



臺北市立士林高級商業職業學校
115學年度第1學期



學校日
親師座談會
活動手冊



目錄

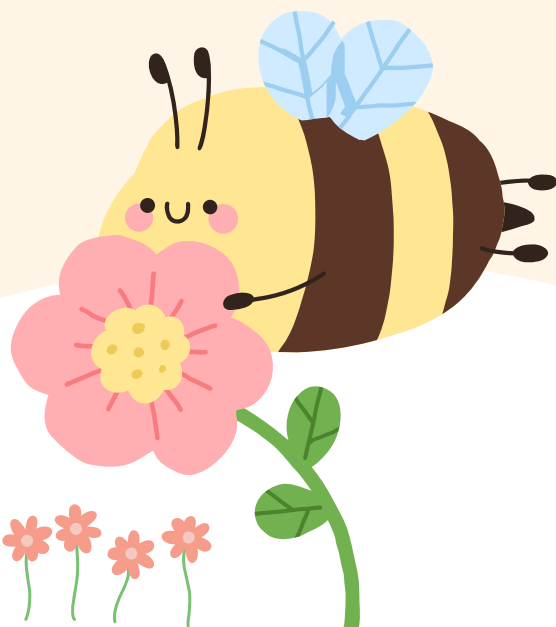


-  學校日活動流程 P.2
-  校長的話 P.4
-  士商家長會歡迎您 P.7
-  榮譽榜 P.8
-  各處室宣導事項 P.11

教務處 P.11 學務處 P.14 輔導室 P.20
圖書館 P.23 實習處 P.27 進修部 P.29

附錄

家長學習專區 P.32
行事曆 P.41
學校配置圖 P.42
各處室分機表 P.43



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

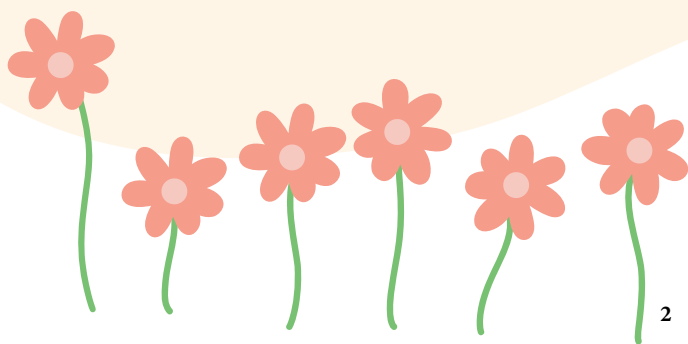
升學講座

**行政大樓5樓
第三會議室**

10:40-12:10

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

9:00-10:30

親師座談

第一會議室

10:40-11:30

升學講座

行政大樓3樓
第一會議室

10:40-12:10

家長研習

活動中心
3樓演講廳





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

—在變動的時代裡，共同守護讓孩子們平安健康、快樂成長

校長 余耀銘

親愛的家長、敬愛的師長以及親愛的同學們：大家平安！

115學年度已經正式展開，很高興又能在學校日與大家相聚。教育是一段漫長而溫柔的陪伴歷程，而學校日的意義，不只是讓家長了解孩子在學校的課程、學習與生活，更重要的是讓家庭與學校彼此認識、相互理解，透過親師之間更多的溝通、信任與合作，為孩子建立一個穩定、安全而充滿支持的成長環境。

士林高商創校至今已走過七十五年的歲月，歷經一代又一代校長、師長、家長、學生、校友及社會各界共同努力，累積深厚的辦學基礎，也在升學、專業證照、技藝競賽、國際教育、特色課程、行政管理、教學創新、校園營造及學生多元展能等各方面，建立值得珍惜的成果與口碑，這些成對從來不是任何一個人的功勞，而是一代又一代士商人，用心力、用時間、用智慧、用責任共同累積而成，因此，在新的學年度，首先我們一定要懂得「珍惜」，珍惜前人所留下的良好傳統，珍惜師長們長期投入教育的熱忱，珍惜家長對學校的信任與支持，珍惜學生在校園中每一次學習、努力與成長的機會，也珍惜士商這個大家庭長久以來所建立的基礎、口碑、歷史、情感、文化及榮譽。

然而，珍惜既有並不代表停留在原地。我們正身處在一個前所未有快速變動的年代，人工智慧快速發展、數位科技不斷更新、產業結構持續轉型、國際局勢與全球競爭日趨複雜，氣候變遷、淨零永續、人口結構改變、少子女化、社群媒體、網路資訊、價值多元化等現象，也正在深刻改變我們的生活、工作以及教育環境。今天孩子所學習的世界，已經不同於父母成長的年代；而今天老師所面對的學生、家長、科技工具及社會期待，也與十年、二十年前大不相同，所以面對改變，我們不能只是懷念過去，更不能期待所有事情維持原來的樣子，而是要懂得觀察趨勢、理解變化、適時調整，並在改變之中找到新的方向和新的節奏。

因此，士林高商針對未來的發展，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」作為三大核心目標，持續推動AI智慧校園、數位治理、資訊安全、ESG永續、教師專業成長、跨域課程、雙語與

國際教育、產學合作、SEL社會情緒學習、品格教育、生涯發展以及友善校園支持系統。我們希望培育的，不只是會考試、會操作、會取得證照的學生，更是具有品格力、創造力、生命力、競爭力、移動力及思辨力，能夠面對未來、適應改變、理解他人並且勇於承擔責任的「智慧現代商業人才」。

科技愈進步，我們愈需要人文；世界愈快速，我們愈需要穩定；資訊愈豐富，我們愈需要思辨；競爭愈激烈，我們愈需要合作；環境愈複雜，我們也愈需要懂得保護自己。尤其在AI、網路及社群媒體高度普及的「過曝時代」，資訊隨手可得，聲音也更加多元，但真假訊息、網路詐騙、情緒感染、網路霸凌、數位性別暴力、個資外洩、沉迷成癮及人際衝突等風險，也可能隨之而來。因此，我經常提醒孩子們，也想與家長及老師們彼此共勉：未來真正重要的能力，不只是知道多少，而是能不能判斷；不只是走得多快，而是知不知道自己要往哪裡走；不只是追求外界的肯定，而是能不能理解自己、穩定自己、照顧自己。人生難免遇到挫折、失敗、誤解與壓力。當情緒不好時，要懂得停下來；當事情超出自己能力時，要懂得求助；當遇到危險與衝突時，要知道離開現場；當遭遇不合理對待時，要學習保存資料並尋求適當的協助。勇敢並不是什麼事情都自己承受，真正成熟的人，是懂得自己的界線，也知道何時應該尋求幫助。所以，在追求學習表現、專業能力以及未來競爭力的同時，我更希望每位士商人都能記得：身體要照顧、情緒要安頓、界線要尊重、安全要守護。孩子如此，老師如此，家長也同樣如此。

教育從來不是單方面的付出。老師需要被理解與支持，家長需要被傾聽與尊重，孩子更需要在大人的合作之中感受到穩定與安全。當親師之間遇到不同看法時，希望我們能夠「有界線，也有溫度」；不認同不清楚可以表達，但不需要彼此傷害；遇到問題可以討論，而不是急著責備；面對衝突先冷靜，再尋找解決的方法。很多時候，孩子真正觀察的，不只是我們說了什麼，而是大人如何面對不同意見、如何處理壓力、如何尊重別人，以及如何在困難中保持理性與善意。親師之間每一次成熟的溝通，其實都是給孩子最好的一堂品格教育。我始終相信，教育的力量來自「關係」，而最好的教育環境，來自彼此信任。我們期待士商是一個讓學生歡心、家長放心、老師安心、行政用心的地方；是一個孩子遇到困難有人願意傾聽、老師遇到壓力有人可以支持、家長遇到疑問有人能夠溝通的校園。我們也希望每一位士商人都能共同維護校園安全，拒絕

毒品、詐騙、電子菸、霸凌、違禁品及任何形式的性別暴力；尊重不同、遵守法律、重視交通安全、珍惜自己與他人的生命，校園安全不是某一個單位的工作，友善校園也不僅是一句口號，而是每一位親師生每天的選擇與行動。看到需要幫助的人，多一點關心；遇到不同的人，多一點包容；面對情緒激動的人，多一點等待；在網路世界，多一點查證；面對自己，多一點覺察；面對彼此，多一點同理。當每個人都願意多做一點點，整個校園都會多一分溫暖，也多一分安全。面對未來，我們當然要進步，也一定要改變，但教育真正不能改變的，是對「人」的重視。

AI 可以協助我們更有效率地學習，科技可以讓世界更快速地連結，但真正讓一所學校有溫度的，永遠是人與人之間的尊重、理解、信任以及陪伴。未來的士商，要有智慧科技，也要有人文關懷；要追求卓越，也要懂得包容；要走向國際，也不能忘記自己的根；要勇於競爭，也要懂得合作共好；要努力向前，也要記得適時停下來照顧自己的身心。未來，我們要持續攜手努力營造一個友善、溫馨、安全、智慧、永續、共融、共好的校園。我也期待每一位老師、家長及同學，都能成為這段教育旅程的重要夥伴，老師用專業與愛陪伴孩子成長；家長用信任與關懷成為學校最重要的支持；學生則用自己的努力、態度以及行動，為青春寫下最美好的篇章。當家庭、學校及孩子不再彼此要求，而是願意彼此理解、互相支持，我相信教育會產生最大的力量。能夠在人生的旅途中相遇，是一件難得而值得珍惜的事情；能夠在士林高商成為師生、同學、家長及教育夥伴，更是一份珍貴的緣分。

期盼我們珍惜既有的基礎與成果，也勇敢迎向未來的挑戰和改變；在快速變動的時代中保持學習，在紛擾的環境中保持清醒，在競爭的世界裡保有善良，在面對壓力時懂得照顧自己，在遭遇困難時願意彼此扶持。生活的腳步可以向前，內心仍要保有安定；科技的世界可以快速，人與人的關係依然要有溫度。讓我們繼續齊心攜手，在士商這片共同的校園裡，守護每一個孩子，支持每一位老師，連結每一個家庭；讓孩子可以安心學習、快樂成長、勇敢追夢，也讓士林高商在傳承中創新、在改變中成長、在合作中共好。

祝福所有士商的家長、師長與同學們，新學年度平安、健康、順心；也祝福我們共同珍惜的士林高商，因為大家的努力而更加溫暖、美好並且充滿希望。



台北市士林高商家長會歡迎您



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

115 年 9 月 12 日

自由捐款回條

班級：_____年_____班 學生姓名：_____ 學號：_____

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____

☐ 現金，捐款金額 新台幣：_____元整

☐ 家長會專戶，捐款金額 新台幣：_____元整

（合作金庫-士林分行 0470-717-598-128）

※請記得填寫您的大名，本會收到捐款後會儘速將收據交給您，感謝您的慷慨捐款！



張貼日期	活動內容	公告處室
2026/8/19	115 學年度大學分發入學榜單	教務處/註冊組
2026/8/19	115 學年度四技二專登記分發榜單	教務處/註冊組
2026/8/19	115 學年度甄選入學榜單	教務處/註冊組
2026/8/19	115 學年度技優甄審榜單	教務處/註冊組
2026/8/19	115 學年度大學申請入學榜單	教務處/註冊組
2026/8/5	賀本校簡冠瑜、趙亮老師 榮獲 臺北市 115 年度國高中特殊教育優良教材評選身心障礙類國高中組佳作	教務處/特教組
2026/7/24	賀! 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	秘書室
2026/7/4	祝賀! 本校學務處蘇玉純主任榮獲 115 年臺北市杏壇芬芳獎表揚!	秘書室
2026/7/1	賀!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	教務處/教學組
2026/6/8	恭賀!!商經科高一學生參加門市服務丙級檢定，通過率100%	商經科
2026/5/26	賀！本校同學入選 2026 Digital Storytelling--Film Festival	應英科
2026/5/26	賀！本校同學參加亞東科大英語朗讀比賽榮獲佳績！	應英科
2026/5/13	賀！廣設科同學拿下多個全國學生攝影比賽獎項	廣設科
2026/5/6	賀!308 班錄取國立大學與頂尖體育學系升學榮譽榜單	教務處/註冊組
2026/5/5	【科技繁星】點開榜單驚呆了！四位優等生夢想啟航！	教務處/註冊組
2026/5/5	【特殊選才】狂賀！國貿科柯明綸同學錄取靜宜大學社工系！	教務處/註冊組
2026/5/4	【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。	秘書室

2026/5/4	賀~1150313 全國小論文寫作比賽榮獲 3 特優、8 優等、 12 甲等	圖書館/圖書指導 老師
2026/4/23	115 年全國中等學校運動會本校柔道隊比賽獲得 2 面銅牌 佳績	學務處/體育組
2026/4/22	恭賀!! 本校學生取得會計專業認證金、銀、銅、鐵四質獎 認證	實習處
2026/4/21	賀本校女壘代表隊參加 114 學年度北市教育盃中小學壘球 錦標賽榮獲冠軍	學務處/體育組
2026/4/21	賀本校教職員組參加 114 學年度北市教育盃中小學壘球錦 標賽榮獲亞軍	學務處/體育組
2026/4/21	賀本校女壘隊獲得 115 年全國壘球協會理事長盃高女組亞 軍	學務處/體育組
2026/4/16	賀~1150310 全國閱讀心得寫作比賽榮獲 2 特優、4 優等	圖書館/圖書指導 老師
2026/4/9	賀！廣設科楊凱芹同學榮獲多項繪畫佳績	廣設科
2026/4/8	115 年度校內技藝競賽【職場英文】進入複賽名單。	實習處
2026/4/8	賀!本校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	教務處/教學組
2026/4/2	賀 資處科「台中科大_商學院暨全國高中職專題競賽」榮 獲第一名及優勝！	資處科
2026/3/30	賀 本校資處科參加第 56 屆北區技能競賽榮獲第三名。	實習處
2026/3/30	賀 本校廣設科參加第 56 屆北區技能競賽榮獲第一、二 名。	實習處
2026/3/27	賀！國貿科陳柏升老師指導學生參加德明財經科技大學專 題競賽，榮獲佳作	國貿科
2026/3/19	恭賀本校女壘隊榮獲 114 學年度全國女子壘球聯賽亞軍	學務處/體育組
2026/3/17	賀 本校廣設科參加 115 年設計群專題實作及創意競賽榮獲 佳作。	實習處
2026/3/17	賀 本校應英科參加 115 年外語群專題實作及創意競賽榮獲 佳作。	實習處

2026/3/16	賀 資處科參加「致理科大 2026 全國高中職核心商務技能實作競賽」獲得佳績~	資處科
2026/3/16	狂賀~本校資處科學生通過【電腦軟體應用】乙級檢定(共42 人)~	資處科
2026/3/16	賀！商經科參加致理科大 2026 全國高中職核心商務技能實作競賽，榮獲優勝！	商經科
2026/3/13	~狂賀~本校 319 班陳 O 涵同學榮獲臺北市 115 年優秀青年	學務處/訓育組
2026/3/12	再賀！本校「綠策之星」團隊榮獲臺北市 115 年教學卓越優選！	圖書館/圖書館主任
2026/3/5	狂賀！114 學年度教育盃中小學法式滾球錦標賽榮獲佳績~	學務處/訓育組
2026/3/2	【轉知】2026 年觀光及國際禮儀專業認證夏季大會考	實習處
2026/3/2	恭喜!本校學生通過【印前製程乙級】檢定	廣設科
2026/3/2	恭喜本校學生通過會計乙級檢定!!	實習處

感謝全校全體親師生的一起努力，
為學校創造各項佳績與榮譽，
最新公告歡迎瀏覽學校網頁。





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、114 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 4 位同學錄取(國立 3 人，其中日間部 1 人，進修部 2 人)。

(三)技優甄審：48 位學生申請，共 8 位同學錄取(國立 7 人)。

(四)3+2 新五專：27 位學生申請國立台北商業大學，錄取 21 位，報到 14 位。

(五)技專甄選入學：國立科大(學院)：125 位，私立科大(學院)：90 位。

(六)技專登記分發：國立科大(學院)：113 位，私立科大(學院)：68 位。

(七)體育班：國立臺灣師範大學錄取 4 位、國立暨南大學錄取 4 位、臺北市立大學錄取 2 位。

(八)114 學年度應屆畢業生錄取國立大學與科大目前統計達 51.2%。

(九)115 學年度四技二專日間部聯合登記分發各群國立學校錄取最低分數：

■ 商管群-國立澎湖科技大學-海洋遊憩系 195 分。

■ 外語群-國立屏東科技大學-休閒運動健康系 250 分。

■ 設計群-國立臺東專科學校-建築科 196 分。

115 學年度四技二專日間部聯合登記分發達國立學校最低錄取標準：

■ 商管群--達最低錄取標準 計 353 人。

■ 外語群--達最低錄取標準 計 71 人。

■ 設計群--達最低錄取標準 計 86 人。

合計 510 人(共 526 人報名上述三類群統測)符合國立錄取標準者達 97%。

【重要宣導】116 學年度起辦理的四技二專統一入學測驗自主選考



三、教務處 115 學年度重點工作

- (一) 臺北市高職工作圈創新教學組工作。
- (二) 116 學年度基北區高級中等學校免試入學工作(副主委學校)。
- (三) 臺北市 116 學年度特色招生專業群科甄選入學。
- (四) 臺北市國中會考試務工作。
- (五) 臺北市四技二專統測試務工作。
- (六) 115 學年度國教署高職優質化輔助方案計畫。
- (七) 115 學年度國教署中小學數位學習精進計畫。
- (八) 辦理國際交流活動。
- (九) 推動英語、國語文活動與競賽。
- (十) 辦理各項考試、模擬考，加強升學輔導。
- (十一) 適性入學招生宣導工作。

四、115 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 2~3 日	體育班第 1 次學測模擬考	
9 月 3~10 日	學測第 1 次英聽報名	
10 月 6~8 日	全校第 1 次期中考	
10 月 17 日	學測第 1 次英聽測驗	
10 月 19~20 日	高三第 1 次統測模擬考	將公告班級成績排名
10 月 28~29 日	體育班第 2 次學測模擬考	
11 月 4~10 日	學測第 2 次英聽報名	
11 月 24~26 日	全校第 2 次期中考	
12 月 8~9 日	體育班第 3 次學測模擬考	
12 月 12 日	學測第 2 次英聽測驗	
12 月 15~16 日	高三第 2 次統測模擬考	將公告班級成績排名
1 月 15、18~19 日	全校期末考	
1 月 22~24 日	大學學科能力測驗	

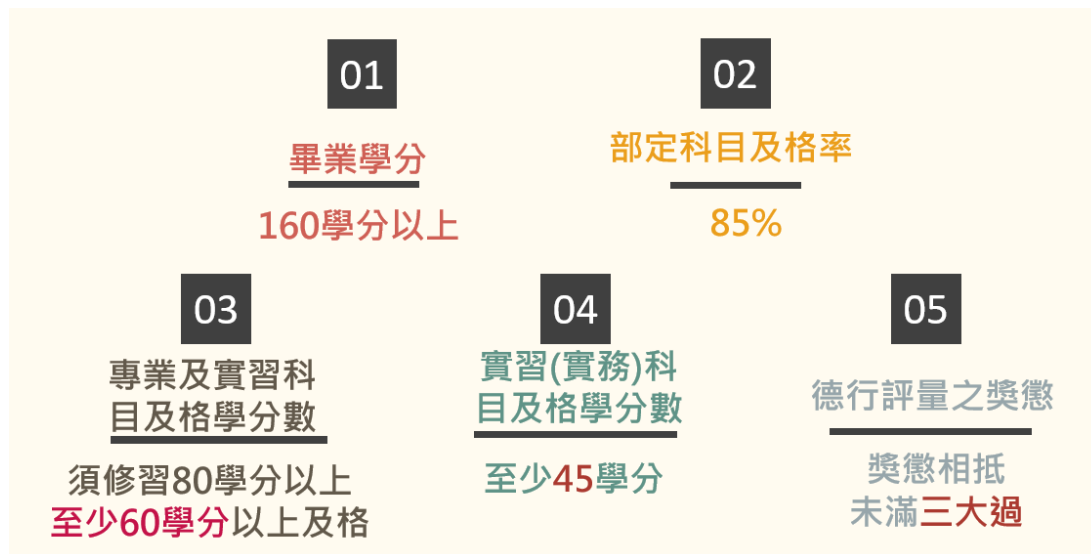
註：11/30-12/4 承辦全國商科技藝競賽停課不停班一週。

五、113-115 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。

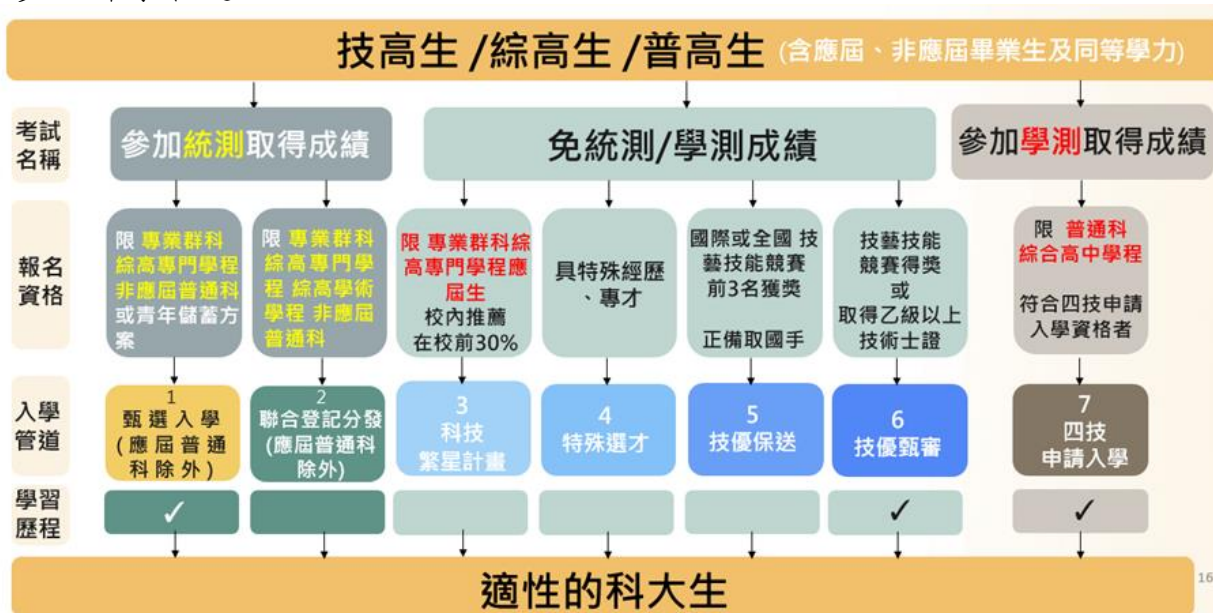


七、教育部 108 課網配套學習歷程檔案宣導

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



八、多元升學管道



16



～培養通達六藝 快樂士商人、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（電話 28313114 分機 301）
訓 育 組 組 長：曾國瑜（電話 28313114 分機 305）
衛 生 組 組 長：郭政堂（電話 28313114 分機 304）
體 育 組 組 長：何明霞（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 337）
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）
學 務 創 新 人 力：林淑君（電話 28313114 分機 334）
健康中心 護 理 師：李弘弘（電話 28313114 分機 312）
健康中心 護 理 師：陳俞亭（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。本校依學生的特質，學生活動主要工作重點在敬師、責任、尊重三項品德教育核心價值，以推動「優質文化、品德校園」。

希望家長在家庭教育中共同配合推動，讓本校全體學生成為一個尊師重道、關懷社會、感恩惜福、自我負責的時代青年。

(三)學務處工作目標:

1. 安排動靜有序的校園環境，希望培養『創意、整潔、禮貌、公德心、責任感』學習知識與技能，成為對社會有貢獻的公民。
2. 安排各種體育、社團、週會、班會等活動，並舉辦各項校園活動與競賽，開發同學

多元智慧、建立自信的人格。

3. 透過服務學習、清潔活動，培養學生榮譽感與責任心，並鼓勵學生的優點，培養健康快樂的人生觀。

(四)春暉專案：

1. 本校「春暉專案」工作旨在—「防制學生藥物濫用」、「消除菸害」、「預防愛滋病」、「拒絕酗酒」、「禁止嚼食檳榔」，其目的在於協助學生遠離有害物質，宣導健康觀念，進而維護學生身心健康。
2. 請各位家長協助勸導貴子弟養成良好之生活習慣，規劃健康而有意義之學習生活，勿深夜遊蕩，拒絕毒品誘惑、不吸食毒品、不吸菸、不酗酒、不嚼食檳榔，倘若有長期精神不佳，生活作息不正常，缺曠狀況嚴重暨吸食毒品之情事發生時，請儘速與本校學務處(02-28313114 轉 332)，以便協助辦理尿液篩檢及輔導戒治等相關事宜。
3. 本校辦理春暉專案相關規範摘錄如下：
 - (1) 攜帶菸品、檳榔、酒(含酒精性飲料到校)，以小過簽處。
 - (2) 攜帶、吸食、販售、贈與或注射違禁藥(毒)品者，除以大過簽處外，另依法律相關規定辦理。



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

(五)115 學年度第 1 學期學務處承辦各項主要活動：

本學期各月份訂定之核心重點如下：

開學第 1 週 友善校園週(實施法治教育、品德教育、人權教育、生命教育、資訊素養與倫理教育及性別平等教育之宣導，並置重點於「防制學生藥物濫用」、「防制校園霸凌」、「杜絕復仇式色情」、「校園親密關係暴力事件防治及處理」、「瞭解與尊重身心障礙者」、「反詐騙宣導」及「交通安全教育」等)。

日期	高一	高二	高三
8/24	開學典禮(反霸凌宣示)、幹部訓練、領書、大掃除		
8/24-9/13	教室佈置(至 9/13 止，9/14-9/18 評分)		

日期	高一	高二	高三
8/26		社代大會	
8/28-9/2		線上選社	
9/5	愛心便當導師審核申請截止日		
9/3-7	線上選社		
9/7-11	防毒守門員入班宣導		
9/11	新生胸部 X 光檢查		導師會議
9/12	學校日		
9/15	個別通知導師愛心便當通過名單、期初急難救助收件截止日		
9/16	安心就學申請(低收入 資格營養午餐補助費) 收件截止日		
9/16	新生尿液初檢		
9/18		導師會議 校外教學招標規格討論 會議、校外教學招標	
9/22-23	新生健康檢查		
9/24	教師節奉茶活動		
9/30	導師會議 新生尿液複檢	臺北市學生書法比賽	
10/2		服儀檢查	
10/1	班級代表大會		
10/1-10/2	臺北市學生美術比賽收件及評審		
10/2	導師會議	第 1 次社課	
10/2-12	社團換社申請		
10/9			畢冊招標規格討論會議
10/6-8	第一次期中考		
10/7	下午停課-全校教師防治霸凌巡迴宣教暨環境教育宣導 強化教師、行政人員、家長交通安全及反毒知能研習		
10/12-16	3 對 3 籃球比賽		
10/15			服儀檢查
10/19-10/23		排球比賽	
10/21	注射流感疫苗		
10/22	新生心臟病篩檢(初檢)		
10/23	校歌競賽		
10/30		機車防禦駕駛宣導	
11/2-13	校慶運動會預賽		
11/5	服儀檢查		
11/13	交通安全宣導講座		
11/20	校慶運動會會前賽暨預演		
11/21	第 75 屆校慶大會暨運動會、校慶卡拉 ok 決賽		

日期	高一	高二	高三
11/27	校慶補假		
11/24-11/26	第二次期中考		
12/7-12/11	班際羽球賽		
12/14-16	全校週記抽查(高一 6 篇、高二 6 篇、高三 4 篇)		
12/18	捐血活動		
115/1/8	班級幹部改選及最後一次社團課		
1/15-1/19	期末考		
1/20	休業式、學生事務會議(德行評量)		
1/21	寒假開始		

(六)班級作息及常規:

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

(七)請家長共同配合事項:

- 本校希望透過服務行為來培養同學負責、互助合作之精神，鼓勵新生參加交通/衛生勤務隊。
- 學生若需請假，請家長向各班導師以電話或是簡訊方式事先告知，共同維護學生之安危。

【[日間部學生請假規則](#)】



- 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>

115 年交通安全月「停讓文化、機車安全」

為施政重點，使道路上減少傷亡，確保民眾生命財產安全





輔導室



(一) 本校家長諮詢服務專線：

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

主責班級／職稱		輔導老師 【諮詢信箱】	總機電話 (2831-3114)
輔導主任		周家琪 主任 a0963169492@slhs.tp.edu.tw	分機 511
高一	101-107 109-112	沈建樑老師 suhabo@slhs.tp.edu.tw	分機 514
高一	108 113-121	趙慧敏 老師 cocca@slhs.tp.edu.tw	分機 517
高二	201-204、207 213-218	林婕馨 老師 jiesinlin@slhs.tp.edu.tw	分機 515
高二	205-206 208-212 219-222	葉昕瑜 老師 niceday86123@slhs.tp.edu.tw	分機 513
高三	301-307 316-318	宋欣祐 老師 timmy0807@slhs.tp.edu.tw	分機 512
高三	305-306、308- 315、319-321	黃韻文 老師 beryl819@slhs.tp.edu.tw	分機 519
進修部		洪慧婷 老師 tazi391875@slhs.tp.edu.tw	分機 516

(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](#)中生命教育專區下載。
- (七) 鼓勵[家長綁定親子帳號](#)：該帳號除了可以使用臺北市政府教育局校園繳費系統外，還可運用臺北市教育局推出的酷課 APP 及相關智慧校園服務。綁定方式及相關資訊，請至臺北市政府教育局網站閱覽。網址：臺北市教育局→相關網站→親子綁定及校園繳費專區。
- (八) 性侵害犯罪防治法第 13 條上路，衛生福利部呼籲終結性影像、沒有人是局外人！若發現自己或他人的性影像未經同意遭到散佈，請參考下表求助管道及自保之道，以及『二要三不』的防護守則，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。

●二不三要：

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)

家長活動			
日期	時間	主題／講師	參加對象
9/12(六)	10:40-12:10	家庭教育研習 1：健康界線，打造無所不談的家庭關係。／郭葉珍教授(國立臺北教育大學)	本校教職員工生 家長
10/1(四)	14:00-16:00	家庭教育研習 2：認識冰山，靠近我和你—以薩提爾學派經營關係／朱芳儀老師(長耳兔心靈維度)	本校教職員工生 家長
10/29(四)	13:00-16:00	家庭教育研習 3：資訊爆炸、帶風向、AI 假訊息—數位時代媒體識讀心法／方君竹報導者影音製作人	本校教職員工生 家長

學生活動			
日期	時間	主題／講師	參加對象
10/16(五)	14:00-16:00	性平教育講座－青春期的界線練習題／吉靜如少年保護官(吉官)	高一學生
10/30(五)	14:00-16:00	生命教育講座－不只是想太多－認識常見之精神疾患／葉湧恩精神科醫師	高二學生
11/13(五)	13:30-16:00	生命教育體驗活動－心靈毛孩伴旅／陳奕君台灣心輔犬培育團隊創辦人兼執行長	全校 高一至高三學生
【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			



「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



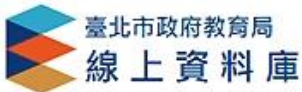
閱讀、寫作、多語、國際交流

■重要活動

1. 115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：115年9月1日至10月10日中午12時止；第2學期：116年2月1日至3月10日中午12時止
2. 115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：115年9月1日至10月15日中午12時止；第2學期：116年2月1日至3月13日中午12時止。



■資源網站

	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
	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

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



2. 圖書館閱讀區：開放時間上午8:00-18:45

■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. 115學年度~放一本最愛的書在圖書館-士商電子圖書館，紙本書5萬5319冊，電子雜誌逾290種31,314冊、電子書12,407冊。歡迎多加利用與推薦購書。

2. 文淵閣悅讀悅樂(百本閱讀)*自由參加

「悅讀悅樂手冊」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」。

3. 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 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

4. 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。



5. 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。



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

7. 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：slhs2026，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

為照顧本校經濟弱勢學生，得申請學校報廢堪用電腦以利學習。申請資格含低收入戶、中低收入戶或家境特殊(困難)請提出里長證明、由導師認定。本案申請報廢電腦需由導師協助提出申請，電腦整理完成後，知會導師協助通知學生，至資訊組安排電腦領取。

每學期開學 2 周內開放申請統一作業，申請表奉核後將正本送交資訊組憑辦。申請表件如下網址：

https://home.slhs.tp.edu.tw/slhs521/it/web_2012/computer%20apply_2020.pdf

2. 教育部「中小學使用生成式人工智慧注意事項

為協助家長及學生在教育現場與日常學習情境中安全、負責任地使用「生成式人工智慧」工具，並引導依不同角色掌握適切的使用原則，教育部提供「中小學使

用生成式人工智慧注意事項「中小學使用生成式人工智慧注意事項 2.1（學生版）」，請參閱：<https://www3.slhs.tp.edu.tw/board/view.asp?ID=49888>

■國際交流(115 學年國際交流預計辦理)

1. 臺北市政府教育局115年度補助本市高級中等以下學校深耕國際教育交流實施計畫核定通過，將於10月26日至31日至韓國首爾進行學校課程交流與城市探索。

2. 交流表

沼津商業高校	實體交流	2026/8/18 來訪	
京都昴星高校	線上/2026 年台日合作課程專題交流計畫	2026~27 線上交流，詳網頁	A 組資處科、B 組國貿科、圖書館
廣島吳商業高校	線上/2026 SKCE 士吳文化交流計畫	2026/11/05-11/08 吳商交換生來訪	應英科、圖書館

3. 相關教育旅行教育旅行歷年學習成果電子書，請參閱。

<http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/list.php?type=133>





實習處

本處室工作團隊

實習處主任：林彩鳳

實習組副組長：陳哲祥

實習處幹事：蔡志雄

商經科主任：蔡芃萱

資處科主任：王幸紅

實習組組長：李仁和

技檢組副組長：關曉瑩 實習處幹事：潘蕾旭

實習處技佐：張瑋荃

會計科主任：藍秀子

廣設科主任：許善淑

技檢組組長：施竣升

國貿科主任：翁英傑

應英科主任：蕭玫君

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、115 學年度業務說明：

(一) 115 學年度士商四月天商業季活動預訂於 116 年 4 月 10 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。

(二) 本校奉教育部國教署及臺北市政府教育局指示，擔任「115 學年度全國高級中等學校學生商業類技藝競賽」執行學校。競賽將於 12 月 1 日至 4 日舉行，期間需投入大量人力協助各項工作。競賽期間雖全校停課一週，仍需部分學生返校支援，以確保活動順利進行。凡參與服務之學生，學校將頒發服務證明，敬請家長鼓勵貴子弟踴躍參與。

(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 18 日宣導說明會

- 10 月 16 日籌備會

- 12 月 18 日營業計畫講座、店面設計講座

(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、數位動畫等 8 個競賽職類，於高一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) 115 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。



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	
	115 年 10 月 19~20 日 (星期一、二)	115 年 12 月 15~16 日 (星期二、三)	
下學期	第三 次	第四 次	第五 次
	116 年 02 月 22~23 日 (星期一、二)	116 年 03 月 16~17 日 (星期二、三)	116 年 04 月 01~02 日 (星期四、五)

(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
	115 年 10 月 06~08 日 (星期二~四)	115 年 11 月 24~26 日 (星期二~四)	116 年 01 月 15、18~19 日 (星期五、一~二)

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。上課期間不假外出依照校規將處以小過乙支之處份。
- (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」。

※ 另外，請各位同學與家長務必詳加閱讀校規中有關獎懲之相關規定，尤其是關於重大處份（如大過與小過之相關規定），以免在不知情之情形下誤犯校規被處份。

～ 敬請家長協助督促學生加強學習 ～



家長成長專區



孩子都長大了，為何你還這麼焦慮？給父母的課題：你也要勇敢活出自己的人生！



父母的工作究竟是什麼？陪伴孩子時，也重新認識自己的價值觀



孩子手機沉迷其實在「營業中」
——《隱性孤單》作者陳雪如看獨處世代的社交退縮【獨處世代】

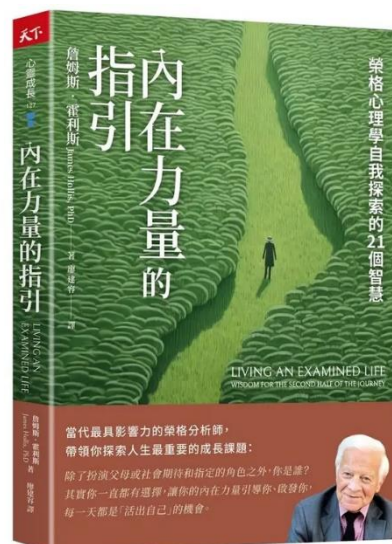
教育無他，唯愛與榜樣也~



孩子都長大了，為何你還這麼焦慮？給父母的課題：你也要勇敢活出自己的人生！

文 詹姆斯·霍利斯 銀天下

發布時間：2025-11-13



(本文摘自詹姆斯·霍利斯著，《內在力量的指引》，天下雜誌出版 / 責任編輯：吳佳珍)

有時，愛得太深，反而成了束縛。父母的關心若夾帶控制與不安，可能會讓成年的孩子背負壓力、罪惡感。真正的愛，是相信孩子有力量走自己的路。當父母願意放手，也勇敢活出自己的人生，親子關係才會從依附走向自由。

有些父母每週會打好幾次電話給已成年子女，這個舉動傳達一種訊息：你無法靠自己過日子，因為你不能沒有我的忠告和建議，而且你必須一直回頭顧慮我。

這個舉動會使已成年子女充滿罪疚、不安、憤怒的情緒，而且必須不斷的從人生的必要任務分心，把一部分的精力轉移到父母身上。

這樣的父母其實一直在傷害子女，一直在削弱子女的自主性，逼得子女總是緊張的察言觀色，想解讀父母的指示、警告與期待是什麼。

我們能按照這種不斷需索的父母所宣稱的，稱此為理想的教養方式嗎？

我想起有一位個案說過，她有多麼害怕打電話給母親。

「媽，你好嗎？」「嗯，還好，大概吧。」她的語氣其實是告訴女兒：放下你手邊的一切，來照顧我吧！

另一個例子是，一位中年男性向他的父母坦承性向，很擔心會得到男同志最害怕的反應：父母否定自己的真實面貌。

當他說完後，父親說：「哦，感謝老天，我還以為你要說你加入共和黨了呢！」他們忍不住大笑出來，他知道父母很愛他，而且他們三人會在人生旅途上一起向前進。

孩子要過的是他的人生，不是父母的人生

我真心相信，假如父母夠健康、夠睿智、夠成熟，願意對正在成長的子女說出類似以下的話：

你本來的樣子很棒！你來到這個世界是為了盡可能完整的成為自己。
選擇的時候永遠要衡量代價和結果對他人造成的影響，但你來到這個世界，是為了活出你的人生，而不是其他的人生，更不是我的人生。
我正在活出我的人生，所以你不用為我擔心。

你的內在有強大的資源：你的本能、直覺、內在智慧，它永遠能告訴你，什麼是對你而言正確的事。順從它，尊重它。要善待自己和他人，但永遠要活出你認為正確的人生。

人生其實很簡單：若你所做的事對你來說是正確的，那麼它就同時對你和他人是對的；若你所做的事對你來說是錯誤的，那麼它就同時對你和他人是錯的。你要知道，我們不會永遠意見一致，那也沒有關係，因為我們是不同的個體，不是複製人。

請永遠記得，無論你的選擇是什麼，我都會永遠尊重你、珍惜你，這裡永遠有愛你、關心你的人。

我相信，無論如何措辭，只要傳達這樣的訊息，就能改變世界，不會再有那麼多受傷的人生兒育女，將自己未處理的創傷和扭曲一代又一代傳下去，也不會有那麼多人因靈魂非常困擾而充滿了憤怒，以致產生暴力傾向。

假如人們不是與自己的靈魂形同陌路，也就不會看到那麼多人過著自我挫敗、習慣性迴避、藥物成癮，以及沒有實現自我的人生。

我們不會再看到那麼多人不加思索的受到政客和佈道者吸引，以過度簡化的答案來包裝人生難題，幫他們找到可以怪罪的對象，而不是要求他們負起責任。這些政治和宗教人士也鼓吹他們擁抱某些意識形態，而不是活出自己的人生，擁抱合理的風險與回報。

假如我們要讓孩子獲得自由，如同我們曾渴望掙脫父母編織的網一樣，我們就必須創造自己的人生。

如果我們真的如自己所說的愛孩子，就必須不再期待孩子要和我們過一樣的人生。

他們為何要過和我們一樣的人生？難道我們所做的還不夠嗎？他們為何非得複製我們的人生？

除非這其實不是表面看起來的那套父母關心，而是出於內心的不安，以及自己沒有勇氣面對的人生課題？

我在哪個地方陷入困境，孩子也會在同樣的地方卡關，或是需要耗費大量精力來補償，才能脫離困境。

我在哪個地方受制於恐懼、缺乏嘗試和表達的許可，我的孩子也會和我一樣。我一味指望別人幫我逃避成長，孩子也會複製我的不成熟，或是必須背負過多的責任。做為父母、導師、或各式各樣的領導者，我們的召喚是真正長大、把該處理的事處理好，獲得屬於自己的真實人生，然後，對於命運交給我們照顧的人，不再讓他們的靈魂如此內耗。

唯有如此，我們才得以痊癒，我們的孩子才能得到修復，讓他們的发展空間能夠真正開展。



為人父母過好自己的生活，勇於活出自我，就是孩子最好的榜樣。

父母的工作究竟是什麼？

陪伴孩子時，也重新認識自己的價值觀

(本文摘自親子天下，《我們在養出什麼樣的孩子？看見冰山底下的教養價值觀》，媽媽老師俱樂部著)

身為父母，我們真正的工作到底是什麼？是培養孩子的競爭力與各種才藝？還是單純希望他平安健康地長大？這些不同的答案，其實來自父母內心深處不同的價值觀。當我們陪伴孩子長大的同時，也在重新認識自己。

父母的工作是什麼？

前陣子，我聽到美國發展心理學家 Aliza Pressman 在一場訪談中，這樣定義父母的角色：「父母的工作，是養育出不是因為成就，而是因為自己是誰而感受到有價值的孩子；幫助孩子找到自己在世界中的位置，並以自己的方式對世界有所貢獻；同時，也與孩子維持良好的關係。」

這段話裡提到了三件事：有價值感、貢獻、關係

看起來簡單，但如果仔細思考，這或許比追求任何成績、獎項或頭銜都更不容易。

在團隊裡，我們常開玩笑說，養孩子有點像當寶可夢飼養員。

有些孩子像皮卡丘，對世界充滿好奇，總想往前衝；有些孩子像卡比獸，喜歡照著自己的步調慢慢來；有些孩子愛說話、愛冒險，有些孩子則喜歡觀察、思考，沉浸在自己的探索裡。

於是，一個問題慢慢浮現：**身為父母，我們真正的工作到底是什麼？**

是幫孩子考上好學校？是培養競爭力與各種才藝？還是單純希望他平安健康地長大？

在媽媽老師團隊裡，每個人的答案都不太一樣。有人希望孩子找到熱愛的事情；有人希望孩子未來能對社會有所貢獻；有人最大的願望，只是希望孩子能好好生活；也有人期待孩子成為最完整、最自在的自己。

而這些不同的答案，其實來自每個人內心深處不同的價值觀。

冰山底下的教養

在系統思維中，有一個著名的「冰山模型」(Iceberg Model)。浮出水面的，是我們看得見的行為與選擇；真正驅動這些行為的，卻往往是水面下那些不容易被察覺的信念、假設與價值觀。

教養也是如此。**我們每天看見的，往往只是表面的選擇**：要不要補習？要不要學鋼琴？要不要限制螢幕時間？要不要要求孩子把作業完成？

但在每個決定背後，往往都藏著更深的問題：我認為什麼叫做成功？我希望孩子成為什麼樣的人？我相信什麼樣的人生才是有價值的人生？

很多時候，父母之間的分歧，甚至不同世代的衝突，並不是方法不同，而是冰山底下的價值不同。有些人相信成就能帶來幸福，因此特別重視努力與表現；有些人相信關係與心理健康更重要，因此更重視情緒與生活平衡。

這些選擇沒有絕對的對錯。

但如果我們從未停下來看見自己的冰山，就可能把焦慮誤認為目標，把社會期待誤認為自己的價值。

看見孩子原本的樣子

在媽媽老師團隊裡，我們很喜歡臨床心理學家 Becky Kennedy 的一句話：

「We are all good inside.」我們的內在本來就是好的。

孩子不是一張等待被雕刻的白紙，也不是一個等待被修正的作品。

父母的工作，並不是打造一個完美的小孩，而是理解眼前這個孩子究竟是誰。

就像寶可夢飼養員一樣。你不會期待每隻寶可夢都長成噴火龍。

你會先觀察：他喜歡什麼？他害怕什麼？他擅長什麼？他需要什麼？

越了解，越能理解。

越能理解，越能陪伴。

而真正的陪伴，往往能讓孩子更有勇氣探索屬於自己的道路。

我們更在意的是：孩子在看、聽、提問與動手嘗試的過程中，是否慢慢感受到——我的好奇心是重要的。我有能力理解世界。我可以帶著善意與勇氣面對生活。

因此，我們總會刻意保留一些思考與想像的空間。孩子不一定要立刻得到答案，也不一定每次都完成最完美的作品。更重要的是：他願不願意再試一次；願不願意再多問一個問題；願不願意與他人、與世界建立更多連結。

不論是影片還是 Podcast，我們希望陪伴孩子練習的，其實是一種面對世界的方式：看見問題、保持好奇、持續學習，並一步一步長成自己喜歡的模樣。

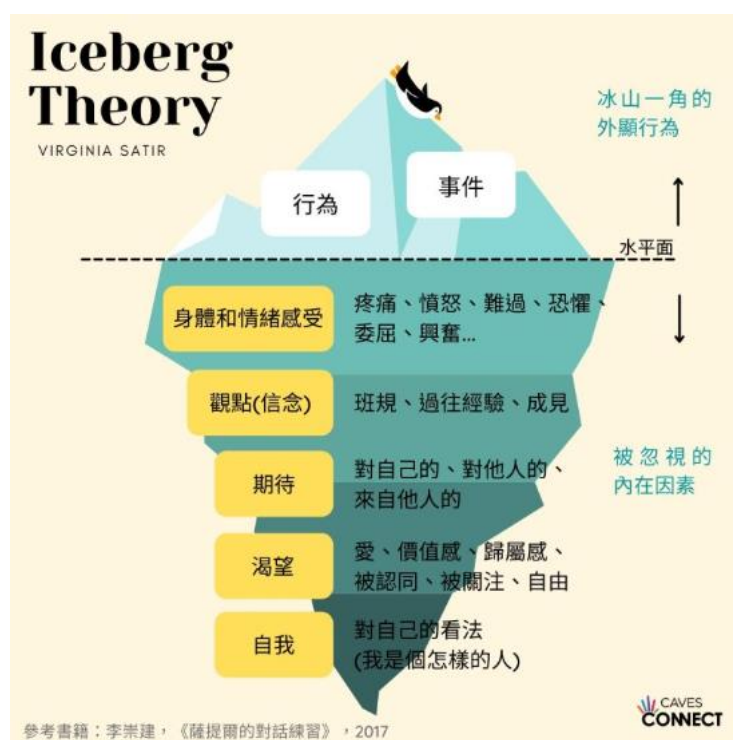
讀到這裡，你或許已經發現，這篇文章並沒有提供一個標準答案。因為「父母的工作是什麼」，從來就沒有唯一解答。有人希望孩子快樂，有人希望孩子勇敢；有人希望孩子找到熱愛的事物，有人希望孩子擁有面對挫折的能力。而所有期待的背後，都藏著我們對人生的理解，以及那些一路塑造著我們的經驗。也許，教養最深的一門課，不是學會更多方法，而是慢慢看見那些正在引導我們做出選擇的價值與信念。當我們陪伴孩子長大的同時，也在重新認識自己。願意停下來問問自己：「我真正相信的是什麼？」這本身，就是一個珍貴的開始。

如果願意，不妨從以下幾個問題開始，試著看見自己的冰山：

- 當我想到「成功的孩子」時，腦海裡浮現的是什麼畫面？
- 我最希望孩子未來擁有什麼特質？為什麼？
- 我的教養方式裡，有哪些來自原生家庭的影響？
- 如果孩子沒有達成我原本期待的成就，我會如何看待他的價值？
- 二十年後，當孩子回想起我們的關係，我希望他如何形容我？
- 我每天做出的教養選擇，是否正一步步靠近自己真正重視的價值？

或許答案不會立刻出現。

但每一次誠實地提問，都能讓我們更靠近自己，也更靠近孩子。



孩子手機沉迷其實在「營業中」 |

《隱性孤單》作者陳雪如看獨處世代的 社交退縮【獨處世代】

(本文摘自親子天下雜誌，《孩子手機沉迷其實在「營業中」 | 《隱性孤單》
作者陳雪如看獨處世代的社交退縮【獨處世代】》，王韻齡/採訪整理)

「孤獨世代」興起，《隱性孤單》作者陳雪如觀察，兒童、青少年行程被塞滿，沒時間沉澱與消化情緒，選擇自傷、傷人比例高；而沉迷手機是假議題，當孩子面對社交壓力採取「營業中」模式，遁入網路世界反而是種喘息.....

以下為陳雪如第一人稱訪談摘要：

這幾年我到校園演講，發現越是都會蛋黃區，小學生憂鬱、焦慮或自我傷害的孩子就越多。甚至在國小高年級，學校的三級輔導（需心理師介入）量能就已經爆滿，有太多面臨危機的孩子還在排隊中。

許多小學五、六年級的孩子，生活中除了上學就是補習、學才藝，沒有空白時間去探索個人興趣，有人到了國中已經氣力用盡、不想再學習。但面對更難的學科，成績下滑又瞬間失去自我價值。他們對未來感到極度恐懼與迷惘，甚至演變成拒學。

中小學生課後行程塞滿滿，就像大人沒日沒夜加班、回家累到只能睡覺一樣，孩子在趕場的過程中根本沒時間沉澱心情，有些負面情緒無法消化、日積月累，但你問他「怎麼了？」他也說不出來。

假日足不出戶，才能卸下面具

大家常倒果為因，以為孩子是不想出門才滑手機，其實手機是個「假議題」。現代孩子面臨的是極度複雜的「虛實交錯社交」。

網路時代人際衝突常常發生在線上，例如莫名被好友封鎖，但在現實生活中又找不出端倪，孩子們不知如何處理，放學後很多人選擇「開小帳」發文抱怨、影射，各自的支持者又選邊站，甚至彼此隔空叫囂，青少年的人際關係變得比以前更複雜、更耗能。因此有個流行用語叫「營業中」模式。為了在學校不被排擠、維持好人緣，孩子會為自己規劃理想的「人設」——最好善解人意、會搞笑、懂幽默又不侵犯他人。

而學生花很多時間在網路上，瀏覽同學的大、小帳號，並看完發文和同儕留言，在家長眼中不能理解的手機沉迷，其實是想充分掌握對方感興趣、想聊的話題，本質上是一種青少年間的社交需求。

這種「太害怕被討厭」的討好心理，讓他們無法長出真實的自我，也容易陷入被「恐怖朋友」情緒勒索（PUA）、卻不敢反抗的泥淖。

現在很多學生不報名畢業旅行，理由竟是不想三天兩夜都維持「營業中」，面具戴太久了，會崩潰。孩子寧願留在家裡滑手機，是平日過度耗能後的「社交退縮」，滑著滑著內心更加空虛。

擺脫「說教」！「鸚鵡學舌法」三步驟開啟無壓力傾聽

面對「孤獨世代」的集體焦慮，我給家長最誠懇的建議是：「不要活在角色裡」。

很多父母習慣用「爸爸/媽媽」的既定權威形象與孩子互動，看待子女還停留在天真可愛的孩提時期。但孩子長得比想像中快，家長必須「心理位移」，有時要像朋友般跟孩子聊聊生活中細碎的小事，從中了解他的價值觀和煩惱。

當孩子主動吐露心事時，大人最常犯的錯是太急著解決問題（例如問：要不要我去找老師？）。此時，請學會「當一隻鸚鵡」。

第一，先聽、不批判，僅摘要孩子的重點：「蛤，他竟然撞你喔？」

第二，同理感受：「你一定很生氣吧？」

第三，最後詢問：「你需要媽媽怎麼幫你？」每天 10 到 20 分鐘的真實社交練習，協助孩子不需要在網路小帳間取暖。

人設崩塌很可怕？試試每天「偷渡一句真心話」無痛社交練習

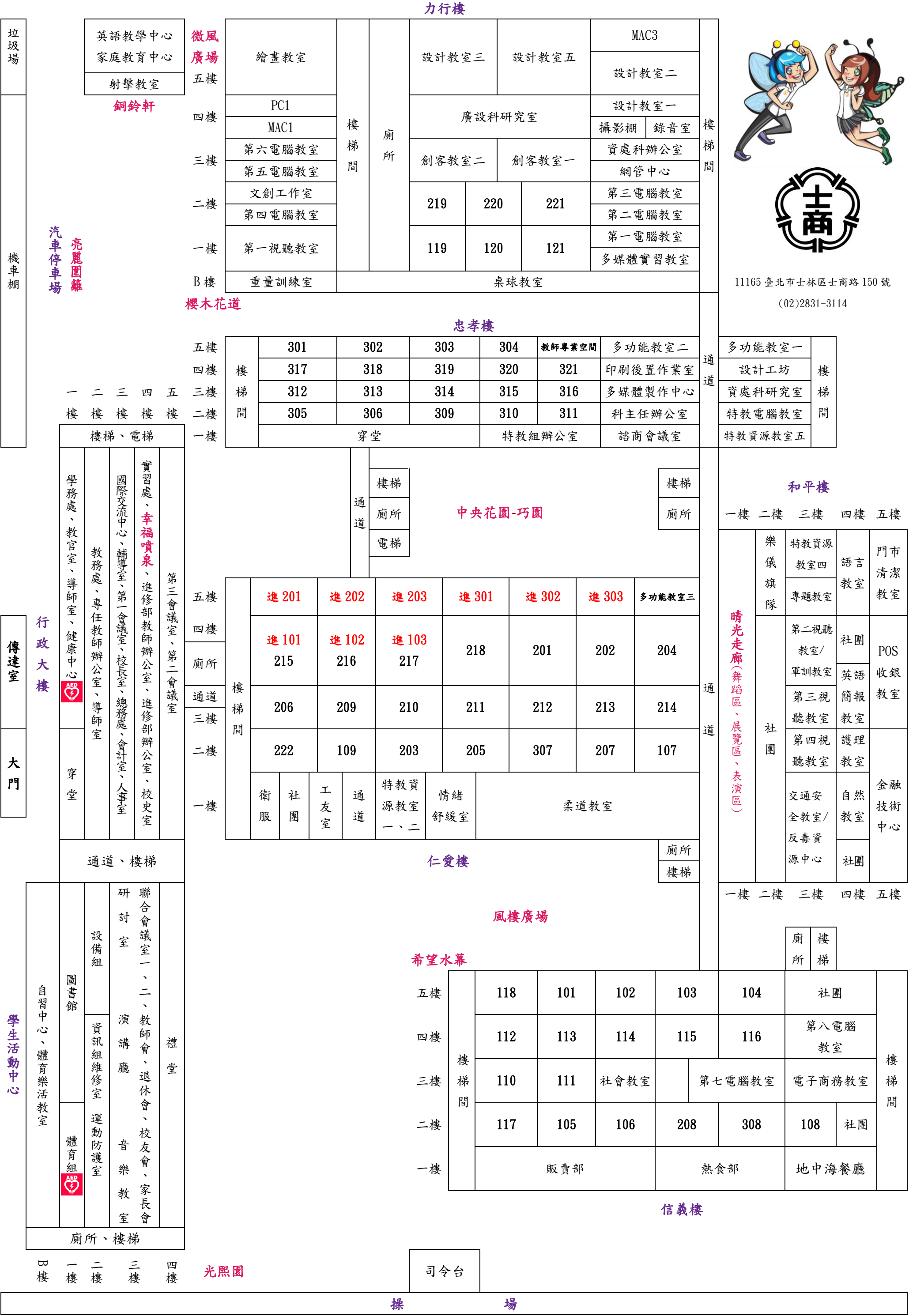
對這群正在孤單與焦慮中掙扎的孩子，我建議發展「多元人際網絡」與「多重社交圈」。在社交上，幫自己找個備胎是必要的。不要把所有籌碼壓在同一個圈子裡，當你有不同的朋友圈，你才敢在某個圈子裡勇敢表達自己的「不舒服」，去測試誰是真正值得信任的朋友，誰又該保持距離。

更重要的是：在這些社交面具裡，請試著「偷渡一點真實的自己」進去。

青少年時期要立刻撕掉面具是不可能的。但你可以今天偷渡一句真心話，明天展現一點真實的想法。慢慢會發現，世界沒有因此崩塌，大家也沒有離開你。唯有如此，你吸引過來的朋友，才是懂得欣賞「真實的你」，而不是喜歡那個外在完美人設、內在已精疲力竭的空殼。

週次 預備週 週	月	一	二	三	四	五	六	日	教 務 處	學 務 處 / 輔 導 室	其 他 處 室
		17	18	19	20	21	22	23	21日校務會議、教學研究會 23日暑假結束		
1	8月	24	25	26	27	28	29	30	24日開學日及正式上課日、抽離課正式上課 24日國際扶輪國際交換生報到(暫定) 24日士商外語親善大使團甄選開始 25-26日高三複習考 29日臺北市115年語文競賽(教師組)(松山家商)	21日輔導室處室會議(輔導室) 21日獎懲委員暨申訴委員專任及導師代表選舉(學輔合併) 24日開學典禮、幹部訓練、教室創意佈置競賽(至9/13) 26日期初社代大會 28日社團迎新招生 8/28-9/2日高二社團還社(28日17:00-1日00:00) 8/28-9/2日社團招生(12:00-12:25可跑班)	8/27-9/7日全國技能檢定第3梯次報名(實習處) 8/24-9/24日高一認識圖書館月(圖書館)
2		31	1	2	3	4	5	6	31日資源生外加課開始上課 2-3日體育班學測第1次模擬考 3-10日學測第1次英聽報名 4日期初教育實習輔導座談會	3-7日高一社團還社(3日17:00-7日00:00) 9月高一、二防毒守門員入班宣導 4日衛服迎新、勤務隊編組	9/1-10/8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) 9/1-10/30士商風雲電子書活動競賽(圖書館)
3		7	8	9	10	11	12	13	11日高二、高三課諮師宣導 11日國際扶輪國際交換生歡迎會(暫定) 12-13日臺北市115年語文競賽學生組(第一階段)(北一女中) 13日臺北市115年度語文競賽學生組複賽(本土語言類)(永春高中)	9-10月全校學生測量身高、體重、視力檢查 10日轉復學生家長座談會 11日高三導師會議(學輔合併) 11日公告學生社團還社結果 11日新生胸部 x 光檢查(暫定) 12日學校日、教師暨家長家庭教育研習1：「健康界線，打造無所不談的家庭關係。」	
4	9月	14	15	16	17	18	19	20	18日高一、高三課諮師宣導	14日教室創意佈置競賽評分(至9/18) 15日期初性別平等教育委員會 15日心流之間，溫柔流動：舞動與藝術療癒教師支持團體1 16日期初交通安全教育諮詢委員會會議(暫定) 16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) 16日新生尿液初檢 17日專業人員入校諮詢1 17日高二服儀檢查 18日高一、高二人生安全講座 18日班會討論 生命教育 18日期初急難慰助暨清寒濟助金收件截止日 18日高二導師會議(學輔合併) 18日專業人員入校諮詢2	15日國中技藝教育學程始業式(實習處) 18日商業季宣導說明會(實習處) 18日地震、防火複合式防災演練(下午1：10預演)(總務處)
5		21	22	23	24	25	26	27	24日士商午間英語新聞播報員甄選開始 25日中秋節放假一天	21-28日教師節感恩活動 22日心流之間，溫柔流動：舞動與藝術療癒教師支持團體2 23-24日新生健康檢查(理學檢查及抽血等) 24日教師節奉茶活動	21日地震、防火複合式防災演練(上午9：21實演)(總務處)
6		28	29	30	1	2	3	4	28日教師節 3日臺北市115年語文競賽學生組(第二階段)(北一女中)(僅演說及朗讀)	29日心流之間，溫柔流動：舞動與藝術療癒教師支持團體3 30日新生尿液複檢 30日期初認輔工作會議暨紓壓研習(輔導室) 1日高三冊招標 1日教師暨家長家庭教育研習2：「認識冰山，靠近我和你—以薩提爾學派經營關係」 1日班級代表大會 2日高一導師會議(學輔合併) 2日第1次社團課 2-12日社團換社申請	10/1-116年5月 校長有約-我愛閱讀-個人競賽(圖書館) 2日國中教師技高產業見學(實習處)
7		5	6	7	8	9	10	11	6-8日第1次期中考 7日下午停課(全校教師研習) 9日補假(10日國慶日適逢星期六) 10日國慶日放假一天	6日心流之間，溫柔流動：舞動與藝術療癒教師支持團體4 7日下午停課(全校教師防治霸凌巡迴宣教暨環境教育宣導與強化教師、行政人員及家長交通安全及反毒知能研習) 8日專業人員入校諮詢3 8日高二校外教學招標	
8	10月	12	13	14	15	16	17	18	13.15.16日德國布蘭登堡基督主教中學入校參訪 10/14-11/3日臺北市115學年度學生音樂比賽 16日高三數學金頭腦競賽 17日學測第1次英聽測驗	12-16日高一3對3籃球賽 13日心流之間，溫柔流動：舞動與藝術療癒教師支持團體5 13日期初膳食會議(暫定) 13日專業人員入校諮詢4 15日高三服儀檢查 15日沈美紅老師紀念獎助學金籌備會議(暫定) 16日班會討論 性別平等教育(輔導室) 16日高一性平講座—青春期的界線練習題 16日人為災害演練 16日第2次社團課	16日國中教師技高產業見學(實習處) 16日商業季籌備會(實習處) 16日第1次真人圖書館(圖書館)
9		19	20	21	22	23	24	25	19-20日高三統測第1次模擬考 25日光復節	19-23排球賽日高二班際 20日專業人員入校諮詢5 20日心流之間，溫柔流動：舞動與藝術療癒教師支持團體6 21日注射流感疫苗 22日新生心臟篩檢(初檢) 23日高一校歌歌唱比賽	
10		26	27	28	29	30	31	1	26日補假(25日光復節適逢星期日) 10/27-11/10日大學學科能力測驗報名 28-29日體育班學測第2次模擬考	27日身心歸處，五感正念—教師靜心頌鉢療癒瑜珈 28日家庭教育委員會(輔導室) 29日教師暨家長家庭教育研習3「資訊爆炸・帶風向・AI假資訊：數位時代必備媒體識讀心法」 30日高二生命教育講座「不只是想太多-認識常見之精神疾患」 30日高一及高二特教講座、高二機車防禦駕駛	26-31日韓國國際教育旅行(首爾)(圖書館)
11		2	3	4	5	6	7	8	4-10日 學測第2次英聽報名 6日校內國語文競賽(字音字形) 7-8、14-15日「2026第七屆臺灣科學節」活動	2-13日運動會預賽 5日高一服儀檢查 5日 專業人員入校諮詢6 6日第3次社團課	5-8日日本廣島吳商高校交換生來訪(資處科、應英科、會計科)(圖書館)
12		9	10	11	12	13	14	15	13日校內國語文競賽(書法、作文)	10日 專業人員入校諮詢7 11日「香氣採採，無添加皂黏土」—教師情緒紓壓手作工作坊 13日高一、高二交通安全講座 13日班會討論 生涯規劃(輔導室) 13日心靈毛孩伴旅—教師暨學生生命教育體驗活動(輔導室)	
13	11月	16	17	18	19	20	21	22	21日校慶活動 21日校慶【我是新主播】活動	20日 專業人員入校諮詢8 20日風樓心語第94期出刊(輔導室) 20日校慶運動會會前賽暨預演 21日第75屆校慶大會、校慶歌唱大賽決賽 21日沈美紅老師紀念獎助學金頒獎典禮(輔導室)	21日校慶閱讀暨語文闖關活動(圖書館)
14		23	24	25	26	27	28	29	24-26日第2次期中考 25日下午停課(全校教師特教研習) 27日校慶補假		
停課週		30	1	2	3	4	5	6	11/30-12/4承辦全國商科技藝競賽停課不停班一週 1-4日全國商科技藝競賽		1-4日全國商科技藝競賽(實習處)
15		7	8	9	10	11	12	13	8-9日體育班學測第3次模擬考 9日高三作業抽查 9日 日本青森商校入校參訪 11日校內國語文競賽(朗讀、演說) 12日學測第2次英聽測驗	7-11日班際羽球賽 11日賃居座談會(暫定) 11日第4次社團課	11日第2次真人圖書館(圖書館)
16	12月	14	15	16	17	18	19	20	15-16日高三統測第2次模擬考 15日偏鄉英文教育大小學伴相見歡(暫定) 16日高二作業抽查	14-16日全校週記抽查(高一及高二各6篇、高三4篇) 15日 專業人員入校諮詢9 16日期末交通安全教育諮詢委員會會議(暫定) 18日捐血活動(暫定)、第5次社團課 18日專業人員入校諮詢10	15日國中技藝教育學程結業式(實習處) 18日商業季營業企劃講座、海報設計與店面布置LOGO設計講座(實習處)
17		21	22	23	24	25	26	27	23日高一作業抽查 25日行憲紀念日放假一天	21日生命教育周(輔導室)	
18		28	29	30	31	1	2	3	1日元旦放假一天	29日期末膳食管理委員會會議(暫定)	
19		4	5	6	7	8	9	10	8日期末教育實習輔導座談會暨實習教師靜態成果展 8日外加課停止上課	6日期末交通安全委員會會議(暫定) 8日第6次社團課、下學期班級幹部改選	4-15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) 4-15日115年全國技能檢定第1梯次報名(實習處)(暫定)
20	1月	11	12	13	14	15	16	17	15、18-19日期末考		
21		18	19	20	21	22	23	24	20日休業式 20日期末校務會議及教學研究會 21日寒假開始 22-24日大學學科能力測驗	20日學生事務會議(暫定，配合期末校務會議時間) 20日德行評量會議 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)	21日寒假職輔營(實習處)(暫定)

※表訂行事活動若有變更，以處室通知為準。 ■高三寒假輔導課辦理期間為116年1月25日-1月29日(暫定)



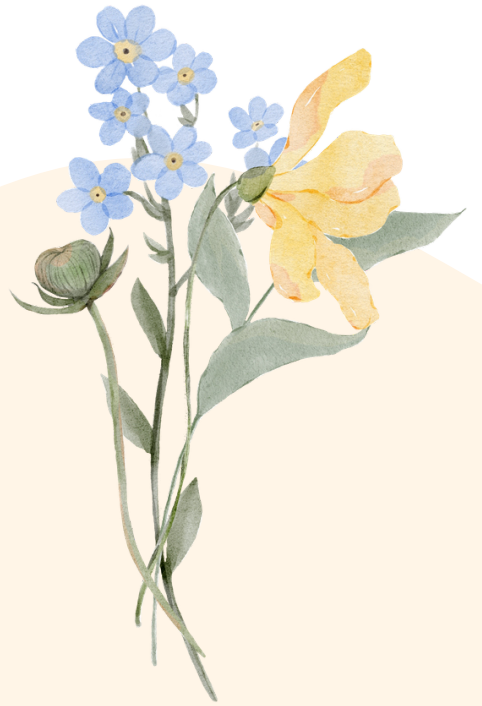
臺北市立士林高級商業職業學校各處室電話暨內線號碼一覽表

(115.08.20)

專線：		傳真：		傳真：	
2832-4511 總務處	2831-6582 家長會	2837-0840 校長室	2836-4084 總務處	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	沈建樑	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	鄧美玉	202	校安人員	林淑君	334	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	翁子翔	212	*自習暨體樂中心		530	資訊組長	林時雍	524
行政人員	陳政潔	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	吳志宏	402	系統師	蔡政道	9005
副組長	羅翊瑄	203	書記	冉其昌	420	教官室		
管理員	楊博亘	211	出納組長	殷淑玲	405	教官	羅健益	703
幹事	張敏杰	216	約僱幹事	李育齊	421	人事室		
幹事	何君美	214	事務組長	凌國峻	403	主任	簡淑玲	851
實研組長	黃韻如	204	書記	曾宇良	415	組員	黃茗稜	855
副組長	謝偉宏	210	約僱幹事	賴姿沄	416	助理員	張競月	852
設備組長	李曉菁	206	約僱幹事	待補	422	會計室		
副組長	湯家興	208	技士	吳岳澤	428	主任	李志榮	861
特教組長	劉郁芷	222	工友室	周學銘	407	佐理員	吳璧如	862
特教教師		220~227、233	經營組長	林廷龍	406	佐理員	李嘉寧	865
職工	黃玉婷	207	傳達室(14時前)	丁俊欽	411	組員	林君毅	863
專任辦公室		217~219	傳達室(14時後)	劉源龍	411	進修部		
*地中海餐廳		209	*第二/三會議室		409/410	主任	林茂隆	801
*社科/電商教室		228/229	*禮堂		424	教學組長	李秀文	802
*演講廳/音樂教室		230/232	實習處			幹事	宋雯琪	812
學務處			主任	林彩鳳	501	註冊組長	陳姿燕	803
主任	蘇玉純	301	實習組長	李仁和	502	學務組長	劉長佳	805
訓育組長	曾國瑜	305	副組長	關曉瑩	505	導師室		807、814
幹事	林淑媛	303	幹事	潘蕾旭	510	健康中心	黃伊慧	815
導師室 1F(高二) (靠教官)		310、311	技能檢定組長	施竣升	503	生輔組長	黃斌峰	808
導師室 1F(高一) (靠學務)		308、309	幹事	蔡志雄	504	校安人員	蔡佳霖	804
導師室 2F(高三)		315、316	技佐	張瑋荃	560	校安人員	陳宣存	804
衛生組長	郭政堂	304	應英科主任	蕭玫君	506	其他		
健康中心	李弘弘	312	商經科主任	蔡芃瑩	507	*教師會/退休會		314
健康中心	陳俞亭	313	會計科主任	藍秀子	508	*家長會/校友會		412/425
體育組長	何明霞	306	國貿科主任	翁英傑	509	*販賣部/熱食部		413/321-323
職工	劉思慧	307	資處科主任	王幸紅	531	*聯合一/聯合二		426/427
壘球隊	潘慈惠	325	資處科教師		532~537			
田徑隊	朱思語	326	廣設科主任	許善淑	541			
柔道隊	王彥書	329	廣設科教師		543~548			
防護室	劉泰佑	526	*多媒體教室		550			
			*POS教室		556			
			輔導室					
生輔組長	陳佳莉	332	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製