

臺北市立士林高商

九十九學年度第二學期

『學校日』親師座談會

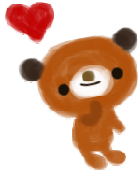
活動手冊



愛孩子，就從參加「學校日」開始！

輔導室 編印

中華民國 100 年 3 月 1 日



目 錄

活動程序	/ 1
校長的期勉	/ 2
家長會資訊	/ 3
榮譽榜	/ 6
各處室宣導事項	
壹、教務處	/ 9
貳、學務處	/ 12
參、教官室	/ 13
肆、實習處	/ 17
伍、輔導室	/ 19
附錄	
壹、好文章欣賞---如果生活充滿否定句...	/ 22
貳、父母成長的天空	/ 23
參、高職生畢業進路	/ 24
肆、99 學年度第 2 學期行事曆	/ 25
伍、學校各處室電話暨內線號碼一覽表 ...	/ 26

「學校日」活動程序

一、日間部(12:50~15:00)

日期	時間	活動內容	參與人員	活動地點	主持人	承單 辦位	備 註
中華民國100年3月5日(星期六)下午	12:50 ~ 13:00	報 到	日間部出席 家長及教師	行政大樓 一樓穿堂	輔導主任	1.輔導室 2.圖書館 3.實習處 4.家長會	1.請服務同學 引導(日)高 一、高二家 長至各班教 室。 2.引導(日)高 三家長至行政 大樓五樓第三 會議室。
	13:00 ~ 15:00	升學進路 及 親師座談	(日)高三 學生家長、 導師及相關 科任教師	(日)行政大樓 五樓第三會 議室	教務主任 導師	1.教務處 2.家長會	1.各班科任教師協 助導師進行親師 座談 2.13:00~14:00 科主任至高 一高二各班; 14:00~15:00 科主任參加升 學座談會
		班級經營 及 親師座談	(日)高一 、高二學生 家長、導師 及相關科任 教師	(日)高一、高 二教室	導 師	學 務 處	

二、夜間部(15:00~17:00)

日期	時間	活動內容	參與人員	活動地點	主持人	承單 辦位	備 註
中華民國100年3月5日(星期六)下午	15:00 ~ 15:10	報 到	夜間部出席 家長及教師	行政大樓 一樓穿堂	夜間部主任	1.夜間部 2.家長會	1.請服務同學 引導(夜)高 一、高二、高 三家長至各 班教室。 2.引導(夜)高 四家長至行政 大樓五樓第二 會議室。
	15:10 ~ 17:00	升學進路 及 親師座談	(夜)高四學 生家長、 導師及相關 科任教師	(夜)行政大 樓五樓第二 會議室	夜間部主任 導師	1.夜間部 2.家長會	各班科任教師協 助導師進行親師 座談
		班級經營 及 親師座談	(夜)高一、 高二、 高三學生 家長、 導師及 相關科任 教師	(夜)高一、高 二、高三教室	導 師	夜間部	

校長的期勉

敬愛的家長：

大家好！歡迎您在百忙中抽空到校參加學校日的活動。由於您的關心與付出，我們將手攜手、心連心，一起為我們孩子的成長與進步而努力。

本學期開學以來，所有學習活動皆已就緒，在各處室所推展的各項教育活動中，都是以「學生」為主體，「帶好每位學生，使其具有認知、思辨、生活、探索生命價值及解決問題的能力」的教育本質為依歸。

為使本校學生更有競爭力，學校特地安排日、夜應屆畢業班本學期有三次模擬考，以使今年4/30、5/1的四技二專統一入學測驗有很好的成績。針對在校學生亦安排有寒假複習考及學業競試（各項考試日期請詳見本校網站公告之行事曆）。為提供學生更好的讀書環境，我們規劃了舒適安靜的自習中心，期望孩子因此學業更進步。

請您除了配合學校給予學生學業上的叮嚀外，更希望您注意孩子生活作息的正常及心理上的支持。我們期望達到的教育是「全人」的發展，所以孩子平日參與社團及各項活動，對於品行之陶冶，學習做人處事之道都有很大的助益。4/16、4/17的實習商店活動，是家長參與學校活動，增進與子女互動的好機會，邀請您共襄盛舉。

有人說：「養兒育女，是最好的修行；扮演親職角色，是通往成長之路。」本校今年度繼續為臺北市家庭教育示範學校，為推展家庭教育，本學期輔導室、學務處、教官室及家長會為本校家長規劃有專題演講、成長團體及親子活動（如：高一千人登頂淨山活動、日高三及夜高四祈福活動等），期望您踴躍的報名參加。

本次「學校日」親師座談會，即是您瞭解學校行政、導師班級經營、教師教學計畫及學生學習狀況最好之機會。各科教師之教學計畫，日後將建置在本校網頁中（士商→線上服務→學科教學計畫查詢→學科教學計畫表查詢系統→輸入99學年度下學期部別及班別），請隨時上網查詢；此外，輔導室網頁家長篇中有本校學校日活動手冊網路版及親職教育詳盡的資料，請您參閱。

我們深信：由於您對孩子的關懷與努力的付出，孩子是有福的；更由於您對學校的支持與配合，學校才會更進步；讓我們共同努力，共創士商美好的願景。敬祝

闔家平安！萬事如意

校長
黃贊瑾 敬上 100.3.5

士林高商家長會~~歡迎您

親愛的家長 您好：

很高興能與您在士商結緣，孩子剛上高職時，我也與您一樣忐忑不安，於是我選擇進入家長會幫忙，並從中了解學校、孩子、家長三方溝通的管道以及如何幫助孩子更容易適應高職的生活。

我的孩子現在是二年級，我讓他自己去了解、去努力學習適應學校相關規範，唯有靠自己解決問題才是學習獨立往上唯一的要件，我知道大家都是愛孩子期待我們一起攜手幫孩子在學習的路上能一路順暢。唯有溝通和包容才能達到三贏的局面，家長會及學校所有成員皆願意搭起與您溝通的橋樑。

歡迎所有家長到家長會辦公室聚聚，也請您不吝賜教能提供您寶貴意見，亦邀請您瀏覽家長會網頁隨時了解本會訊息，也期待您伸出雙手與我們一起努力共創讓我們的學校與孩子更美好的未來。

會長 邱玉雲 敬啟 100.2.28

家長會辦公室位置：行政大樓三樓演講廳前。志工值班時間：每天 9-12、13-16、19-22

聯絡電話：2831-3114 分機 412，專線：2831-6582，傳真：2364-8211

會長手機：0933-566-757

E-mail：parents412@slhs.tp.edu.tw

網頁：士商→夥伴單位→點家長會即可進入

台北市立士林高級商業職業學校學生家長會-自由捐款回條

學生姓名： _____ 班級： _____ 年 _____ 班 _____ 座號： _____

家長簽名： _____ 聯絡電話： _____

自由捐款方式：

- 匯入專戶，捐款金額 新台幣： _____ 元整（合作金庫-士林分行 0470717598128）
- 現 金，捐款金額 新台幣： _____ 元整
- 支 票，捐款金額 新台幣： _____ 元整
- 參加家長會辦公室值班志工。

※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，感謝大家的慷慨捐款！

台北市立士林高級商業職業學校學生家長會
99 學年度工作計畫

2010 年十月	2011 年二月	2011 年六月
一、第一次代表大會 10/17 二、第一次高峰會議 10/17 三、第一次家長委員會 10/29 四、第一次常務委員會 10/29(改期) 五、家庭教育委員會 10/22 六、畢業紀念冊會議 10/22 七、志工招募 八、急難救助暨清寒濟助審查會議	一、開學日 二、行政會報 三、學校日 四、第三次常務委員會	一、行政會報 二、第三次家長委員會 三、畢業典禮活動
2010 年十一月	2011 年三月	2011 年七月
一、行政會報 二、性別平等教育委員會 三、第一次常務委員會 四、校慶活動 11/25 五、募款活動 六、高一代表會議 七、高二代表會議 八、健康檢查	一、行政會報 二、第四次常務委員會 三、高三追分千人祈福活動 四、高四祈福活動	一、期末校務會議 二、暑假開始
2010 年十二月	2011 年四月	2011 年八月
一、行政會報 二、課程發展委員會 三、高三代表會議 四、第一次志工大會	一、行政會報 二、實習商店活動	一、新生報到
2011 年一月	2011 年五月	2011 年九月
一、第二次常務委員會 二、行政會報 1/07 三、校務會議 四、期末特推會 1/7 五、會訊發行 六、第二次委員會 七、休業式 1/20 八、期末親師聯誼	一、行政會報 二、第五次常務委員會 三、考生考場服務	一、行政會報 二、學校日 三、教師節敬師活動 四、第六次常務委員會 五、第四次家長委員會 六、100 學年度第一次代表大會

學生獎懲委員會、學生申訴評議委員會、教師評審委員會、冷氣管理委員會採不定期召開。

臺北市立士林高級商業職業學校學生家長會
家長意見處理狀況表

日期	
學生班級	
家長姓名	
聯絡電話	
意見及建議	
回覆單位	
執行情況	

會長：

處理人員：

秘書：

榮譽榜—士林高商 99 學年度第 1 學期

日期	處室	得獎項目
2010/9/6	體育組	柔道隊再創佳績，感謝王彥書老師指導： 1.308 葉晉育同學榮獲第 5 屆台北國際公開賽第三名 2.308 朱桓寬同學獲選亞洲青年城市交流賽 國手資格
2010/9/7	實研組	榮獲台北市第 11 屆行動研究團體組第一名! 陳柏升、秦玲美老師榮獲 行動研究論文類 優等；張碧暖、林淑芬老師榮獲 行動研究論文類 佳作；孫中瑜老師 榮獲 教育專業經驗分享類 優等；張玉英老師 榮獲 教育專業經驗分享類 優等；陳彥文老師 榮獲 教育專業經驗分享類 優等；張碧暖、余文惠老師 榮獲 教育專業經驗分享類 佳作；張美鈴老師 榮獲 教育專業經驗分享類 佳作；花振元、徐霏芸、張家蓉、孫惠莉老師 榮獲 教育專業經驗分享類 佳作；張碧暖老師 榮獲 教育專業經驗分享類 入選；林淑芬、汪怡廷老師 榮獲 創新教學活動設計類 特優；李瓊雲老師 榮獲 創新教學活動設計類 佳作
2010/9/28	校長室	本校通過台北市教育 111 標竿學校認證初審
2010/10/1	教學組	本校國文科劉明亮教師榮獲臺北市 99 年語文競賽作文教師組(北區)第二名。
2010/10/4	實習處	本校參加「第 40 屆全國技能競賽決賽」榮獲佳績資訊技術職類 3 年 20 班:王致平同學 榮獲第 4 名，感謝許佩棋老師辛勞指導。圖文傳播設計技術職類 3 年 24 班:張茹喬同學 榮獲第 4 名，感謝費國鏡老師、李仁和老師辛勞指導
2010/10/4	校長室	本校參加教育局友善校園亮麗圍籬競賽榮獲友善互動獎，感謝總務處事務組林淑媛組長及撰寫夥伴(黃碧霞老師，李佳珍主任,秦玲美秘書)辛勞!
2010/10/4	應外科	本校參加「溫世仁全國單字大賽」榮獲佳績：第六屆全國英文單字大賽複賽表現優異,入圍決賽名單:301 葉思樛、313 鄭凱云、316 巫家宜、317 周穎慧、317 林雨蓓、317 蘇曉彤、320 朱少瑜、320 李思瑩。 99 年 10 月 2 日全國總決賽榮獲團體組優勝個人組優勝: 313 鄭凱云 317 周穎慧 感謝黃子恩老師辛勞指導。
2010/10/6	輔導室	臺北市公私立高中職 99 學年度『祖孫超級比一比』攝影比賽 (主題一)得獎名單：第一名 323 許中怡 第二名 120 陳昱珊 第二名 323 楊小萱 第三名 323 杜芯儀 第三名 123 周佳玉 佳作 323 王建鑫、323 李照明、123 李品興、123 蔡宛耘 323 鄺品瑄、入選 123 吳惠文、123 陳紫嫻、323 許中怡、323 曾莉恩 (主題二)得獎名單：第一名 323 賴沛樺 第二名 323 鍾念庭 第二名 120 鍾怡茵 第三名 323 鄭詩穎 第三名 323 王蔚琦 第三名 123 蘇郁鈞 佳作 123 劉湘庭、123 郭人慈、120 曾于珊、123 蔡毓庭 入選 120 陳思晴、123 陳曄婷、123 張文瑋、120 陳韻竹 120 許佳穎、123 李靜
2010/10/8	體育組	劍道隊參加 2010 年全國青少年暨高齡者劍道錦標賽屢創佳蹟：308 潘彥宇 榮獲 2010 年全國青少年暨高齡者劍道錦標賽高中男子段外組個人賽冠軍;308 周信志 林士群 張逸群 周信志 208 郭哲甫 黃詩為榮獲 2010 年全國青少年暨高齡者劍道錦標賽高中男子團體得分賽亞軍;306 陳慧怡、308 鍾宜如、214 游秋子、217 郭霈滿 顏素英、221 陳玟儒榮獲 2010 年全國青少年暨高齡者劍道錦標賽高中女子團體過關賽亞軍。

2010/10/8	體育組	壘球隊參加第一屆全國山城盃壘球錦標賽 榮獲季軍 308 陳怡如 姜紫薇 田雨柔 劉瀟璞 陳綉芸 李映萱；208 陳乃嘉 陳鳳瑛 陳潔恩 蔡佳柔；108 林珈柔 林怡君 黃郁婷 劉郁芷 高敏軍 陳敏華
2010/10/8	實研組	本校林淑芬老師通過 99 年度教育實習輔導教師卓越獎初審
2010/10/15	體育組	2010 年中華民國柔道錦標賽 (高中女子團體季軍)：308 吳玉婷、林莉真、張毓芬、208 宋芷葳、黃詠琳、108 李欣芸 林曉晴；(高中男子組)：308 朱桓寬榮獲第五級冠軍、308 黃豐凱榮獲第三級冠軍、108 洪政梓榮獲第四級亞軍、308 王靖傑榮獲第五級季軍；(高中女子組)：308 林莉真榮獲第六級冠軍、208 宋芷葳榮獲第七級亞軍、108 李欣芸榮獲第三級亞軍、308 吳玉婷榮獲第三級季軍、208 黃詠琳榮獲第八級季軍、(社會男子甲組)308 王靖傑榮獲社會男子甲組第四級季軍；(社會女子甲組)：108 李欣芸榮獲社會女子甲組第二級亞軍、308 林莉貞榮獲社會女子甲組第五級季軍、108 林曉晴榮獲社會女子甲組第三級季軍。(社會男子乙組)：108 洪政梓榮獲社會男子乙組第三級冠軍、(社會女子乙組)、208 宋芷葳榮獲社會女子乙組第六級冠軍。
2010/10/19	校長室	金車教育基金會"品嚐未來"咖啡杯創意圖樣設計比賽第一名: 323 黃思婷 指導老師: 李仁和老師
2010/10/221	庶務組	本校榮獲教育部海洋素材優良作品：編寫團隊：鍾允中主任、郭裕芳老師、江秋米老師、王靜慧組長、李佳珍主任、鄒嘉瑜老師
2010/10/27	訓育組	本校參加北市 99 學年度學生美術比賽得獎名單 書法類 第二名:陳擇宇 指導老師:李建志、佳作:林旻萱 指導老師:李孟書；平面設計類 第一名:鄭品瑄 指導老師:李仁和、第二名:趙昱婷 指導老師:費國鏡、第二名:陳甯 指導老師:李仁和、第三名:蔡玉慈 指導老師:費國鏡、第三名:黃思琬 指導老師:費國鏡、第三名:謝沛儒 指導老師:費國鏡、佳作:吳祐儀 指導老師:李仁和、吉碧霞 指導老師:費國鏡；漫畫類 第二名:劉芳沁 指導老師:趙儷黛、第二名:俞祥鈞 指導老師:費國鏡、第三名:許中怡 指導老師:費國鏡、第三名:李宜樺 指導老師:趙儷黛、第三名:張舒涵 指導老師:費國鏡、佳作:曾詩詠、高玉柔 指導老師:趙儷黛、陳柏蓉、趙昱婷 指導老師:費國鏡
2010/10/29	廣設科	『讓安全亮一點』標誌設計第一名:324 官珈彤 指導老師:李建志老師
2010/10/29	廣設科	2010 台灣獼猴公仔及繪圖設計大賽繪圖組第一名: 323 陳甯 指導老師:李佳珍老師
2010/11/1	教學組	高職學習檔案競賽：218 陳玥伶同學榮獲高二國文優等；218 江馥萱同學榮獲高二國文佳作，212 盤百容同學榮獲高二生涯組佳作。
2010/11/3	體育組	柔道隊獲中正盃柔道錦標賽男女團冠軍.個人賽獲 7 冠 7 亞 6 季 99 年臺北市中正盃柔道錦標賽 (1)團體高中男子組及女子組雙料冠軍 (2)個人賽：冠軍－1.108 李欣芸(第 3 級)、2.308 朱桓寬(第 5 級)、3.308 陳聖翔(第 4 級)、4.308 黃豐凱(第 3 級)、5.308 吳玉婷(第 4 級)、6.308 林莉真(第 6 級)、7.308 張毓芬(第 5 級)；亞軍－1.108 楊盛翔(第 1 級)、2.108 林曉晴(第 4 級)、3.108 詹云慈(第 5 級)、4.208 李紹群(第 2 級)、5.208 宋芷葳(第 7 級)、6.308 王靖傑(第 5 級)、7.308 葉晉育(第 4 級)；季軍－1.108 韓瑋倫(第 5 級)、2.108 張伶瑄(第 5 級)、3.208 郭岱晏(第 7 級)、4.208 黃詠琳(第 8 級)、5.208 蔣欣樺(第 4 級)、6.308 鄭峻明(第 2 級)

		指導老師:王彥書老師
2010/11/16	訓育組	110 陳彥兆同學參加 99 學年度北市學生音樂比賽高中職個人組長號獨奏北區決賽第一名
2010/11/22	教務處	本校通過台北市教育標竿學校認證
2010/11/23	教務處	本校國文科姜義維老師參加 99 年度全國高級中等學校性別平等融入教學榮獲佳作
2010/11/23	教務處	本校國文科李瓊雲老師參加臺北市 99 年公私立高職生命教育融入教學榮獲優等
2010/11/24	輔導室	教育部 99 年度全國生命教育劇本徵文競賽高中職組佳作:302 童鉅傑指導老師:鄒依霖老師
2010/11/26	實習處	臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組榮獲佳績 1.榮獲高商組團體獎、2.高商組個人獎 第 2 名：322 廖峰聖、第 3 名：320 陳柏璋、第 3 名：319 林育楷；佳 作：322 游凱楠、322 張家愷、320 林蕙伶 指導老師：王幸紅老師
2010/12/3	訓育組	99 年性別平等教育影片與書籍賞析學生網路心得比賽特優:304 陳思蓓
2010/12/6	圖書館	第 5 屆全國高中職小論文佳作:蔡圓緣、蔡瓊璇、曹馥璇、林蘊慈
2010/12/9	實習處	本校參加『全國高級中等學校 99 學年度商業類科學生技藝競賽』榮獲佳績
2010/12/11	體育組	柔道隊參加 99 年全國中正盃柔道錦標賽 再創佳績 1.308 朱桓寬(第 5 級)第 1 名、2.308 黃豐凱(第 3 級)第 1 名、3.308 陳聖翔(第 4 級)第 3 名、4.308 朱志樺(第 4 級)第 3 名、5.208 宋芷葳(第 7 級)第 3 名、6.308 王靖傑(第 5 級)第 5 名、7.208 李紹群(第 2 級)第 5 名、8.108 洪政梓(第 4 級)第 5 名 指導老師: 王彥書老師
2010/12/14	教學組	應外科 212 班榮獲 99 學年度高職英語歌唱比賽第三名。
2010/12/22	圖書館	本校 9910 梯次全國高中職閱讀心得比賽共 22 人獲獎
2010/12/28	教學組	本校參加臺北市 99 年度高職學生優良書籍閱讀心得寫作競賽共 12 人得獎 一、小說類：國貿科張敬儀、應外科陳艾閩、資處科張政輝、國貿科高宇薇、國貿科吳珮慈；二、散文類：國貿科蘇芸立、會計科杜金燕、廣設科劉毓薇、商經科鍾宜靜；三、傳記新詩類：商經科曹文馨、國貿科林佳樺； 四、漫畫與綜合類：國貿科余涵
2011/1/6	體育組	北市教育盃柔道錦標賽 高中男生組 308 鄭峻明第二級冠軍 308 葉晉育第四級冠軍 308 朱桓寬第五級冠軍 308 黃豐凱第三級亞軍 308 朱志樺第四級亞軍 108 陳敏弘第五級亞軍 208 李紹群第二級季軍 308 王靖傑第五級季軍 108 李振宇第二級殿軍 308 陳聖翔第四級殿軍 高中女生組 308 吳玉婷第三級冠軍 108 林曉晴第四級冠軍 108 詹云慈第五級冠軍 308 林莉真第六級冠軍 208 宋芷葳第七級冠軍 108 李欣芸第三級亞軍 308 張毓芬第四級亞軍 108 張伶瑄第五級亞軍 208 黃詠琳第七級亞軍 208 蔣欣樺第四級季軍 208 鄭佩宜第四級殿軍 高中男生團體組 A 隊冠軍 308 黃豐凱.葉晉育.朱桓寬.王靖傑.朱志樺.鄭峻明 高中男生團體組 B 隊亞軍 308 陳聖翔.盧正峰 208 李紹群.陳泓學 108 洪政梓.陳敏弘.韓瑋倫 高中女生團體組季軍 308 吳玉婷.林莉真.張毓芬 208 黃詠琳.宋芷葳 108 李欣芸.林曉晴 指導老師:王彥書

壹、教務處

一、99 學年度第 2 學期各項重要考試日期

日期	考試項目	備註
2 月 21、22 日	高三第 3 次模擬考	將公告成績排名
3 月 15、16 日	高三第 4 次模擬考	將公告成績排名
3 月 24、25 日	全校第 1 次期中考	
4 月 7、8 日	高三第 5 次模擬考 高一、二學業競試	將公告成績排名
4 月 30 日、5 月 1 日	四技二專統一入學測驗	
5 月 9、10、11 日	高三畢業考	
5 月 10、11、12 日	高一、二第 2 次期中考	
5 月 25 日	高三補考	
6 月 24、28、29 日	高一、二期末考	

- 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。
- 其他重要行事，請參看學校行事曆。

二、100 學年各項考試簡章購買及報名日期請注意註冊組通知，各種簡章購買及各項考試報名日期如下表：

項	目	月份
大 學	大學學科能力測驗簡章、大學術科能力測驗簡章	99/10~99/11
	大學學科能力測驗報名、大學術科能力測驗報名	99/11
	大學甄選入學招生簡章	99/12
	大學登記分發簡章	99/11~99/12
	四技二專申請入學簡章（僅限體育班—以大學學測成績申請）	99/11
	大學繁星推薦（僅限體育班—99/11 成績處理前置作業）	100/3
	四技二專申請入學報名（僅限體育班—以大學學測成績申請）	100/3
	大學甄選入學個人申請（學生個別自行申請）	100/3
	大學指考簡章	100/3
	大學指考報名	100/3~100/4
	大學考試分發入學登記分發相關訊息（含通行碼，要報名一定要買）	100/4
四 技 二 專	四技二專統測簡章	99/10~99/11
	四技二專甄選簡章	99/10~99/11
	四技二專日間部登記分發簡章	99/10~99/11
	四技二專技優簡章	99/10~99/11
	四技二專夜間部登記分發簡章（台北區）	100/2
	四技二專統測報名（99/10~99/11 前置作業）	99/12

四技二專登記分發相關資訊(含通行碼,要報名一定要買)	100/4
四技二專甄選報名(學校統一報名)	100/5
四技二專夜間部登記分發報名(台北區)	100/6~100/7
四技二專登記分發報名(學生個別網路報名)	100/7

三、95 課綱各科課程架構表(適用二、三年級)

項 目			學校規劃情形	
一般科目	部定必修		74~78 學分	
	校訂	必修	0 學分	
		選修	32~40 學分	
	合 計		106~118 學分	
專業及實習科目	部定	專業科目		10~14 學分
		實習(實務)科目		12~20 學分
	校訂	專業科目	必修	14~20 學分
			選修	0~16 學分
		實習(實務)科目	必修	6~16 學分
			選修	12~20 學分
	合 計		66~74 學分	
	實習(實務)科目學分數 小計		34~52 學分	
活動科目 (含班會及綜合活動,不計學分)			18 節	
總節數			210 節	
總學分			192 學分	
畢業條件	畢業學分數		160 學分	
	部定科目及格率		至少 85%	
	專業及實習科目及格學分數		至少 60 學分以上及格	
	實習(實務)科目及格學分數		至少 30 學分	

- 以上課程架構表含高二至高三各科適用,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。

四、99 課綱各科課程架構表(適用一年級)

項 目			學校規劃情形	
一般科目	部定必修		68 學分	
	校訂	必修	6 學分	
		選修	26~36 學分	
	合 計		100~110 學分	
專業及實習科目	部定	專業科目		0~12 學分
		實習(實務)科目		18~28 學分
	校訂	專業科目	必修	0 學分
			選修	6~20 學分
		實習(實務)科目	必修	24~38 學分
			選修	8~20 學分
	合 計		82~92 學分	
	實習(實務)科目學分數 小計		50~78 學分	
活動科目 (含班會及綜合活動，不計學分)			18 節	
總節數			210 節	
總學分			192 學分	
畢業條件	畢業學分數		160 學分	
	部定科目及格率		至少 85%	
	專業及實習科目及格學分數		須修習 80 學分以上，至少 60 學分以上及格	
	實習(實務)科目及格學分數		至少 30 學分	

- 以上課程架構表含高一各科適用，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。

貳、學務處

1. 學務處成員介紹

學務主任：許俊鈺（電話 28313114 分機 301）

學生活動組長：賴黃健（分機 305）

體育組長：蘇玉純（分機 306）

衛生組長：薛源澤（分機 304）

生輔組長：晏嘉鴻（分機 704）

相關問題，歡迎家長電話聯繫



2. 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。

最近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。

本校於 99 學年度第二學期依照本校學生的特質，學生活動主要工作重點在防治校園霸凌、環保、孝順、感恩三項核心價值，以推動「優質文化、品德校園」，各月份活動主題如下：

開學第 1 週 友善校園週(辦理防治校園霸凌宣導)

2-3 月訂為環保月

4-5 月訂為孝親月

6 月 訂為感恩月

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孝順尊長、關懷社會、感恩惜福、自我負責的時代青年。

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。

3. 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。



參、教官室

臺北市立士林高級商業職業學校「春暉專案」業務宣導

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。

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，請儘速與本校教官室聯絡，以便協助辦理尿液篩檢及輔導戒治等相關事宜。如何觀察子女是否有可能已經接觸青少年常用毒品，相關資訊請參考附件之反毒摺頁，並請各位家長參看。

本校為落實「春暉專案」工作，特別針對吸菸同學，結合衛生署國健局戒菸專線服務中心，專線 0800-63-63-63 免費提供戒菸服務，期許透過此一方式協助學生遠離菸害，維持校園清新以及健康校園，亦希望家長主動協助配合督促輔導，以維貴子弟之身心健康。

近年來青少年網路交友盛行，請各位家長注意子女交友狀況，維持兩性關係正常交往，注意安全並妥採安全防護措施，以有效防治愛滋病暨自身安全。

【參考附件一】

臺北縣市「藥癮治療業務醫療機構」相關諮詢輔導戒治機構

醫院名稱	就診項目	區號	地址	電話
國立臺灣大學醫學院附設醫院	門診、全日住院	100	臺北市常德街1號	02/23123456
臺北市立療養院	門診	110	臺北市松德路309號	02/27263141
臺北市立陽明醫院	門診	111	臺北市雨聲街105號	02/28353456
臺北市立忠孝醫院	門診、全日住院	115	臺北市南港區同德路87號	02/27861288
臺北市立仁愛醫院	門診	106	臺北市仁愛路四段10號	02/27093600
臺北市立中興醫院	門診	103	臺北市鄭州路145號	02/25523234
臺北市立和平醫院	門診	108	臺北市中華路二段33號	02/23889595
臺北市立萬芳醫院	門診	116	臺北市興隆路三段111號	02/29307930
臺北榮民總醫院	門診、全日住院	112	臺北市石牌路二段201號	02/28712121
三軍總醫	門診、全日	114	臺北市內湖區成功路二	02/87923311

院	住院		段 325 號	
國軍北投醫院	門診、全日 住院	112	臺北市北投新民路 60 號	02/28959808
國軍松山醫院	門診、全日 住院	105	臺北市健康路 131 號	02/27642151
財團法人國泰綜合醫院	門診、全日 住院	106	臺北市仁愛路四段 280 號	02/27082121
財團法人國泰綜合醫院內湖分院	門診、全日 住院	114	臺北市內湖路二段 360 號	02/27935888
臺北醫學院附設醫院	門診	110	臺北市吳興街 252 號	02/27372181
振興復健醫學中心	門診、全日 住院	112	臺北市榮華里振興街 45 號	02/28264400
財團法人新光吳火獅紀念醫院	門診、全日 住院	111	臺北市文昌路 95 號	02/28332211
財團法人中心診所	門診	106	臺北市忠孝東路四段 77 號	02/27510221
財團法人臺安醫院	門診	105	臺北市八德路二段 424 號	02/27718151
財團法人馬偕紀念醫院	門診、全日 住院	104	臺北市中山北路二段 92 號	02/25433535
博仁綜合醫院	門診	105	臺北市光復北路 66 號	02/22786677
仁濟療養院	門診	108	臺北市西園路二段 42 號	02/23080262
培靈醫院	門診、全日 住院	105	臺北市八德路四段 355 號	02/27606116
仁德聯合診所	門診、全日 住院	114	臺北市內湖區成功路三段 90 號	02/27904056
新康診所	門診	110	臺北市嘉興街 175-2 號	02/27374685
福濱診所	門診	106	臺北市安居街 9 巷 27 號	02/27329873
松山醫院	門診、全日 住院	105	臺北市南京東路 5 段 324 號	02/27480989

K他命的吸食方式

口服



壓碎成粉末
以鼻子吸食



拉K後鼻子內
側面還可能殘
留粉末顆粒

拉K後鼻子會
不停流鼻水

目前坊間的K他命有各種形狀與口味，K菸的形狀與一般菸摺也幾近相同，由於鑲入菸中吸食和拉K是青少年最常使用的施用方式，所以最好的防制方法就是不讓孩子吸菸



K菸



不是只有這樣的擺放才需要注意哦！



「毒」百害 無「毒」有我

一 青少年常用毒品 —
“K他命”與“一粒眠”

家長教戰手冊

◎ 法律小常識

- * K他命與一粒眠目前同列三級毒品。
- * 自 98 年 5 月 20 日「毒品危害防制條例」修正後，持有或施用者將處新臺幣 1 萬元以上 5 萬元以下罰鍰，並接受 4 小時以上 8 小時以下講習。
- * 少年施用者，則依少年事件處理法處理。

◎ 哪些徵兆顯示我的孩子可能施用毒品？

行為徵兆

- 眼圈發黑
- 經常性流鼻水、吸鼻水
- 白天時睡的很沉、很難叫醒，叫醒後會有發睡氣的情況
- 眼神不集中、精神不好，像是沒有睡好，眯眯眼的樣子
- 近期有疑似尿道炎的問題（頻尿）

環境徵兆

- 身上、衣服上、床單上或房內四周出現類似電線走火的塑膠燃燒味道（K 菸）
- 發現不尋常的粉末、藥丸、膠囊、乾葉、種子
- 垃圾桶中發現小夾錘造（竹筴粉末）、錫箔紙、吸食器（異常打孔的飲料罐）



自 97 年度起，青少年藥物濫用人數大幅增加，其中以 K 他命為主，一粒眠則有日漸增多的趨勢，因此請身為家長的您，多留意孩子的生活作息與交友情形

◎ 錯誤認知

- ✗ 吃過搖頭丸或 K 他命之後，再服一粒眠可以「中和毒性」，不但能瞬間「解 high」，還能避過警方驗尿？
- ✓ 搖頭丸和一粒眠是二種藥性極端不同的藥物，假如先吃了搖頭丸再吃一粒眠，就有如高速行駛的跑車突然熄火，對身體的傷害更大。

◎ 我該怎麼辦？

家長若發現家中小孩有符合左列的某些徵狀，而擔心可能有使用毒品的疑慮，可以嘗試以下方式進行：

- ☆ 多觀察 ☆ 多關心
- ☆ 多瞭解 ☆ 少責備
- ☆ 尋求專業



法務部戒成專線：
0800-770-885

參考資料：

教育部「關愛學生您可以做得更多－藥物濫用學生查察作業手冊」。

臺北市少輔會少輔簡訊 125 期。

防制學生藥物濫用查察與輔導工作報告，偉中平教官上課講義。

◎ 施用毒品會造成哪些傷害

- * “K 他命”的濫用會產生幻覺並有噁心、嘔吐、影像扭曲、說話遲緩、暫時性失憶、身體失去平衡等症狀；長期使用會造成泌尿系統傷害。
- * “一粒眠”俗稱藍豆，是新興的迷幻藥，使用超過 4 週以上，會產生藥物依賴；長期使用者，會對記憶力、注意力等造成障礙。併用酒精或是 K 他命等其他中樞神經抑制劑，致死率很高。

肆、實習處

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、依據本年學度工作計劃執行結果如下：

(一).商業實習工作：

1. 商業實習成績評定：98 學年度日高 2 夜、高 3 學生實習商店活動於 99 年 4 月 17、18 日辦理完畢。各項競賽成績評定如下：

名次 項目	第一名	第二名	第三名	備註
營業計畫	202	214	215、222	
設立登記	210	217	203	
海報設計	211	219	209	
店頭佈置	224	223	204	
環境衛生	204、222	/	205、221	
財務報表	204	205	214	
稅務申報	209	217	222	
美食獎	/	/	202	4 月 17 日
	213	/	203	4 月 18 日
總成績	204	222	218	

商業實習獎勵：

***每一單項頒發圖書禮券：**

第 1 名：300 元

第 2 名：200 元

第 3 名：100 元

***總成績頒發圖書禮券：**

第 1 名：300 元

第 2 名：200 元

第 3 名：100 元

2. 98 學年度「實習商店」活動結束，各參與班級基於回饋心理，將捐助學校「急難慰助基金」；98 學年度參與班級捐助學校「急難慰助基金」金額共 74,680 元。

3. 99 學年度日高二（夜高三）商業實習工作；預訂 100 年 4 月 16 日(六)及 17 日(日)辦理「實習商店」，相關業務已於上學期持續進行中；亦請 貴家長當日蒞臨指導及協助宣導，共同參與孩子的活動。

(二).100 年度在校生丙級專案技能檢定工作：

丙檢【商業類】測試日期如下：

(1) 廣告設計術科測試日期：5 月 7 日(六)

(2) 會計事務、廣告設計學科及會計事務術科測試日期：5 月 14 日(六)【上午學科測試，下午考術科測試】

(3) 網頁設計及電腦軟體應用本年度報名「即評即測」，預計測試日期為 6 月底至 7 月。

(4) 請家長多多協助指導學生通過檢測。

(三).100 年度全國技術士技能檢定工作(社青組)：

第一梯次：學科測試日期為 100 年 3 月 27 日(日)，本校計有 246 名學生報名『圖文組版』丙級檢定 76 人、1 名學生報名『網版製版』丙級檢定、169 位學生報名『門市服務』丙級檢定。

(四).技藝競賽工作：

1. 預訂 100 年 4 月 29 日(五)起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競賽。
2. 99 學年度本校學生參與各項技藝技能競賽成績表現優異，榮獲各項佳績，詳列如下：

競賽名稱	名次	班級	姓名
全國高級中等學校 99 學年度商科學生技藝競賽-商業簡報	第 20 名	3 年 01 班	蔡瓊璇
全國高級中等學校 99 學年度商科學生技藝競賽-職場英文寫作與簡報職種觀摩賽	第 7 名	3 年 11 班	田玲華
全國高級中等學校 99 學年度商科學生技藝競賽-職場英文寫作與簡報職種觀摩賽	第 6 名	3 年 12 班	洪汶穗
全國高級中等學校 99 學年度商科學生技藝競賽-文書處理	第 36 名	3 年 20 班	陳柏瑋
全國高級中等學校 99 學年度商科學生技藝競賽-程式設計	第 2 名	3 年 22 班	廖峰聖
全國高級中等學校 99 學年度商科學生技藝競賽-網頁設計	第 20 名	3 年 23 班	楊善心
全國高級中等學校 99 學年度商科學生技藝競賽-商業廣告	第 1 名	3 年 24 班	陳柏蓉
第 40 屆全國技能競賽決賽	第 4 名	3 年 20 班	王致平
第 40 屆全國技能競賽決賽	第 4 名	3 年 24 班	張茹喬
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	第 3 名	3 年 19 班	林育楷
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	第 3 名	3 年 20 班	陳柏瑋
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	佳作	3 年 20 班	林蕙伶
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	第 2 名	3 年 22 班	廖峰聖
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	佳作	3 年 22 班	游凱楠
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	佳作	3 年 22 班	張家愷

(五).為提升學生在專業能力上的表現，感謝家長會特訂「臺北市立士林高級商業職業學校獎勵各項技藝（能）競賽實施要點」。

(六).本學期專業表現優良本校暨家長會給予獎學金獎勵情形如下：

競賽名稱	名次	班級	學號	姓名	獎金
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	第 2 名	3 年 22 班	72116	廖峰聖	1,000
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	第 3 名	3 年 20 班	71913	陳柏瑋	500
臺北市 99 學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽高商組	第 3 名	3 年 19 班	71801	林育楷	500
全國高級中等學校 99 學年度商業類科學生技藝競賽-商業廣告	第 1 名	3 年 24 班	72331	陳柏蓉	6,000
全國高級中等學校 99 學年度商業類科學生技藝競賽-程式設計	第 2 名	3 年 22 班	72116	廖峰聖	3,500
合計新臺幣 11,500 元整					

伍、輔導室

- 一、歡迎學生家長或熱心輔導工作人士，具有專業知能者加入本校認輔工作行列，協助陪伴本校適應困難學生的成長，詳情請洽輔導室吳佳珊老師或孫中瑜主任。
- 二、本室已將性別平等教育相關法規，如校園性侵害或性騷擾防治規定、本校學生懷孕事件預防及處理辦法等(詳細內容請上本校首頁→性別平等教育→法令規章)
- 三、請以包容尊重、關愛支持的態度對待孩子；勿因課業壓力造成適應挫折導致自傷事件，請勿以成績優劣責備子女。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，可參考教育部委託中國輔導學會增修之「校園自我傷害防治處理手冊」，請參考運用(教育部→單位介紹→訓育委員會→刊物彙集→綜合類)。
- 四、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，請參看附錄「父母成長的天空」，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行政單位→輔導室網頁→教師篇→教師研習→校外研習網頁查詢。
- 五、http://www.eteacher.edu.tw/iframe/faq_friendlyprint_20070730.pdf
本網站：認識孩子的網路世界~網路素養家長篇，敬請參考利用。
- 六、本校今年度繼續為臺北市家庭教育示範學校，要推展家庭教育融入各科教學及各處室相關親子活動，請家長多加配合參與各項研習或親子活動。
- 七、台北市家庭教育中心本學期每一個月皆辦理一場社區家庭教育講座及活動，會場並致送資料袋一份。詳情請上網站
http://www.family.taipei.gov.tw/MP_104071.html 查詢。
- 八、台北市為推動教育無弱勢、文化一家親之優質教育，營造溫馨、關懷之友善校園，建構豐富多元文化社會，「100年3月28日至4月1日」為本校新移民多元文化週，本校於3/30(週三)班會課中進行討論：「談多元文化」外，亦請教授公民與社會課之專任老師，針對外籍女性在台生活面面觀融入課程教學。
- 九、本校「生涯處處是綠洲—升學進路輔導手冊【100年度修訂版】」，已修訂完畢。預計在本學期開學後(3月上旬至5月)，印製、出刊發給應屆畢業班之師生。針對畢業班生涯輔導方面，輔導室除定期提供書面資料外，也歡迎全校師生及家長上本校行政單位→輔導室網頁→學生篇→生涯輔導→班級輔導→高三班級輔導→推甄面試或選填志願。
- 十、4月為臺北市性別平等教育宣導月：「多元性別 花樣年華」，教育局主辦臺北市100年度高中職性別平等教育宣導月短片製作比賽，而本校亦配合辦

理相關活動，請鼓勵子女參與。

十一、本校依教育部及性別平等教育法規定訂定有本校學生懷孕事件預防及處理辦法(詳細內容請上本校行政單位→輔導室網頁→學生篇→性別平等教育→法令規章)，原則與目的：(一)秉持多元、包容之精神以預防及處理學生懷孕事件，積極維護學生基本人權，保障學生受教權。(二)培養學生建立健康安全之性態度與性行為，學習避免非預期懷孕之知能，並教導校園師生及家長對懷孕及育有子女之學生採取接納、關懷之態度，以積極保障懷孕及育有子女學生之受教權。(三)不得以學生懷孕或育有子女為由，做出不當之處分，或以明示或暗示之方式，要求學生休學、轉學、退學或請長假。遭受學校歧視或不當處分之學生，得依性別平等教育法或其他相關法規規定，提出申訴或救濟。(四)應主動依學籍及成績考查或評量等相關規定，採取彈性措施，協助懷孕或育有子女學生完成學業等共 10 項。本辦法所稱學生，包括本校一般學生及懷孕、曾懷孕(墮胎、流產或出養)與育有子女學生。

十二、教育部委託國立教育研究院籌備處辦理之「教育部 95 年度徵選生命教育優良出版品」獲獎作品如輔導室網路學校日手冊資料公告，請參考運用。

※本校家長諮詢服務專線(若您有關於孩子在升學、親子溝通、交友或生活適應上的任何問題，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)：

主任輔導教師 孫中瑜(2831-3114 分機 511) 夜間部呂靜淑老師(分機 514)

101-118 姜金桂老師(分機 513)；

119-124、213-224、林彥佑老師(分機 512)；

201-212、319-324 趙慧敏老師(分機 513)；

301-318 吳佳珊老師(分機 512)。

十三、心理諮商資源網路

機構	實施方式	聯絡方式	地點或網站	負責人員
臺北市教師研習中心諮詢服務	諮詢、諮商，採面談、電話協談等方式辦理，敬請事先預約(週二至週五上午 9:00~11:50,下午 1:30~4:10,國定例假日休息)	2861-1119 (親職協談)	http://www.tiec.tp.edu.tw	值班人員
光智青少年心理衛生中心	(夜間)家庭、個案諮詢輔導 17:30~20:30(星期一至星期五)	(1)28862773	臺北市士林區通河街 137 號地下樓	值班人員
	電話預約:09:30~17:00	(2)28854250	kuangmhc@ms.17.hinet.net	
臺北市衛生局「社區心理諮商服務」	於北投區以外之 11 個行政區健康服務中心(本市民眾持健保卡及掛號費,即可由臨床或諮商心理師提供專業晤談服務)	北投區以外之 11 個行政區健康服務中心	北投區以外之 11 個行政區健康服務中心	心理師
臺北市衛生局社區心理衛生中心	電話諮商	0800021995	臺北市金山南路 1 段 5 號	許昭瑜小姐
	09:00~17:00	T:33936779 F:33936588	Yu720@health.gov.tw	
臺北市立聯合醫院松德院區(自殺防治研究中心)	心情專線電話諮商 網路諮詢 (www.tcpc.gov.tw)	23466662	臺北市松德路 309 號	值班人員
臺北市家庭教育中心	幫幫我諮詢輔導專線(星期一至星期五)9:00~17:30(中午不休息)	25419981	臺北市中山區吉林路 110 號 5 樓 http://ttaipeifamily.womenweb.org.tw/#	值班人員
友緣基金會	電話諮商(週二至週五下午免費諮詢)	27693319	臺北市南京東路五段 123 巷 8 弄 8 號 1 樓	值班人員

附錄

壹、好文章欣賞

如果生活充滿否定句…

(臺北市內湖區麗湖國民小學 麗湖心 第一期 95/4/15)

文/洪蘭 (前中央大學認知神經科學研究所所長，目前為國立陽明大學神經科學研究所教授)

朋友非常孝順，父親過世後，辭去美國的高薪工作回台陪伴母親。但是不到半年，她就回來找我，請我想辦法找出為什麼她與母親不合，她說每次母親一開口說話，她心中就好像火山要爆發，她知道母親寂寞，希望她多陪陪她，她自己也希望能夠孝順，畢竟這是她回國的目的，但是，不知怎的，三句話沒說完，她就發火，如果要避免對母親頂撞，她就必須講完她要說的話立刻走開，我們都是念科學的，不相信犯沖、相剋等迷信說法，但是檢討了半天，都找不出為什麼「母慈女孝」但就是合不來。直到有一天她送來一卷錄音帶，是星期日在家中與母親說話的錄音，請我分析。分析完畢，我知道為什麼了。

在這捲錄音帶中，母親的話占五分之四，我的朋友只說了五分之一，而且句子都很簡短，只回答必要的話。母親的句子中絕大部分是否定句，例如「不要穿這件衣服」、「不要塗深紅色口紅」、「不要擦地板了，先去買菜」、「不要買這種樣子的小黃瓜，這種胖肚子的，裡面全是子」、「不要放那麼多洗衣粉」、「不要用這種醬油，有色素」、「不要看這個連續劇」，到了晚上，她母親要她換一件厚一點的睡衣時，我的朋友就爆發了。

人天生有保護自己的本能，當一個人總是批評你時，你的大腦很快就形成一個防衛機制，只要一看見這個人，全身細胞就緊張起來，進入備戰狀態，這個人講的每句話都會先從負面去解釋，先篩選可能的敵意，再處理語意。

當你想做一件事而有人攔阻你時，第一次你會勉強順從，第二次你便不想讓他知道，因為你不喜歡被駁回的感覺，久了以後，便什麼事情都不讓母親知道了。但是越是不想讓母親知道，母親越是拐彎抹角地想打聽出來，這時女兒便覺得隱私權被侵犯，於是母女關係就惡化下去了。看到平日不以為意的說話方式導致這樣的結果，心中真是震驚，我們常常對越是親密的人講話越不小心，忽略了對方需要被尊重。孩子大了，有自己的主見，父母要學會尊重他的選擇，說話時要避免用「不要」這個字作為句子的開頭，不要讓孩子覺得「我在父母眼中一無是處」。

孩子小的時候，這種感覺會造成自信心的低落，如果孩子已經去外面闖了個天下，建立了自信心，這種說話方式會使孩子迴避你，雖然孩子也知道父母是好意，但是心理學上的研究已經讓我們知道理智和感情是分家的，是不同的神經迴路在處理的，心中知道該怎麼做並不代表一定會快樂的去做。

當奉養父母變成不得不做的義務時，雙方都會很痛苦。天下沒有什麼事情比親子關係不和更令人傷心的了。親子、夫妻、朋友、同事……之間的相處也是如此啊！

貳、父母成長的天空

臺北市立士林高商 99 學年度第 2 學期家庭教育研習活動報名表

(主辦：北市家庭教育中心 承辦：輔導室-電話 2831-3114 轉 511 協辦單位：家長會)



項 目	內 容	人數及地點	師 資	備 註
一. 影片賞析	100/03/15 (週二) 下午 13:30~16:30 主題：「孩子不笨 2」影片賞析	100 人 學生活動中心 三樓演講廳	李瓊雲老師 (本校導師)	*您的每次出席，貴子弟皆可記嘉獎 1 次 本項研習報名後，請當日逕至會場。
二. 專題演講	100/03/28 (週一) 下午 13:30~16:00 主題：親子溝通藝術	200 人 學生活動中心 三樓演講廳	王淑俐教授(臺北 教育大學兼任教授)	本項研習報名後，請當日逕至會場。
三. 專題演講	100/04/16 (週六) 上午 9:10~11:40 主題：從人格特質與家族星座談創造美滿親子關係	200 人 學生活動中心 3 樓演講廳	王中和老師(「生命 之眼」身心靈中心執 行長)	本項研習報名後，請當日逕至會場。
四. 實作與講座	100/04/16 (週六) 下午 13:30~16:00 主題：親子照片編輯套印【1】(陳 怡杰老師) * 上學期已參加過本課程之家長 請勿再報名	30 人 力行樓二樓第 4 電腦教室	陳怡杰老師(教師 研習中心講師)	1. 上課時請攜帶 30~40 張家庭生活相 片檔案 2. 可帶家中子女一 起學習，請於報名表 中註明。 3. 依報名先後順序 錄取，將以書面或 電話通知。
五. 專題演講	100/05/17 (週二) 上午 9:00~11:30 主題：從「就業趨勢」看家長如何 協助孩子做生涯規劃	200 人 學生活動中心 三樓演講廳	臧聲遠老師 (Career 就業情報總 編輯)	本項研習報名後，請當日逕至會場。
六. 實作與講座	100/05/31 (週二) 下午 14:00~16:30 主題：親子照片編輯套印【2】 * 上學期已參加過本課程之家長 請勿再報名	10 人 力行樓 2 樓第 4 電腦教室	陳怡杰老師(教師 研習中心講師)	1. 上課時請攜帶 30~40 張家庭生活相 片檔案。 2. 本活動與 4/16 (週 六) 下午內容相同，請 以該日報名為主。 3. 依報名先後順序 錄取，將以書面或 電話通知。
七. 專題演講	100/06/04 (週六) 下午 13:30~16:30 主題：一場婚姻，一場夢—是美 夢，還是噩夢？	200 人 天文館三樓第 1 演講室	呂麗絲老師(國際 家庭生活教育中心 主任)	參加人員將獲贈家 庭教育資料袋一 份(內含筆記本及 三色原子筆)
八. 實作與講座	100/06/09 (週四) 下午 13:30~16:00 主題：「生活寫真小書」 *上學期已參加過本課程之家長 請勿再報名	30 人 力行樓一樓第 1 電腦教室	陳怡杰老師(教師 研習中心講師)	1. 上課時請攜帶 30~40 張家庭生活相 片檔案。 2. 可帶家中子女一 起學習，請於報名表 中註明。 3. 依報名先後順序 錄取，將以書面或 電話通知。
九. 影片賞析	100/06/15 (週三) 下午 13:30~16:00 主題：「超完美告別」電影賞析	200 人 學生活動中心 三樓演講廳	柯書林心理師(台 大學生輔導中心兼 任臨床心理師)	本項研習報名後，請當日逕至會場。

~請踴躍報名參加，誠摯歡迎您(以上課程全部免費，並核發研習時數)~

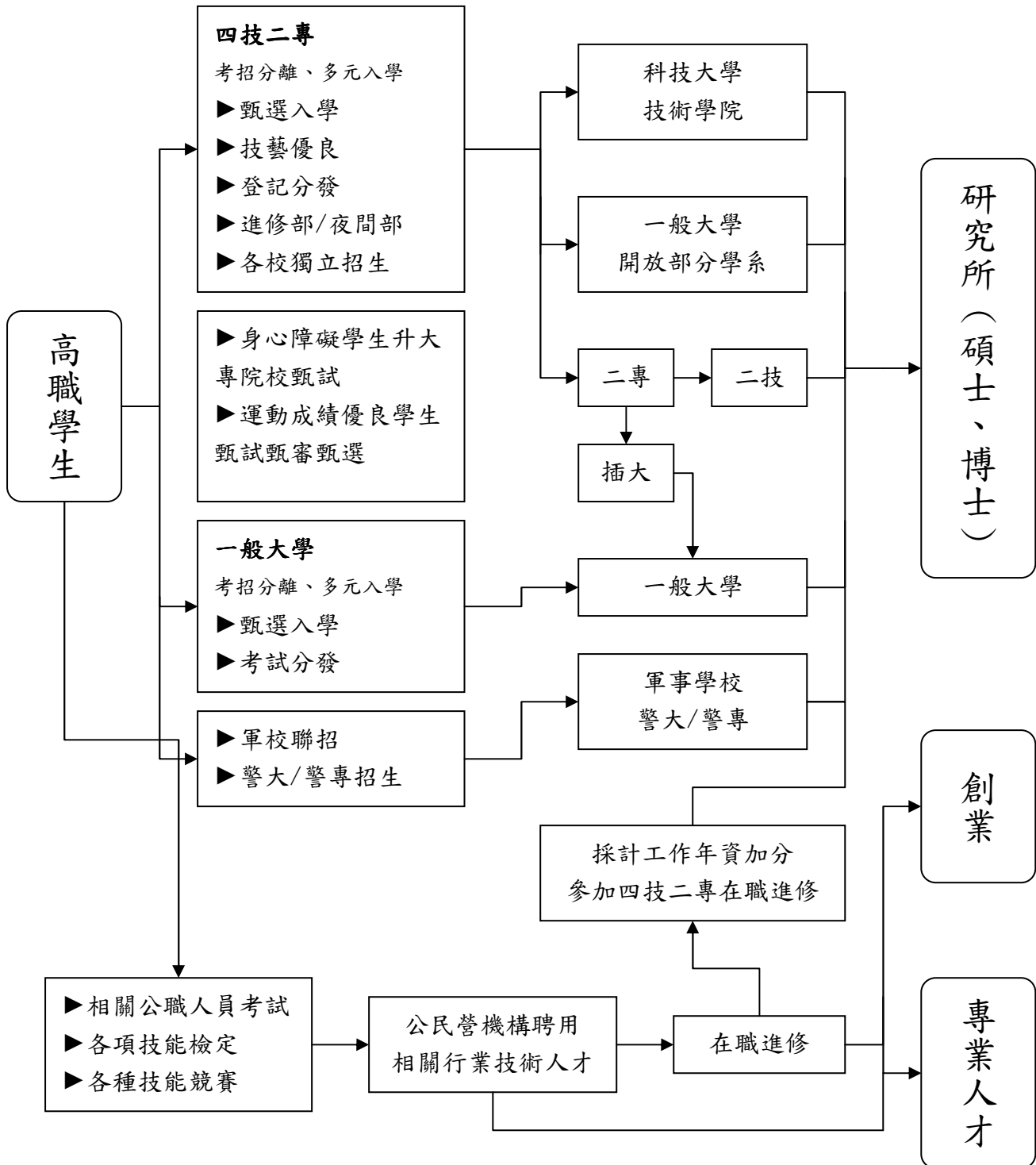
※您的每次出席，貴子弟皆可記嘉獎 1 次，故若 8 次全勤，貴子弟可記嘉獎 8 次。

※為響應環保，參加各場次請自備環保杯。

※活動時間或地點若臨時有修改，請於各項活動一週前見士商首頁重要公告。

----本報名表會發給貴子弟，報名回條請交與貴子弟攜至班上請輔導股長彙整
後，於 3 月 10 日(週四)前轉交輔導室，謝謝!-----

參、高職畢業生進路



肆、臺北市立士林高級商業職業學校 99 學年第 2 學期行事曆 (100.2.9)

星期 週次	日	一	二	三	四	五	六	重 要 行 事		
								教務處	學務處	其他處室
1	6	7	8	9	10	11	12	10 日校務會議	1-2 月新生運動服招標作業	
2	13	14	15	16	17	18	19	14 日開學日、正式上課 15.16 日高一、二複習考 18 日教學研究會 19 日補課(補 2/11)	防治校園霸凌宣導週 廁所美化暨清潔宣導月、資源回收宣導 17 日 高一服儀檢查 18 日 高三畢冊各班完稿, 文件送印 19 日 轉復學生家長座談會 19 日 期初社團社長大會	防制藥物濫用宣導月(教官室) 17 日元宵節猜燈謎活動(圖書館)
								21.22 日高三第 3 次模擬考 25 日特推會	24 日 高二服儀檢查 25 日 社團開始上課	賃居生調查、防幫調查(教官室) 22-27 日本教育旅行(圖書館) 23 日高一班級文庫(圖書館)
3	20	21	22	23	24	25	26	28 日和平紀念日 4 日校內朗讀比賽(個人賽)	3 日 高三服儀檢查 2 日 高二導師會議 1-23 日 日間部學生身高、體重、視力檢查	5 日學校日暨親師座談會
								15.16 日高三第 4 次模擬考 16 日北星計畫放榜 18 日北星計畫錄取名單報到	7-13 日 99 學年度教育盃壘球賽 9 日 高三導師會議 9 日 各班推薦優良學生/禮儀楷模	7 日濟助期初審查委員會(教官室)
4	27	28	1	2	3	4	5	21.22 特教組開放國中參訪綜職科 24.25 日第 1 次期中考 24 日下午全校教師研習	高一心臟病複診檢查 25 日 實商環境清潔組講座 25 日 實商食品衛生組講座	賃居生座談會(教官室) 24 日中午認輔第一次工作會議
								28 日英文朗讀比賽(松山工農)	30 日法律常識(士林地方法院檢察官) 1 日 全校優良學生投票 1 日 全校班長大會	新移民多元文化週(輔導室) 4 月性別平等教育宣導月(輔導室) 28 日家庭教育研習 2(輔導室)、「家庭教育委員會」暨「學習型家庭推動委員會」 30 日高二班級文庫(圖書館) 1 日全校防火防災演練(教官室)
5	6	7	8	9	10	11	12	4 日兒童節 5 日清明節 7 日特教學生家長支持團體(一) 7.8 日高三第 5 次模擬考及高一、二學科 競試(會計) 8 日校內英語情境會話比賽 8 日基北區免試放榜	4-5 月教孝月活動 教職員工生健康減重班 實商班級負責環境區域抽籤及說明	6 日高一、二租稅測驗-班會(實習處)
								11 日基北區免試錄取名單報到 15 日實習商店前準備(第 5-7 節)停課	11 日 高三升學千人祈福活動 15 日 高一千人登頂淨山活動	4 月份拒菸、酒、檳榔防制宣導(教官室) 12 日生命教育工作坊-教師成長團體 1(輔導室) 13 日「性別平等教育委員會」(輔導室) 16 日家庭教育研習 3(輔導室) 16 日家庭教育研習 4(輔導室) 16.17 日實習商店
6	13	14	15	16	17	18	19	18 日實商補假 21 日特教學生家長支持團體(二)	21 日 高二服儀檢查 19-22 日 高一班際排球賽 23-24 日 臺北市特殊優良教師評選	19 日生命教育工作坊-教師成長團體 2(輔導室) 22 日交通安全講座(教官室)
								4/30.5/1 四技二專統一入學測驗	29 日 孝悌模範表揚暨榮譽週會 高二班際排球賽	29 日校內技藝競賽--商業廣告、電腦繪圖
7	20	21	22	23	24	25	26	5 日特教學生家長支持團體(三)	孝親月活動 母親節祝福活動 3 日 高一服儀檢查 5 日 高三服儀檢查	3 日生命教育工作坊-教師成長團體 3(輔導室) 4 日高一班級文庫(圖書館) 6 日校內技藝競賽-會計資訊、文書處理 7 日廣告丙檢術科
								9.10.11 日高三畢業考 11.12.13 日第 2 次期中考 12 日下午全校教師研習 14 日英語情境會話比賽(育達商職)	傑出環保義工名單審核	12 高三實彈射擊(教官室) 14 日上午商業類丙檢學科 14 日下午會計丙檢術科
8	27	28	29	30	31	1	2	澳洲體驗學習活動 17-20 日四技甄選入學第 1 階段報名 19 日特教學生家長支持團體(四) 21.22 日北北基聯測(第 1 次全國基測)	高三畢業盃球類比賽、高三週記抽查 16-27 日高一班際籃球賽、高三畢業盃球類比賽 20 日 高三德行成績評審會議	17 日上午家庭教育研習 5(輔導室)、下午生命教育工作坊-教師成長團體 4(輔導室)
								23 日高二作業抽查 24 日起特教組開始召開期末 IEP 會議 25 日高三補考 30 日公告四技甄選入學第 1 階段甄選結果 5/30-6/2 四技甄選入學第 2 階段報名	高三畢業盃球類比賽	5 月份菸害防制宣導(教官室) 27 日校內技藝競賽-商業簡報、職場英文 28 日中英文輸入檢定
9	3	4	5	6	7	8	9	30 日高一作業抽查 5/27-6/1 四技技優甄審網路個別報名 2 日特教學生家長支持團體(五)	感恩月活動 1-2 日 發放日間部畢業紀念冊 3 日 畢業典禮	31 日家庭教育研習 6、生命教育工作坊-教師成長團體 5(輔導室) 3 日僑生端節活動(教官室) 4 日家庭教育研習 7(輔導室)
								6 日端午節 8 日申請入學放榜 9 日申請入學錄取名單報到	99 學年度第二學期捐血活動 高一、二週記抽查	7 日生命教育工作坊-教師成長團體 6(輔導室) 8 日期末濟助期初審查委員會(教官室) 8 日高二班級文庫(圖書館) 9 日家庭教育研習 8(輔導室) 10 日校內技藝競賽--程式設計
10	10	11	12	13	14	15	16	6 日特推會 18 日北北基登分放榜 20 日北北基登錄錄取名單報到	17 日社團最後一週上課、社團成果發表會 掃具清點 暑假返校班級及打掃區域規劃	6 月份春暉專案宣導月(教官室) 14 日校外會聯席會報(教官室) 15 日家庭教育研習 9(輔導室) 16 日認輔第二次工作會議(輔導室)
								24.28.29 日 高一、二期末考試 30 日校務會議及各科教學研究會 7/1-3 日大學指考 7/1 暑假開始	30 日 休業式 30 日 高一、二德行評審會議	21 日生命教育工作坊-教師成長團體 7
11	17	18	19	20	21	22	23	24.28.29 日 高一、二期末考試 30 日校務會議及各科教學研究會 7/1-3 日大學指考 7/1 暑假開始	30 日 休業式 30 日 高一、二德行評審會議	99 學年度春暉專案、防治幫派、校外會工作評鑑(教官室) 28 日生命教育工作坊-教師成長團體 8 30 日「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) 6/30-7/3 日生命探索親子體驗營(輔導室)
								9.10 日第 2 次全國基測	7 月「社團公演月」活動、衛生服務隊幹部甄選	

※預定行事日程若有更動，請業務單位另行通知。

表定期考試日 表放假日

伍、學校各處室電話暨內線號碼一覽表

專線：

2832-4511 總務處(夜間值勤室)
2833-0218 教官室(夜間值勤室)
2835-2819 合作社
2831-8611 校友會
2831-6582 家長會
2831-3043 輔導室

總機：2831-3114(代表號)

分機：

*101 校長

102 校長室總機
103 秘書室

*201 教務主任

202 教學組
203 註冊組
204 實研組
205 教務處總機
206 設備組
209、222、223 特教組
215 電腦繪圖教室
217 大專任辦公室

219 演講廳

225 特教烹飪教室【地中海餐廳】

*501 實習處主任

502 實習輔導組
503 建教合作組
504 實習處幹事
505 實習處總機
506 商經科、國貿科
507 會計科、應外科研究室
213、220 資處科研究室
214 廣設科研究室

*521 圖書館主任

522 圖書指導老師
207 資訊組
208 系統管理師(電腦小組)
221 系統管理師(網管中心)

傳真機：

2837-0840 校長室
2832-1534 教務處
2832-1529 學務處
2836-4084 總務處
2831-3115 實習處
2831-9671 輔導室

*301 學務主任

302 生輔組(日)
303 學生活動組幹事
304 衛生組長
305 學生活動組長
306 體育組(日)
307 體育組(夜)
308、309 小導師室(日)－高三
310、311 大導師室(日)－高一
315、316 導師室(二樓)－高二
312 日、夜健康中心
313 銅鈴軒
314 聯合會議室(一)
【教師會、退休會辦公室】

*701 主任教官

702 日間部教官
703 日間部教官
704 日生輔組長
705 日間部教官
707 日間部教官
708 日間部教官
706 夜生輔組長
709 夜間部教官

*511 輔導室主任

512 日輔導老師
513 日輔導老師
514 夜輔導老師

傳真機：

2832-1520 人事室
2832-4349 會計室
2832-4512 夜間部
2832-1524 教官室
2833-3096 特教組
2831-7119 校友會

*401 總務主任

402 文書組長
403 事務組長
404 總務處總機
405 出納組長
406 經營組長
407 工友辦公室
408 發書倉庫
409 第二會議室【行政大樓五樓】
410 第三會議室【行政大樓五樓】
411 傳達室
412 家長會(校友會)辦公室
413 合作社
415、416 事務組幹事

*801 夜間部主任

802 夜教學組
803 夜註冊組
804 夜出納組
805 夜學生活動組
806 夜衛生組
807 夜導師、專任辦公室
808 夜實習輔導組
811 夜生輔組幹事

*601 人事室主任

602 人事室
603 人事室

*611 會計室主任

612 會計室
613 會計室