



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：吳佳珊、劉淑華、陳郁茜

編輯學生：廖若羽、周湘庭、溫晨婷、劉千華、郭珈瑜、古志玲

美編：馬詩淇、張耘喬

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

珍惜既有、迎向改變，讓我們攜手共築士商美好的未來 余耀銘校長

在變動的時代裡，共同守護讓孩子們平安健康、快樂成長。

歡迎來到115學年度學校日。士林高商走過七十五年歲月，期盼透過親師合作珍惜優良傳統，為孩子打造穩定且充滿支持的成長環境。身處人工智慧與數位科技快速變動的時代，我們必須觀察趨勢、適時調整。為此，士商未來將以「建構智慧永續校園、活化多元共好教學、培育適性跨域人才」為核心目標，致力培育具備品格力、創造力與思辨力能適應改變且勇於承擔的「智慧現代商業人才」。科技愈進步，我們愈需要人文與穩定。在資訊高度普及的時代，未來最重要的能力是判斷與自我照顧。我常提醒孩子，也與家長師長共勉：在追求競爭力時，務必記得「身體要照顧、情緒要安頓、界線要尊重、安全要守護」。勇敢不是獨自承受，而是懂得界線並適時求助。

最好的教育來自彼此信任，親師溝通應做到「有界線，也有溫度」。科技能提升效率，但唯有尊重與陪伴能傳遞溫度。期盼我們珍惜既有、迎向改變，讓我們攜手共築士商美好的未來，在變動中保持學習、在競爭裡保有善良，讓孩子安心追夢，讓士商在傳承中創新共好。



榮譽榜

榮耀匯聚，卓越綻放



學校/師長榮譽

1. 本校「綠策之星」跨社群團隊教師，參加臺北市辦理115年度教育部教學卓越獎初選榮獲臺北市「優選」。
團隊成員：余耀銘、劉淑華、吳俐蓉、黃斌峰、王春輝、翁英傑、羅翊瑄、翁聖恩、鍾允中、陳郁茜、黃韻文。
2. 特教組劉紋坊組長榮獲115年度臺北市優良特殊教育人員銅質獎。
3. 本校教職員組參加114學年度北市教育盃中小學壘球錦標賽榮獲亞軍。
4. 本校劉紋坊組長榮獲教育部115年度卓越特殊教育人員表揚。
5. 本校學務處蘇玉純主任榮獲115年臺北市杏壇芬芳獎表揚。
6. 學務處蔡欣妍小姐榮獲北市 115 年績優交通導護教師金輪獎。

學生榮譽。

商業類

1. 303莊O婷、王O薇、梁O彤參加致理科大舉辦「2026全國高中職核心商務技能實作競賽」，榮獲優勝！感謝魏郁華老師指導。
2. 318沈O穎、游O涵、郭O璇、何O勳、李O安、金O丞參加115年外語群專題實作及創意競賽榮獲佳作，感謝劉昆龍老師及陳惠貞老師指導。
3. 309張O翔、吳O濤、史O甄參加德明財經科技大學專題競賽商業管理A組，309潘O辰、王O允參加行銷策略B組榮獲佳作，感謝陳柏升老師指導。
4. 314鍾O皓參加第56屆北區技能競賽網路安全職類榮獲第3名，感謝徐必大老師指導。
5. 215文O喻、吳O靚、林O安參加台中科技大學「114學年度商學院暨全國高中職專題競賽」榮獲主題探討組第一名、215王O安、李O如、黃O煊、蔡O珊榮獲商管實作組優勝，感謝郭政堂老師指導。
6. 本校田O婕等人榮獲1150313全國小論文寫作比賽3特優、8優等、12甲等感謝溫欣儒老師、王蒂琪老師、余淑琴老師、魏郁華老師、翁聖恩老師、黃斌峰老師、郭政堂老師指導。

校外活動/校友

1. 319陳O涵同學榮獲臺北市115年青年節優秀青年。
2. 114學年度孝悌楷模恭喜10位孝悌楷模得獎同學，樹立德行典範。

藝術設計類

1. 320陳O玲、楊O煊、簡O妤、李O庭參加115年設計群專題實作及創意競賽榮獲佳作，感謝陳哲祥老師指導。
2. 廣設科白O瑄、李O穎參加第56屆北區技能競賽-平面設計技術職類榮獲第一、二名。感謝許善淑主任、陳郁茜老師指導。
3. 120楊O芹參加第24屆雅蒂斯盃美術繪畫比賽，榮獲高中職組水彩類優選、色鉛筆類優選。
4. 120楊O芹參加雄獅繪畫比賽榮獲國高中（職）／大學組佳作。
5. 廣設科魏O浩、林O隆、鄭O忻參加全國學生攝影比賽榮獲銀獎、優選與入選，感謝鍾國文老師指導。

體育類

1. 女壘代表隊參加2026 U18女子壘球國家培訓隊國手選拔賽榮獲冠軍。
2. 女壘隊參加2026南投國際女子壘球邀請賽榮獲冠軍。
3. 法式滾球社何O葦參加臺北市114學年度教育盃中小學法式滾球錦標賽榮獲高中男子組個人射擊擲準賽第2名。
4. 女壘隊參加114學年度全國女子壘球聯賽榮獲亞軍。
5. 女壘隊參加115年全國壘球協會理事長盃高女組榮獲亞軍。

語文類

1. 郭O瑜等人榮獲1150310全國閱讀心得寫作比賽2特優、4優等，感謝連文寧老師、彭仰琪老師、黃斌峰老師指導。
2. 103黃O瑄參加2026亞東盃英語朗讀比賽，榮獲技術型高中組佳作，感謝陳惠貞老師指導。
3. 應英科O暄、蔣O希、杜O霖、陳O嫻、張O兒、徐O妤、郭O婕及119班參加國教署普通型高中英文學科中心舉辦之Digital Storytelling--Film Festival 2026：Journey(s)競賽，榮獲入選，感謝高詠棋老師指導。



日本國際教育旅行

十一載的緣分，再訪京都昂星姊妹校

劉淑華主任

2026年3月，士林高商34位師生赴日展開國際教育旅行，與京都昂星高校進行第11年的姊妹校交流。雙方透過歡迎式、小組活動與嵐山銷售實習，實際體驗跨國商業合作。同學以中、英、日三語推廣台灣茶與特色商品，培養國際行銷能力。接著前往奈良明日香村進行農家 Homestay，親手採收食材、製作料理，深入感受日本農村文化與地方創意精神。之後參訪國立和歌山大學，了解觀光與商業教育發展，拓展學術視野。最後，同學們於大阪進行城市自主探索，學習交通規劃、財務管理與在地觀察。透過此次教育旅行，學生不僅提升國際視野，更累積跨文化溝通與獨立學習能力。

216吳承潔

七日關西之行，如春夢一場。自京都二條城櫻花古韻，到嵐山街市與拉麵香氣；從異國初次獨自購物的緊張，到與外國旅人交談的驚喜，皆為平凡生活添上新色。旅途中雖有失落與遺憾，但正因如此，更學會理解、包容與珍惜。奈良農家寄宿中的溫暖陪伴，大阪自由行中的互助與善意，都讓人感受到世界的美好。這趟旅程不只是看見日本，更是在陌生環境中學會獨立、勇敢與成長。那些迷惘與跌撞，終究化作前行的力量；那些相遇與感動，也成為青春中最溫暖的光。關西之春雖已遠去，但這段跨越國界的回憶，將長久留存在心中，提醒自己帶著勇氣與希望繼續向前。

211李昀庭

七天六夜的日本教育旅行，讓我收穫滿滿。從京都的二條城、清水寺、嵐山，到奈良、大阪等地，不僅欣賞了日本的歷史文化與美麗景色，也品嚐了拉麵、炸豬排、大阪燒等特色美食。其中最難忘的是與昂星高校的交流，透過遊戲與聊天認識許多日本朋友，感受到他們的熱情與友善。嵐山銷售實習、和服體驗及奈良餵鹿也都充滿樂趣與挑戰。Homestay期間，寄宿家庭親切溫暖，讓我感受到家的溫馨。這趟旅程不僅增進國際視野，也培養了獨立與應變能力，讓我更了解日本文化，並結交許多新朋友，留下珍貴而難忘的回憶。



實研組

跨越國界，連結世界

黃韻如組長

【國際交流活動】沼津*士商跨校合作 觀光英語展實力

2026年1月21日，本校商經科、國貿科、資處科及應英科之外語親善大使，參與與日本沼津商校合作之觀光英語線上共學課程。本次課程為實際運用的觀光英語課程，不僅止於語言訓練，更涵蓋跨文化溝通與國際互動素養，而本次參與的大使來自本校不同科別，所以報告素材中融入了各個學科專業的視角與見解。

【小年夜國際交流活動】與世界共學 勤勉精神耀國際

2026年2月15日12:30~15:15(臺灣時間11:30~14:15)，本校外語親善大使陳奕杉、王若馨、王怡齡三位同學，在小年夜這天，代表士林高商參與「東京都教育廳高中生國際會議」，透過線上連線，與來自澳洲南威爾斯、加拿大英屬哥倫比亞省、約旦、埃及、日本、泰國的高中生展開即時交流。

【國際交流活動】青森縣教育廳參訪紀實：深化姊妹校合作與交流

2026年2月25日，日本青森縣教育廳學校教育課指導主事竹谷大介先生與大居高廣先生蒞臨士林高商參訪，竹谷主事進一步建議未來續簽合作備忘錄，顯示對合作永續發展的高度重視。余校長回應指出，雙方交流從文化與語言認識出發，未來可進一步結合正式課程，共同選定議題進行研究，並以跨國形式發表成果，讓學生在真實國際情境中學習與成長。

【國際交流活動】長野縣教育委員會翼計畫師生訪士商

日本長野縣教育委員會「翼計畫」師生日前蒞臨士林高商參訪交流，為校園帶來一場充滿溫度與活力的國際互動。士商外語親善大使團員以落落大方的姿態與流利英語介紹學校特色與校園環境，展現士商學子的自信與國際溝通能力。長野縣學生也精心準備家鄉介紹，以生動的內容與圖像帶領大家認識長野縣的自然風景與人文特色，現場互動熱絡、氣氛溫馨。

【國際交流活動】在地史觀跨國對話 臺德共學東德歷史

今日（4月21日）再次迎來跨國連線交流。本次課程主題為「統一前的東德」，透過即時互動與分享，為學生帶來嶄新的歷史視角與思辨契機。德國高中生親自梳理其國家歷史，從在地視角出發，呈現他們所蒐集、整理的第一手照片與文獻資料。這些素材多為臺灣學生平時難以接觸的內容，使歷史不再只是書頁上的敘述，而是具體而深刻的經驗。

【跨域合作】聲動新聞現場 士商學子鍛鍊媒體力

2026年5月8日（五）下午，士林高商實驗研究組邀請國立教育廣播電臺記者石耀宇蒞校，為6位士商外語親善大使及多語文化社社員帶來一場內容扎實、互動熱烈的「新聞播報技巧」講座。透過專業媒體人的實務分享，帶領學生深入認識新聞播報的核心能力，也讓同學們親身體驗新聞工作背後的专业與細膩。

【國際交流活動】永續時尚拓國界 雙語共學綻新彩

來自銘傳大學時尚與創新管理學程的教授周曉君，今日(2026年5月22日)帶領6位國際學生蒞臨本校，舉辦「USR永續時尚國際工作坊」。活動於本校廣設科「設計教室二」熱烈展開，士商外語親善大使們與國際學生，透過全英文交流、創意發想與團隊合作，在跨文化互動中激盪出豐富火花，也讓校園充滿濃厚的國際學習氛圍。

本次工作坊以「永續時尚」為核心，帶領學生認識永續時尚概念、探索並分析永續品牌，同時培養團隊合作與創意思維。各組學生需研究品牌理念、產品特色與設計風格，並進一步設計主題式快閃店概念，從空間規劃、視覺呈現到消費體驗皆需納入思考，展現新世代對永續與創新的觀察力。

【服務學習】偏鄉英文十載耕耘 士商暖心五年同行

2026年5月29日士林高商獲邀參與國際扶輪3481地區，於光點華山電影館舉辦之「偏鄉英文 十年有成」電影發表會暨感謝狀頒發典禮，共同見證偏鄉英文教育深耕十年的感動歷程活動現場溫馨隆重。未來，士商外語親善大使團也將持續秉持「學以致用、服務社會」的精神，陪伴更多偏鄉孩子看見更寬廣的世界，讓愛與希望持續傳遞，為世界帶來更多溫暖與美好。

【國際交流活動】觀光英語展風華 臺日共學譜新章

2026年6月2日中午，士林高商外語親善大使李盈臻、黃子芳、王怡齡、王若馨、陳奕杉、蔡佳臻、林亞黎、林亭好、楊子誼及劉庭恩，代表學校與日本青森商業高校進行線上觀光英語課程共學活動，透過跨國交流展現優異語言能力與國際溝通素養。

【國際交流活動】跨洋共學語言情 雙城交流啟新程

2026年6月2日晚間9時，士林高商外語親善大使與美國芝加哥西屋高中（Westinghouse College Prep）再次透過線上平台展開國際交流活動。由於臺灣與芝加哥之間有13小時時差，雙方師生特別克服時間限制於線上相聚，透過語言交換與文化分享，持續深化跨國友誼。



閱讀活動



第一次真人圖書館

老書蟲回娘家

主講人：黃榮昌老師(第四屆閱讀代言人)

105方彥驊

老師的內容實際、真實、有力量，演講對我現在與未來的成長、發展及目標有很大的幫助。老師送給我們一句話：我們在任何的成長階段都在努力成為理想的自己，但理想的狀態卻難以觸及。對現在的我和過去的我都十分觸動，我到現在都在追求理想、完全，不曾放棄過。

112陳品心

我想加入閱代，與其他閱代們一起學習與成長，從現在起，我比以前更願意嘗試新事物，更願意承認錯誤，理解錯誤，改正錯誤且不害怕錯誤發生。

118殷文華

講師說他年輕時就出去開店，讓我發現人生其實還有很多的可能性。就算一時走錯了原本要走的路也沒關係。人生有很多的可能和機會，有時以為走錯了，可能是一生中重要的經驗。人生就是要多體驗，多出去走走看看，總會有新的想法。

203郭珈瑜

在不經歷之前，永遠無法體會到收穫和成長。高中之前，我從來沒有想過要上台說話，帶動各種活動，人永遠賺不到認知以外的事，不去拓展自己踏出舒適圈，就會變成侷限在一方之地。讓自己思維跳脫框架，往沒有嘗試的方向走，擔任閱讀代言人是不錯的選擇。



士商風雲電子書活動

閱讀心得分享

- 書名：生而為粉，我很幸福:有趣爆棚的粉絲內心話，有「推」的人生最美麗
- 作者：橫川良明著;葉廷昭譯
- 出版社(出版年)：方智(2021)
- 分享人：210古志玲
- 最喜歡的一句話

不是因為生活太無聊才追星，是因為有你，生活變得更有意義。

這句話帶給我的生活啟發是什麼？老實說，我一開始也以為追星只是無聊的人在做的事，但當我有真正喜歡上的偶像(NewJeans)之後，我才發現，原來「有推的人生」真的會變得不一樣。不是生活空虛才去追，而是因為有她們，我的生活開始有了方向、有了期待。



- 書名：末日青春, 荒原之後
- 作者：高博倫
- 出版社(出版年)：印刻 (2025)
- 分享人：105彭馨瑩
- 最喜歡的一句話
- 荒原會是我們做過最大，關於海邊的夢。
- 這句話帶給我的生活啟發是什麼？
- 這句話帶給我的生活啟發是人並非在擁有一切時才學會做

夢而是在一無所有時，才真正懂得「夢」的重量。在繁茂的森林裡，不會渴望水源只有在寸草不生的荒原。關於「海」的意象，那種無邊無際、濕潤且湛藍的自由，才會變得如此巨大且不可或缺。這讓我覺得生活中那些讓我們感到匱乏、枯燥的時刻，其實是在為我們拓寬夢想的容量，即便現狀再艱難，只要我們的心境足夠壯闊，荒原就能擁有海洋般的氣勢。不要輕視生命中的乾涸期，當我們覺得自己身處荒原時，或許正是因為我們正在醞釀一個前所未有、如海洋般巨大的轉機。

- 書名：13歲就開始-給中學生的SEL社會情緒學習指南：一輩子都要擁有的幸福超能力，現在開始學習！
- 作者：楊俐容、黃春偉、張嘉紋、李馨兒、李筱蓉、王梅君
- 繪者：吳宇實、水腦
- 出版社(出版年)：親子天下(2025)
- 分享人：203郭珈瑜
- 最喜歡的一句話

我不是無法控制自己，只是情緒累積太多需要好好紓解。

這句話帶給我的生活啟發是什麼？

人們說16、17歲少女的心事是外表和人際關係，但我自己認為是成績。對於成績方面情緒最為多，有考試的焦慮以及考好的自負和沒考好的自責，像是壓力大難以排解、莫名的情緒不好。非常需要社會情緒能力來解決困擾，社會情緒包括自我察覺及自我管理，只要合理的運用社會情緒能力就能更加冷靜解決問題，給自己增加自信心。這本書教會我先把最讓我感到煩躁的數學安排學習計畫，把薄弱的部分加強多練習習題，同時安撫住自己的情緒告訴自己並不用害怕，有成效便繼續，達成一步一個腳印的累積。



第二次真人圖書館

那些單車旅行教會我的事

主講人：阿拉喜老師

112陳品心

印象最深刻的一句話是-人生就是不斷的取捨與放下。我很佩服講師對於騎單車的堅定，面對生命無法控制的意外，對於夢想充份的準備，遇到困難就想辦法突破，在自己的選擇中努力。很多事只有經歷過最後放下，那才叫領悟。我期望十年後的自己能夠為自己的夢想前進，不要害怕與退縮，做就對了！

219吳弘荏

之前曾感到迷惘與焦慮，今天聽到老師的演講，我內心不安的濃霧被一口氣吹散了大半。Alashi老師的經歷有過於華麗或雄偉的崇高理想，更多的是純粹的勇氣和熱愛，對每個心中有夢的人來說，是莫大的鼓勵。他在路上遇到的困難，都是推進他前行的動力。現今的迷惘，或許是缺少了像他一般，說做就故的決悟和勇氣。結果不是最重要的，重點是路上遇見的人、事、物，這些可能改變我的一生，可能使我閃閃發光，讓我想更進一步去實現。

215周湘庭

人生很多事不是我們能控制的，就像阿拉喜老師所說，很多事不管有沒有做得很好，但是至少我想把他做好。很多人到了某個年齡時，開始不敢去嘗試，慢慢劃地自限，年齡並不是明確的定義點，只要有好心態，當一個在平凡生活中有著英雄夢想的人。感謝老師分享，讓我們重新喚起對單車的美好回憶！

216吳承潔

只要你肯做，世界會幫你一把！阿拉喜老師是一位懂得付諸行動的人，有些人只懂空想，不知實踐，讓我想到經典名句，勇敢逐夢的人是值得讚許的。在逐夢旅途中有波折，但當結束旅途時，歡喜之感就是苦盡後的甘甜。他心之所想及必行之於動，追逐心中繁星堅持本心初衷，拒絕負面，加倍準備夢之實踐，讓旅途滿載而歸。



圖書館每月一書 閱見自己

第15屆閱讀代言人



- 3月好書分享-《羅生門》
 - 作者：芥川龍之介
 - 推薦人：第15屆閱代 周湘庭
- 《羅生門》中有許多章節，這裡向大家介紹其中3個。
- 1.竹林中：人在極端困境中，道德與生存常會交錯，善與惡並非絕對。
 - 2.羅生門：真相常因不同視角和立場而不同，每個人的說法都可能隱含主觀偏見。
 - 3.地獄變：追求極致的藝術可能犧牲人性，理想和殘酷常常相互交纏。

讀後感：

在讀完這本書後，有一句話一直不斷迴盪在我的腦海裡，「當每個人都有自己的說法時，真相又是什麼？」。《羅生門》這本書最特別的地方就在於，同一件事情會從不同人的口中被說出來，每個人版本都不太一樣，有人堅持自己的說法，有人試圖掩飾什麼，也有人把故事說得對自己最有利。讀著讀著，就會發現事情好像越來越複雜，也讓人開始懷疑原本自己所以為的真相。最後，希望大家也能在閱讀中，看見更多不同的角度。

- 4月好書分享-《對不起，我可能對人過敏-給I型人格的使用說明書》
 - 作者：吳冕
 - 推薦人：第15屆閱代 廖若羽
- 這本書深刻剖析了現代人常見的「人際疲勞」現象，指出社交累人往往不是因為性格孤僻，而是源於對他人情緒過於敏感、不懂得劃清心理界線。作者引導讀者辨識消耗能量的對象，建立專屬的「心理避難所」。透過重新定義社交距離，讓原本窒息的關係找回呼吸空間。

讀後感~

在人際互動中，有些人總是能自在地融入人群，也有些人更習慣安靜地待在自己的世界裡。而這本書，正是寫給那些處在熱鬧之中，仍然渴望保有自己空間的人。所謂的「I型人格」並不是害怕與人相處，而是更重視內心感受，也更需要時間沉澱自己。它讓我重新理解，安靜不是疏離，慢熟也不是冷漠，而是一種溫柔且真實的生活方式。



- 5月好書分享-《你生而為山，何必是朵花？：不順從不內耗，外婆教我的人生課》
- 作者：理微塵
- 推薦人：第15屆閱代 溫晨婷

這本書主要是在講作者外婆教她的人生智慧。外婆的想法很特別，她不希望我們只做乖乖聽話、討人喜歡的人，而是希望我們像「山」一樣堅定、有自己的主見。

讀後感~

在這本書中，透過外婆的人生智慧，傳達「做自己」的重要性，提醒我們不需要為了迎合他人而改變自己，也不必過度內耗。每個人都像一座山，有自己的價值與特色，不需要成為別人眼中的「花」。書中用「山」來比喻一個人應該有的樣子，這讓我明白，其實不需要刻意去成為別人喜歡的模樣，每個人都有自己的特色與價值，當我們願意忠於自己的內心、減少那些無意義的比較時，才能活得更自在，也比較不容易陷入內耗與焦慮之中。因為學會接納自己，才是真正成熟與勇敢的開始。



活動園地

募書活動

115年度花蓮募書送愛心 圖書館 劉淑華主任



書香跨越山海，閱讀點亮希望

「花蓮偏鄉募書送愛心」活動邁入第14年，由本校主辦，攜手臺北市立圖書館及多方單位，共募集約680本圖書、19臺二手電腦及3萬餘冊電子書資源，捐贈花蓮卓清國小。感謝桃園美術館館長林詠能教授、資處科楊麗芳老師、卓清國小劉千瑜校長，以及花蓮縣卓溪鄉公所之傾力協助。5月7日至8日，師生團隊遠赴花蓮卓溪鄉，舉辦閱讀闖關、贈書儀式及電子書教學，透過實體與數位閱讀，陪伴偏鄉孩子探索知識世界。活動中，兩校學生以歌聲、熱舞與互動交流建立深厚情誼，也讓服務團隊深刻體會：閱讀不只是書本，更是跨越山海的陪伴與希望。

215周湘庭

很榮幸這次能以主持人的身份一起協助花蓮募書送愛心的活動，這個活動使我們真正走進其他學校，從頭開始規劃一整個活動的流程和設計遊戲，在看到小朋友們當天玩得很開心和很期待的表情，感覺準備時的那些辛苦都不過如此了。而這次的身份對而我而言也是一種突破和挑戰，看到小朋友都會熱情回應我也感覺非常的開心，特別是最後有個小朋友跑來和我合照，真的超級可愛，原本在台下等待小朋友們來的時候還很緊張，剛上台也整個人都在抖，但真正上台後或許被那些小朋友的熱情感染，後面的環節完全都沒有緊張了！這次的活動一定可以排上我高中難忘回憶的前幾名，也會是之後想起來都會覺得很開心很幸福的回憶！

212廖若羽

這次參與募書送愛心活動，是我第一次以閱讀代言人的身份到花蓮偏鄉服務，對我而言是一段特別且難忘的經驗。讓我印象最深刻的是，有位小朋友在回饋單上把我畫進去了。其實我們之間的交流並不算多，因為第一天我是關主，大部分時間都在負責活動流程與遊戲，也沒有機會和他們熟悉，因此當我看到畫中的自己時，真的非常驚訝，也很感動。花蓮的小朋友們唱歌非常厲害，聲音純真又有感染力，他們很認真、很熱情地參與每一個活動，看著他們的笑容，也讓我覺得所有辛苦都很值得。希望未來還有機會再次投入這樣有意義的活動，想必這都在我們高中生活中留下了一個美好的、屬於青春的印記。



學生活動與講座

輔導室 周家琪主任

☆主題一：新住民暨原住民多元文化融入士商四月天商業季

日期：4月11日 全天

對象：全校

透過學校的特色活動，融入多元文化主題，增進全校教職員工及學生對多元文化認識與了解，進而接納各國及不同民族之文化及風情特色，營造溫馨、關懷之友善校園。

☆主題二：情緒教育融入士商四月天商業季

日期：4月11日 全天

對象：全校

透過學校的特色活動提升全校教職員工及學生對生命、情緒教育對於人我之認識與了解，營造師生感受溫馨、尊重、友善的校園環境。

☆主題三：高一生命教育講座「遇見狐獴，找回愛」

日期：4月17日 14:00-16:00

講師：溫芳玲老師

狐獴媽媽演講讓學生們聽了都很感動且受益良多，甚至被學生喻為最為精采的一場講座，在演講中學生學習到愛人原來比自己想像中的還難，卻是每個人都有必要學會的。「每天都當最後一天過」讓學生更願意把握時間好好珍惜與表達對重要他人的愛，學習像狐獴那樣對愛的坦承，不讓未來有遺憾。

☆主題四：新住民暨原住民多元文化週

日期：5月4日至5月15日

講師：葉昕瑜

葉老師設計手作課程、靜態展覽等多元活動，希冀透過不同國家美學跨文化對照，引導學生解構社群媒體下的單一審美框架，藉由各國應對多元美學的文化智慧，啟發學生的覺察力與包容力，建立正向自我認同，並在多變的環境中培養心理韌性。

☆主題五：高二性平教育講座「性別信由你，生命做自己」

日期：5月22日 14:00-16:00

講師：張家維老師

家維老師協助學生認識性別的多元化，透過老師分享自身經驗，我知道他們在生活中常面臨偏見與壓力。這次講座讓學生明白，每個人都有選擇與認同自我的權利，大家都應該用尊重與包容的態度對待不同性別的人。



家庭教育研習

輔導室 周家琪主任

☆主題一：過曝世代，家是最好的遮光板-陪伴孩子打造心理韌性

日期：3月7日10:30-12:30

講師：米露谷心理治療所 陳品皓臨床心理師

回饋分享：講師分享内容除幽默活潑外，更以許多貼近現階段青少年會有的互動進行實際演練的應對，最令人印象深刻的片段為最後的存活選擇，讓人驚覺原來對話過程時而會漏接許多訊息，也更能換位體會青少年聆聽的心情，感謝講師提供許多實用的對話技巧，開展更為貼切彼此的對話互動。

☆主題二：狐獴媽媽教我學會家的愛

日期：4月2日14:00-16:00

講師：溫芳玲

回饋分享：狐獴媽媽用自己的親身經驗感動了大家的心，深刻讓參與者體會到愛要及時，擁抱可以很療癒，把握當下、珍惜生命，好好與身邊所愛的人互動。

☆主題三：正念親子溝通-不被情緒綁架，不當吼爸吼媽

日期：4月23日14:00-16:00

講師：國北教大副教授 郭葉珍副教授

回饋分享：葉珍副教授透過生動的生命經歷分享，實際體現正念對話的核心以及確切的影響，於研習過程也透過實際的呼吸練習，讓人能暫斷外在的紛擾，回到研習的當下，感受正念所帶來的自在與輕盈。



教師研習

輔導室 周家琪主任

☆研習活動一：情緒研習 認輔工作暨芳療紓壓

日期：3月20日12:00-13:00

講師：周家琪主任

家琪主任以七大脈輪的精油帶認輔教師手作按摩油，並介紹七大脈輪協助認輔教師覺察自我身心照顧與生活的平衡情形，希望認輔教師除了照顧認輔學生以外也能自我觀照，平衡身心壓力，邁向幸福生活。

☆研習活動二：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

日期：3月26日14:00-16:00

講師：黃佩稜老師

佩稜老師很仔細地介紹按摩球所使用的藥草功效，於製作按摩球過程也有很清楚的示範，整場研習的手作時間充裕，且製作的按摩球能實際的應用於生活中，很感謝有此次研習讓人度過輕鬆而療癒的下午時光

☆研習活動三：全校教職員工自殺防治研習 做自己與孩子的生命捕手 特教暨自殺防治守門人研習(初階+進階)

日期：3月18日13:30-16:30

講師：石牌鄭身心醫學診所 張吏頡臨床心理師

吏頡心理師溫暖又專業，對於教師的情緒教育知能技巧頗有收穫，深入淺出，讓人能掌握自殺防治的要點，也讓老師們都了解好好過好每一天才是最重要的，先照顧好自己，才有更多的空間可以照顧他人。

☆研習活動四：自然與療癒-從inter-being到well-being

日期：4月8日9:00-12:00

講師：國立臺灣師範大學 金樹人教授

金老師帶領我們走進大自然，再一次體驗與自然同在、共融，有種被自然「懂」的感受，也重新把這個看見納入內心，好有詩意、好療癒、好感動，再次謝謝老師，也謝謝成就這些美好的在場所有伙伴，珍惜這個得來不易的相遇和奇蹟！

☆研習活動五：全校教職員工性平研習「距離的藝術：教師必懂的安全互動力」

日期：4月29日13:00-16:00

講師：延平高中 呂冠彥老師

冠彥老師透過許多具體的比喻及實例說明各種常見的性平爭議狀況，讓人容易理解且與生活經驗結合，印象深刻。其中老師們回饋最喜歡講師以自己上課的影片做為示範，讓老師知道可以如何應對各種上課活動及學生輔導時的狀況，非常的棒！

☆研習活動六：教師瑜珈情緒紓壓與自我照顧正念工作坊： 「瑜我重逢，把心帶回身體裡」

日期：6月9日9:00-16:00

講師：林培欣心理師

培欣心理師說明與講解得很細膩，其輕聲地引導讓人容易進入狀況且身心放鬆，給予學員們很多的允許。下午的藝術媒材連結自身使學員盤點目前周遭的人事物，且帶著力量離開。

