	401	技士	吳宗憲	525
管理員	黃蕙蕙	213	文書組長	連軒承	402	系統師	顏名君	527~529
註冊組長	何毓玲	203	約僱書記	賴姿沄	420	系統師	蔡政道	9005
副組長	羅翊瑄	203	出納組長	殷淑玲	405	教官室		
管理員	楊博亘	211	約僱幹事	李育齊	421	教官	廖貞惠	702
幹事	張敏杰	216	事務組長	凌國峻	403	教官	羅健益	703
幹事	何君美	214	書記	曾宇良	415	人事室		
實研組長	黃韻如	204	幹事	林廷龍	416	主任	簡淑玲	851
副組長	陳怡穎	210	幹事	吳志宏	422	組員	黃茗稜	855
設備組長	李曉菁	206	技士	吳岳澤	428	助理員	張競月	852
副組長	湯家興	208	工友室	周學銘	407	助理員	張競月	852
特教組長	劉紋坊	222	經營組長	待補	406	會計室		
特教教師		220~227	傳達室(14時前)	丁俊欽	411	主任	李志榮	861
職工	黃玉婷	207	傳達室(14時後)	劉源龍	411	佐理員	吳璧如	862
專任辦公室		217~219	*第二/三會議室		409/410	佐理員	李嘉寧	865
*地中海餐廳		209	*禮堂		424	組員	林君毅	863
*社科/電商教室		228/229	實習處			進修部		
*演講廳/音樂教室		230/232	主任	林彩鳳	501	主任	王春輝	801
學務處			實習組長	李仁和	502	教學組長	李秀文	802
主任	蘇玉純	301	副組長	闕曉瑩	505	幹事	宋雯琪	812
訓育組長	謝偉宏	305	幹事	潘蕾旭	510	註冊組長	龔詩淵	803
幹事	林淑媛	303	技能檢定組長	施竣升	503	學務組長	劉長佳	805
導師室 1F(高一) (靠教官)		310、311	幹事	蔡志雄	504	導師室		807、814
導師室 1F(高三) (靠學務)		308、309	技佐	張瑋荃	560	健康中心	黃伊慧	815
導師室 2F(高二)		315、316	應英科主任	胡慧兒	506	生輔組長	黃斌峰	808
衛生組長	樊家慧	304	商經科主任	許瑛翎	507	校安人員	蔡佳霖	804
健康中心	李弘弘	312	會計科主任	藍秀子	508	校安人員	陳宣存	804
健康中心	賴亮宇	313	國貿科主任	翁英傑	509	其他		
體育組長	董華明	306	資處科主任	王幸紅	531	*教師會/退休會		314
職工	劉思慧	307	資處科教師		532~537	*家長會/校友會		412/425
壘球隊	潘慈惠	325	廣設科主任	許善淑	541	*販賣部/熱食部		413/321-323
田徑隊	林儀靜	326	廣設科教師		543~548	*聯合一/聯合二		426/427
柔道隊	王彥書	329	*多媒體教室		550			
防護室		526	*POS教室		556			
生輔組長	陳佳莉	332	輔導室					
			主任	周家琪	511			
			輔導老師	黃韻文	519			



教育，是一場需要耐心與信任的長期合作。

美好成就，需要與您攜手前行～

為孩子打造安心而充實的學習環境。



臺北市立士林高級商業職業學校輔導室編制