

士商人

發行人：黃寶瑾
 發行所：臺北市立士林高級商業職業學校
 地址：台北市士林區士商路150號
 電話：02-2831-3114
 主辦：學務處學生活動組
 協辦：校刊社
 指導老師：邱嘉瑜
 正副社長：林珮琪、邱瓊瑜
 美術編輯：李佳珍、吳元元

回眸一「校」，「長」存祈福-專訪校長

時間就是金錢-校長的時間管理論

住在木柵的校長，每天早上都必須開30~40分鐘的車程，並且在大約7：30分時到校；白天在校處理士商大大小小的事，晚上則由夜間部的主任、同仁共同協助，但當夜間部有相關重要的活動如祈福、成果發表等，校長都會準時出席。擔任士商的校長同時也一位媽媽，在忙碌的生活中，我們請教了校長是如何分配時間，校長說她有一套關於時間管理的「石頭理論」，分別為大石頭-很緊急很重要的事、小石頭-很重要卻不急的事、沙子-很急卻不重要、水-不緊急也不重要的事，這樣才可以將自己的24小時發揮到淋漓盡致。此外，校長也會準備一本記事本，將自己所要做的事記錄下來，把時間管理做到最好，並且找時間休息。

休息是為了走更長遠的路

治理一間學校，需極大的心神，尤其是士商的校長，假日更遑寧可數；因此，在假日許可時，校長會請半天假，逛逛街、喝下午茶等，讓自己休息放鬆。每當校長在工作上遇到困難時，都會在的升旗台旁充滿杜鵑花的花台上坐著，讓自己的思緒變一片空白，並且據望大自然雕刻過的大屯山及七星山，此時就會覺得自己遇到的困難變得渺小，心胸與心情便豁然開朗，也就不會將眼光聚集在如芝麻般的小事上，此外，校長也喜歡看到在操場、運動場上運動的人們，校長自己也熱愛運動，因為運動的人都是充滿陽光和希望，同時運動也能使人快樂進而有正面的思考。

用生命感動生命

在學校帶領同學與老師是一件快樂的事，能用生命感動同學。從事技職教育多年，校長一直對士商人感到自豪，士商人擁有無限的創造力，在領導方面，更是略勝一籌，因為我們擁有別校沒有的龐大服務隊，在服務隊中，高一學習如何付出，高二則是學習如何去領導他人，而最好的領導便是讓被領導者無怨無悔地跟著領導人，根據畢業學長姐非正式統計，目前在大專院校，擔任各類幹部最多的就是在士商人，其中有服務隊幹部經驗的更是占大多數。

多數。然而令校長最感挫折的是社會大眾總是關注普英教育遠大於技職教育，對就讀技職教育的同學不公平，也對從事技職教育的老師相當不公平。

給畢業生的期許-動靜之間，收放自如，允文允武，全能發展

以學生學習檔案作為依據，去規劃各種學習方案，且踏踏實實的去執行、去落實，充實自己高中三年的生活。也希望士商人能兼顧學業及活動，可以在動靜之間收放自如，但前提是要做好時間管理，才能讓學習達到事半功倍的效果，始學習更充實、有內涵。

給在校生的期勉-充實高中生活

校長希望從士商畢業後的學生們，都應該了解自己的目標，然後開始訂定計畫，並像士商後背的箭頭般，有方向的去執行，並與而不捨直到達成。最後，也期望畢業生能夠向同學學習檔案封面所寫的，達到「動靜之間，收放自如，允文允武，全能發展」。



採訪編輯/209林珮琪、邱瓊瑜、楊雅筑、廖品珍、嚴婷瑾

家長會長的祝福

文/邱玉雲會長



時光飛逝，又到了鳳凰花開，驕歌輕唱的畢業季節了，將有一批士商學子畢業要踏上人生另一個階段去發展，今年對我和孩子來說是一個特別的日子，我和孩子同時都將從士商這個大家庭畢業。猶記得三年前我陪孩子到士商報到時，對黃校長領導的行政團隊上下一心相輔相成及行政效率佩服，看到老師有豐沛多元的課程設計，對士商學子專業認真教學，感謝老師之餘還常常聽到老師說這是他們應該做的事，我好感動！全校親、師、生更是愛心滿滿，從會務募款到愛心便當募集大家群策群力希望士商孩子認真就學不要擔心其他，我和孩子很榮幸成為士商的一份子。
 士商家長會是一個最棒的團隊，今年有幸再度連任為會長，更感受到家長們的託付，希望在人才濟濟的家長會團隊裡互相學習成長，共同分享承擔，讓家長在前人建立的優良制度傳統下，傳承延續。我珍貴和大家的相識，大家互相關懷互相分享互相學習互相支持，有緣和大家合作是我最大的榮幸。更感謝所有家長們有錢出錢有力出力肯定，讓家長會能永續經營，為孩子盡一份心力，也是全體士商學子及學校的好後盾。
 我期待所有士商學子無論面對任何的挑戰，都能迎刃有餘。祝福所有士商學子的孩子心想事成！順利達成自己的目標，充分運用自己在士商三年所學，不論是升學或投入就業市場都能學以致用，將個人的專長特質發光發熱。願士商畢業生勇往直前保持樂觀展翅高飛迎向另一高峰，更要記得師長們的諄諄教誨，「今日你以士商為榮，他日士商以你為榮」大家互勉之。

畢業特刊正名 | 本校的各項刊物，經過有計畫性的彙整，分別賦予不同的任務，也分別更正刊名，並確立其主要閱讀群眾。以往每年畢業典禮所編製之特刊，經黃校長正名為「士商人」，其意在於期許畢業生一輩子以士商人為傲。

快樂 + 難過 x 相聚 + 離別 = 士商回憶——畢業生感言

我在士商最難忘的事，就是加入交服，經過交服的磨練，學長姐的栽培，我們成為熱心助人的熱血青年們！擔任幹部可舉辦一大堆以前沒辦過的活動，比方賣貨物或平日的訓練等。在這裡可以交到很多朋友，大家有很多不一樣的生活經驗、不一樣的生活觀，在這裡有很多酸甜苦辣不是一般人能了解的！我很幸運的當上大隊長，接受的挑戰更是多到數不清，在每次的抉擇不論結果如何我都成長了一步，不論有沒有被臭罵一頓我都學到了用錢買不到的事—經驗，即使現在卸任了我仍然很開心我有最與眾不同且一段最難忘的高中生活！！
 【81908邱子睿】

我在士商最難忘的事是進入了交服。從一個在下位的學習者，到能領導團體的中隊長，每個階段都有新鮮的事情值得我去學習。隊員要盡好本分，聽從幹部的指導並按時出席任何訓練和集會；幹部要成為隊員的榜樣，以身作則並思考如何集結分隊士氣，讓隊員能夠更融入交服這個大家庭；高階幹部則須具備善於表達及領導的能力，每一次集會，如何將資訊傳達給幹部及隊員，以及領導整個中隊的向心力。每一個人就像小齒輪，在交服缺一不可。在這個大家庭裡我學會如何和別人溝通、表達自己，最重要的是我學會「服務他人」！俗話說：「助人為快樂之本」，快加入交服吧！
 【81636蔡婉瑜】

從高一到高三發生了很多難忘的事，不管是賣商、服務隊，或班際競賽，每一件事都有不同的體驗，轉眼間就要畢業了，所以在這祝福所有學弟妹在未來的日子也能創造出自己的回憶。
 【80820李筱筠】

當我還是小高一時，邁入了交通服務大隊，成就了我的一切，最快樂的日子是在交服！最難忘的日子是在交服！最辛苦的日子是在交服！認真了學長姊、學弟妹，是我最大的榮譽、最大的資產。交服的學弟妹們，要一起加油下去啊！
 【80524洪鏡鈞】

發「聲」狂「想」曲——學弟妹的祝福

士商的種種，因為擁有儀隊的每一刻而光榮，商業學校裡，更因強烈業外線的存在而耀眼，儀隊日記裡，記錄了多少汗水與淚水的故事，儀隊友情中，培養了多少默契及快樂的美麗，熱忱不減，多少辛苦及心酸都能化為甜美，情緒高昂，多少尖叫及掌聲全變成動力，窮窮窮，當站在舞台揮灑光芒的那一刻，耀眼光彩，當處在眾人散發耀眼光彩的那一刻，操槍的過程裡，回憶擁擠著初衷浮現吹舌揮過的身影，繪法的學習中，記憶交集著熱忱演繹堅毅不懈的情節，精神的交際中，學著克服學著努力學著堅持學著前進，神速的成長裡，懂了感謝懂了體諒懂了夢想懂了榮譽，永不退潮，所有走過的痕跡與傳奇，不曾後悔，每個抉擇的信心與肯定，謝謝長輩，所謂害怕的演進與挫敗，謝謝58屆親愛的學姐們，曾經的美好，用心保存，所有的鼓勵也將成為我們前進的動力，強烈業外線將會繼續閃耀，而榮耀也將生生不息。——儀隊

當初我們這社團到了樂隊這個大家庭，到現在有人離開也有人留下繼續為樂隊付出，謝謝所有學姐對我們耐心的教導，即使一開始我們真的不被看好，你們也沒有放棄。我們共同參與了很多場的表演，那些回憶真的很難忘，每一場表演都是一次進步成長，我們會讓樂隊更好，謝謝學姐！！——樂隊

謝謝你們一年的教導，雖然常常妳們生氣難過，但你們卻沒有因此不理我們，反而更用心更投入的想把我們教好。如今我們也踏上了你們快樂的腳步，不知道學姊們是否看見了我們的成長及努力，希望每次的表演都能帶給你們感動，祝福你們——旗隊

在交服，從隊員、幹部到高階，每個階段都有你們的陪伴。你們的話語，言猶在耳。你們的教導，時時春風。心中的感謝，筆墨難以形容，只想跟你們說，不是雙手分開的「掰掰」，而是「再見」！
 —交服大隊長221朱怡懿

秋服的精神就是「傳承」，上屆教給我們的不只是執勤方面的技巧，還有面對事情的「態度」！如今學長姐們快畢業了，學長姐們別忘了扶序服務大隊一直是你們在士商第二個家！
 —秋服大隊長215黃文傑

我不會祝福你們在未來的人生裡一帆風順，因為我深信你們比任何人都更了解在逆境中成長的重要與可貴，願你們在人生的舞台上開出屬於自己的一片天，而在最後的最後，我仍要感謝你們這三年來對這間學校付出的每一份力。
 —衛服大隊長220葉祖豪

高一剛開始練時，我們是又期待又怕受傷害，怕自己沒基礎，學長不理我們，但學長們總是熱心鼓勵地教我們，告訴我們許多多觀念，讓我們從覺得「練舞是很辛苦加上天天練一定會好累」的想法，轉變成「天天留社練舞好快樂好」，非常謝謝學長們的照顧，不斷的栽培大家，無時無刻對我們的教導！大家的關係，就像親兄弟姊妹們一樣，祝學長們畢業快樂！
 —舞狂社

還記得成發時學長姐們睜眼自信的笑容，當時就暗自下決心，如果有一天輪到我們站在台上，我們也要精彩地綻放一次光芒，為了自己，為了學弟妹，更是為了學長姐們傳承下來的新音社，謝謝學長姐給我們這個機會，以熱愛音樂的心帶領新音社繼續sing下去！
 —新音社

給80815恩恩：
 謝謝你，總是我在疑問的時候，給我最好的意見與解決方式！你就要上大學了，我的心裡真的不捨，真希望姊妹的感情，可以像麥芽糖一樣一點一點黏，永遠不離開，我會更成熟，不再讓姐姐擔心，也會帶著你的鼓勵，衝我的三年級生活！你也要加油囉！！
 —90915李怡靜

給80830的小桃：
 謝謝你總是常常照顧我，支持我的選擇，不是三言兩語可以說完的。雖然現在你要畢業了，不過以後如果有空也要來找我囉並且希望你和學姐們友情不減，每天快樂的往自己的未來前進！！
 —90930陳婷

給80840羅舒敏：
 學姐畢業了，我真捨不得！時間飛逝，還記得剛是新生的我，滿心期待我的直系學姐，現在的我即將高三了，祝福學姐妳畢業後也能常回來士商，也祝你繼續萬里。
 —90940龔正琳

給親愛的倩儀（81935）：
 謝謝妳在士商對我很照顧，很開心妳是我的直系囉！妳一定能考到妳心目中理想的大學，夢想也一定會實現！雖然很難過妳即將畢業了，但我還是要祝妳學業愉快！朝著人生下一個目標邁進吧！加油囉！別忘了有空回來看看我耶！我最愛妳了。
 —92035曾子瑋



【本版編輯209高子晴、黃維揚、陳思好、陳曉婷、龔正琳；211麗心婷】

士商出品 吸睛焦點——傑出畢業生採訪報導

Q：請問學長有什麼讀書秘訣可以跟我們分享嗎？
 A：將科目分為「較拿手」與「較不拿手」，知道自己的優劣科目，並加以分析讀書方式，才是讀好書的不二法門。
 Q：請問學長有補習嗎？
 A：有，我會在補習前複習上次所上的內容，才能讓自己銜接的上，並利用課餘時間或回家後多複習學校的內容並完成基本的功課才能記得久。
 Q：學長在讀書的期間有沒有遇到什麼瓶頸？那是如何解決的？
 A：在讀書時最常遇到的瓶頸就是「有時努力但還是失敗了」，但我永遠保持著樂觀的態度，勇於面對失敗並把當下、珍惜身邊流逝的時間。
 Q：擔任過交服大隊長的學長，是怎麼兼顧社團和服務隊呢？
 A：服務隊和學業都要兼顧是一件不容易的事，但良好的時間分配和多利用碎片時間，比較能兩邊都顧到。
 Q：請學長對學弟妹們說一段祝福的話？
 A：選擇你想要的人生，當你遇到困難時，我會想起伏爾泰說「困難不是眼前的那座山，而是腳底的那粒沙」，或許只要拿出沙，這個選擇就能從錯誤變正確，就能從正確變完美。

320邱子睿獲得學校服務學習類傑出表現市長獎



左起：子睿學長與採訪記者220劉瑞瑜、伍孝婷、宋怡萱

317陳明昱獲得孝悌類傑出表現市長獎



圖中為明昱學姊、左右分別為採訪記者220宋怡萱、鄭雅瑋

Q：請教學姐利用時間加強課業的技巧？
 A：手做筆記，用手寫下會增強記憶。上課也要用力的聽，這比自己課後自學更省時間，利用等公車、上廁所等零碎的小時間背幾個單字，經過日積月累後，4000個單字就不是問題了。
 Q：學姐在士商三年遇到最大的挑戰為何？又如何解決？
 A：讀書時間完全不夠用，交服加上打工也讓我在我上課時候精神很不好，頻頻點頭睡，做事效率也很差。我選擇先做好時間分配，並把零碎的小時間。利用寫作業的時間順便複習，還有最重要的是「睡眠」，調好生理時鐘後再重新出發有精神才能將所有任務完美達成！
 Q：請學姐分享一下在士商三年的課外活動心得？
 A：我在社團、聯會都很活躍，亦擔任過交服中隊隊長。建議學弟妹可以多爭取擔任幹部的機會，拓展人際，也可以學到很多課本裡沒有給予的知識，像應變能力及與人溝通的方法等。這也會使你在大學社團生活裡，更加得心應手。但別忘記要用功念書囉！

304邱子菱獲得社團活動學習類傑出表現市長獎



圖左至右：子菱學姊與採訪記者220陳瑞瑜、222李昱成

Q：請問你讀書時有什麼小秘訣可以跟我們分享嗎？
 A：上課認真聽講，不會的一定要問老師或同學，比較不熟的多看幾次。不積跬步無以至千里，打好基礎步步累積實力向上爬。
 Q：在讀書的期間有沒有遇到什麼瓶頸？那是如何解決的？
 A：高一高二時我整個玩瘋了，所以對我來說最大的瓶頸應該是無法靜下心吧！高三時，只能逼自己除了唸書以外的事都不能接觸，讓自己靜下心來。
 Q：請問你最想鼓勵學弟妹們的話是？
 A：高一高二有打好基礎是最好，但錯過的人也別灰心，高三一整年有心還是可以念出很好的成績！
 Q：獲得社團活動學習類傑出獎的學姐是如何兼顧課業及社團？
 A：我擔任隊隊長，放學、假日都給了社團，能念書的時間就只剩下上課時間了，上課認真聽講是很有用的。

308宋芷葳獲得體育類傑出表現市長獎



Q：請問學姊的運動專長是什麼？如何克服練習的瓶頸呢？
 A：我的專長是柔道，如果碰上瓶頸我會找教練談談，談完時就會覺得自己充滿了電並且取得更多的心理能量，讓我更想拼，更有目標。
 Q：請問學姊最崇拜的體育偶像是誰呢？為什麼？
 A：跆拳道國手蘇麗文，2008年北京奧運第一場比賽時不幸扭傷，該屆冠軍而戰敗，深刻記得她說：「在這座高的殿堂比賽，戰敗也值得」。她的精神和她所堅持的是我們該去學習的地方。
 Q：請問學姊在士商最難忘的回憶是什麼？
 A：在士商的環境使我成長，不管在做人處事上和柔道上讓我獲益良多，跟著隊友們一起享受習業的快樂，一起流汗、一起流淚、一起上戰場互相加油的感覺，讓我難忘。
 Q：請問學姊有什麼建議想跟學弟妹們說？
 A：希望你們遇到困難都別輕易放棄，每件事都有解決的方法，只要你們堅持到最後一定會有收穫。

師說心語

【本版編輯 212高碩碩、高銘陽；209朱芳炫、余宜群、張湘樞、陳立學】

Dear 301的同學們：
 恭喜你們終於畢業了！！三年來，我們一起經歷許多喜怒哀樂，而這些點點滴滴的故事將成為你我心目中珍貴的回憶，未來的日子裡，期許你們可以用力玩、用心功課、用心體驗生活。加油！
 導師 梁雪娟

幸福成功法則：相信自己、尊重他人。對人關懷、對事主動。勇於承擔責任，樂於接受挑戰。拓展人際關係，欣賞自己人生。
 303導師 蔡麗雪

獻給304的每一位：
 回想起你們一年級的迷惘天真，二年級的意氣風發，三年級的成熟懂事又貼心，素絲心中無限的不捨！畢業前夕，素絲感佩感謝你們的貼心，感謝你們、配合及有情有義！最後送上最大的祝福，祝福你們健康平安，心想事成！
 導師 秋慧

給活潑可愛的305同學們：
 老師認為你們在士商三年的表現是：「積極參與、用心投入、團結合作」。希望畢業之後，你們能以更積極、正向的態度去迎接人生。祝 闖程萬里，平安健康。
 導師 潘美娥

還記得我們一起浮山、一起賣商、一起畢業，因為有你們和我合體的六班，才是最獨一無二的306！堅持理想，永不放棄！樂觀積極，勇於挑戰！相信自己！can do it! You are the best! We can do it! We can! We can! 「306班，你們好棒！」
 導師 秋慧

給307的畢業祝福：
 這三年老師看到你們的成長，包括學習各項工作技巧、努力取得檢定證照、調整工作態度及待人處世的方式等等。高職畢業又是另一個階段的開始，滿18歲的你們更要為你們的行為和態度負責，就像老師平常跟你們說的「你可以是優秀的，只要你願意去做」加油！
 導師 簡冠瑜

Dear 308同學：
 或許你們不是最頂尖的，但你們是最貼心的，回想過去，心中充滿許多不捨與感傷，在往後的人生旅程中，師長不能在旁叮嚀督促陪伴你們了，你們要努力發揮士商(運動)精神，面對未來嚴苛的挑戰，創造屬於自己的一片天地，相信你們會是最棒的。
 導師 王彥書

親愛的309寶貝們：
 恭喜你們終於熬出頭了！回首這三年從學、拔河比賽、賣商，再到三年級的統測，都是最棒的回憶，謝謝你們這三年給我的點點滴滴。你們是最棒的！
 永遠愛你們的導師一秀曼

給310寶貝：
 成功未必永久，謙虛以對；失敗只是一時，樂觀以對。祝福各位夢想都能實現，展翅高飛，
 愛你們的玉華

Dear 311：
 恭喜你們要畢業了，高興卻又有一點不捨。希望你們能堅定志向，努力追尋夢想，奮鬥不懈！每個人都有自己想過的人生，想從事的職業盼你們都能「選你所愛，愛你所選」生命踏實有意義！
 導師 黃韻如

Dear 312同學們：
 很開心大家要朝著人生下一個目標前進了！但我心中也很不捨，再也看不到大家在走廊上曬太陽的奇觀，再也教不到突點那些低的學生了。希望大家上大學後選擇一條穩當但可充實自己的路。不要忘記每個人都是一顆潛藏著美麗光澤的原石，具有無限的可能。加油！
 Michelle

各位313班親愛的同學：
 畢業即是人生另一個旅途的開始，老師期待你們「用智慧看待問題，以勇氣面對困難，發揮慈悲心關懷他人。」另外記得回來關心老師頭髮有沒有少些。祝各位學子 一帆風順、平安喜樂！
 導師 柏升

親愛的314孩子們：
 很多名人都說過一句話「機會是留給有準備的人」，願314的孩子們，做人誠實，做事踏實，將來成為社會的中堅份子，讓士商的老師們以你們為榮！
 Last but not least, I am your friend for life.
 導師 美芳

給最棒也是最愛的315同學們：
 你們的直誠、善良和貼心令人難忘，記得永保這份特質，在未來將令你獲益匪淺。人生難免碰上挫折，但別忘了「使其中坦然，不比他傷性，將何適而非快」這句話。最後，「友誼是人生的調味品，也是人生的止痛藥」，畢業只是個休止符！謝謝你們這三年的陪伴！士商保固期是「一輩子」！隨時等待你們的呼喚囉！
 以你們為榮的導師兼朋友 明環

謝謝大家留給彼此無盡的感動和回憶，有歡笑有淚水，還有更多317專屬的美好時刻。驪歌響起，鳳凰花開，雖是畢業離校之際，但別忘了日後相聚時大家的約定：317一個都不能少！祝福大家前程似錦！
 Your E.T. Karen

親愛的318寶貝們：
 是何等特殊的份一份因緣，能讓我與你們相遇。是怎樣不捨的一種心情，今日別後海角天涯。再多的管教無非是關愛，因愛之深而教之切。再多的叮囑無非是情愫，千言萬語抵短情長。生做人總要規規矩矩，做事也要老老實實。祝福你們如願展壯，壯志凌雲前程似錦！
 導師 小雲子

記得你們高一的青澀，高二的活潑，高三的穩重。在我心裡，一直都很好！能在你們人生最豐富的精華的時間陪伴走這一段路，我十分驕傲，即使不捨，卻要催促你們往下一個里程碑前進。未來不一定順利，當你感到孤單失望時，勿忘我一直將你們放在心裡，永遠在這裡為你加油打氣。
 319 導師 劉家欣

親愛的320孩子們：
 陪著你們度過士商的三年，看著你們由小變大，由稚嫩變成成熟。要知道人生要親身體驗過才知道其中的酸甜苦辣，才能感受到生命的有趣。親愛的孩子們，放心地大步走下去，盡情享受人生吧！
 導師 林妙真

給321：
 成長，像火車到站一樣，一站停了，又過一站。一路上的風景，繼續開來。車廂裡的記憶，是我們作一天生活的累積，下車時，別忘了打開行李，數數珍藏的日子和認真愛過的人。向日子揮別，一朝會聚。祝你一生放膽愉快、如意。用一顆平靜的心，練習珍愛生命的每一刻。
 導師 邱碧珠

322的孩子們：
 三年來你們的各項好表現，老師都引以為榮，為此榮譽付出的同學，老師都感念在心。而這些做人、做事及讀書的精神及態度，都將引領你們往成功的道路繼續前進。千言萬語化為一句：珍重再見，闖程萬里。
 導師 林茂隆

To 324全班同學：
 百年修得同船渡，千年修得同師緣。他日有空要記得回來，看看日漸衰老的土農鼠。
 導師 林茂隆

給最活潑、貼心的405寶貝們：
 一路陪伴你們四年，看著你們慢慢的成長，一起經歷了許多活動，留下不少回憶。未來的日子裡，少了我在旁的叮嚀，更要為自己的行為負責。當然有空的時候，別忘了回頭看看我！祝你們心想事成！
 最愛你們的班導師A-Lin