



臺北市立士林高級商業職業學校
107 學年度第 2 學期

學校日親師座談會

活動手冊

~了解孩子，就從參加學校日開始~

輔導室 編印

中華民國 108 年 3 月 16 日





目錄

- 02 活動程序
- 03 校長的勉勵
- 05 家長會歡迎您
- 06 榮譽榜

各處室宣導事項

- ☆教務處 07
- ☆學務處 11
- ☆教官室 14
- ☆實習處 29
- ☆輔導室 31
- ☆進修部 34

附錄

好文章欣賞 35

獨居時代來臨，老後如何「自我照顧」？《銀髮生活》

各處室分機表 39

行事曆 40



「學校日」活動程序：(8:50~12:00)

日期	年級	時間	活動內容	參與人員	活動地點	主持人	承辦單位	備註
中華民國 108年3月16日 (星期六)上午	全體	08:00 ↕ 08:50	場地布置	全體教師	各班班級及活動地點	校長	1.輔導室 2.學務處	
		08:50 ↕ 09:00	報到	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	請服務同學引導家長至各班教室。
	高一、高二	09:00 ↕ 11:00	班級經營及親師座談	高一二家長導師 科任教師	日間部:各班教室 進高:高三教室 進高二:行政大樓三樓國際交流中心	導師	學務處 進修部	各科科主任及各班科任教師協助導師進行親師座談。
	高三	09:00 ↕ 10:10	班級經營及親師座談	高三家長導師 科任教師	日間部:高三教室 進高三:行政大樓三樓第一會議室	導師	學務處 進修部	各科科主任及各班科任教師協助導師進行親師座談。
		10:20 ↕ 11:00	升學講座	高三家長導師	學生活動中心三樓演講廳	教務主任	1.輔導室 2.家長會	請科主任抽空出席
全體	11:10 ↕ 12:00	場地復原	全體教師	各班班級及活動地點	校長	1.輔導室 2.學務處		

★高三升學講座請高三導師協助於 10:20 前引導家長至會場(演講廳)。

校長的期勉

新學期新氣象，首先要感謝老師對學校的付出與辛勞、家長對學校的支持與協助、同學對學校的支持與努力不懈，讓校務順利，教育成果豐碩。

恭喜張碧暖及王麗慧老師榮獲加臺北市第 18 屆教育專業創新與行動研究特優。臺北市 107 年度高職人文閱讀活動績優表揚暨校園閱讀代言人成果發表，本校榮獲「卓閱學校獎」，閱讀推手獎：彭仰琪老師、郭姿吟老師、桂冠獎：楊雅安、喜閱獎：湯育慈、邱綠笛、潛力獎：林雅羚、張睿宸、代言人推手獎：謝湘麗、閱讀代言人獎：楊雅安、何瑞禹、林慧嵐。

本校今年統測成績創新高，650 分以上 7 位，600~650 分 82 位，約佔考生 14%，並榮獲商管群榜眼，表現亮眼。升學管道，科技校院繁星計畫錄取 70% 以上國立，推薦甄選與登記分發榜單創新高，國立共 284 位，約 53%，總升學率約 95% 以上。

106 學年度士林高商乙檢通過人數由 105 學年度的 87 人，大幅增加到 131 人。

入學新生，本校日間部、進修學校特色招生甄選入學、優先免試入學、一般生免試招生，錄取成績再創新高，各科最低錄取成績更勝過基北區 40 所公立高中。感謝全體教師努力教學，學生成績展獲成果。

士商學生表現優秀傑出。至士林國小進行英語繪本教學，進行社區服務學習，獲得好評，106 學年度，共 103 人次取得全民英檢中級(TOEIC550 分)以上證照，最高分為 317 沈煜翔 同學，多益分數 980 分。每年均發起全校師生募集二手書，捐贈偏鄉學童。本活動今年為第六次舉辦，歷年總計捐贈偏鄉小學 9300 本紙本書、140 台二手電腦/平板以及 12000 冊電子圖書館。本年度與臺北市立圖書館李科永紀念圖書館、半隻羊立體書實驗室、凌網科技公司合作，3 月 2 日(星期五)將全校師生捐獻的千餘本保存完好的二手書、近 12000 本的電子圖書館資源，40 台二手 ASUS 平板電腦及本校應外科學生自編的《英語繪本》及半隻工作室《海上來的書》立體套書，分享給宜蘭的大洲國小與柯林國小。「傳遞書香、分享愛與關懷，是教育的核心價值；期待將值得推薦與分享的書刊捐出，持續挖掘文字中的寶藏，發揚『愛物惜福、喜閱共讀』的精神。士商樂儀隊支援關渡花海節活動，社團支援臨近社區、消防隊等的開幕閉幕及慶典活動，與社區建立良好互動並讓本校社團學生服務學習，獲得良好成果。

本校學生參加全國技能競賽、程式軟體競賽、專題與創作競賽、網界博覽會競賽，榮獲 3 個金手獎、4 個優勝獎、2 個銅牌、5 個佳作。參加各級政府美術與創作比賽共榮獲 2 個第 1 名、5 個第 2 名、7 個第 3 名、10 個佳作。

士商綜職班成果豐碩，檢定獲 105 張證照。士商綜合職能科教育內容以就業為導向，在校期間鼓勵學生參加丙級檢定，經職場實習後就業安置。士商綜職班門市服務科課程規劃，分為「商經學程」、「餐飲學程」、「後勤服務學程」，三大職業課程設計從高一到高三均依三個年級之階段性需求作明確之規劃且由淺入深，生活化至專業化，每位學生必須學習所有職業課程，學生們也會依自己的能力與需求參與丙級檢定課程及訓練，期能增強學生對該職種的專業能力。106 學年度，學生們分別考取中英文打字檢定證照、TQC-word 技能檢定證照、中餐丙級證照、門市服務證照等，通過檢定同學，307 班 11 位學生、207 班 5 位學生、107 班 9 位學生、123 班 9 位學生，合計 34 位學生獲獎，共獲 105 張證照，307 班累計達 37 張證照，成果斐然優異。感謝家長會支持、頒發證照獎金，對特教學生的關心與照顧。感謝特教組、輔導室與全校老師整學年對特教學生的無時不刻愛心與耐心、溫馨、尊重、付出、支持，深深感謝老師們。

體育教學，士商吳家如撐竿跳打破高懸 15 年的女子撐竿跳全國紀錄。今年傷癒復出的吳家如，107 年 4 月才在新加坡公開賽以 4 公尺 15 奪金，相隔不到 1 個月，吳家如更在泰國公開賽更上層樓，107 年 5 月在泰國田徑公開賽，女子撐竿跳以 4 公尺 20 再度締造全國紀錄，不僅為台灣摘下金牌，也改寫自己在 4 月跳出 4 公尺 15 的全國紀錄。除了吳家如外，士林高商林映彤同學跳 3 公尺 90，榮獲第四名。並參加 2018 年於摩洛哥馬拉喀什舉行的世界中學運動會，女子撐竿跳高項目，士商林晏如同學跳 3 米 6 榮獲第五名。恭喜獲獎同學，感謝王文祥教練。士商之榮，台灣之光。感謝韓幸霖老師指導士商壘球隊榮獲全國高中壘球聯賽總冠軍。

社團活動部份，士商樂儀旗隊獲邀 2017 年 8 月 30 日於台北田徑場世大運閉幕表演，現場國內與國際觀眾超過 20000 人，超過世界 170 個國家的媒體轉播，增加國際能見度。參與台北燈節西門嘉年華大遊行、第二十九屆夏季世界大學運動會閉幕表演、協助支援各界開幕表演活動演出包括：元旦 sogo、萬芳演唱會、2017 年國泰人壽運動會開幕表演…等。其它社團也投入公益活動，例如支援 2017 關渡花海節活動、支援士林周邊鄰里、消防局、警察局、區公所、兒童樂園、科博館開幕節慶等表演活動、每年固定每個社團都要參加例行公益活動，如：淨灘、育幼院、募集發票…等公益性活動，充份展現服務學習的精神。

國際交流，士商接待拉脫維亞與不丹國際交換學生，日本神戶商業高校、日本共愛學園、非洲史瓦濟蘭 ACC 院童來訪。國際教育旅行國家，日本、澳洲、紐西蘭、新加坡、中國。並承辦台北市日本商業設計實習及文化見學團。

再次對全體行政同仁無私奉獻、教師努力教育、學生努力學習、家長會及校友會鼎力支持，深表感謝。未來學校將繼續藍海策略，展現學生豐富學習成果，發揮最大教育能量，發展本校特色、落實全人學習、推動品格教育、拓展國際交流、提昇專業知(技)能等目標，期盼再創新局，成為台灣商業教育的翹楚，永續營造士林高商品牌。

祝福開學 平安喜樂 闔家安康

校長 曾騰瀧 敬上 107.9.15

士林高商學生家長會--歡迎您

親愛的家長 您好：

很高興能與您在士商結緣，期待我們一起攜手幫孩子在學習的路上一路順暢，我們都是愛孩子，早早讓孩子去了解並學習適應學校相關規範、努力學習自己解決問題，才是孩子學習獨立往上唯一的要件。親、師、生三方溝通的管道順暢就幫助孩子更容易適應高職的生活，也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。

家長會辦公室位置在行政大樓三樓演講廳前，歡迎所有家長有空到家長會辦公室聚聚，讓我們互相分享經驗，也請您不吝賜教提供您寶貴意見，亦邀請您瀏覽家長會網頁(點選士林高商網頁→夥伴單位→點家長會即可進入)隨時了解本會訊息。本校學生自習中心開放，歡迎每位學生充分利用課後時間學習成長，開放時間有家長志工陪伴，也歡迎您加入陪伴志工的行列。如有意願當志工請填寫表格交給班導師或有任何問題需家長會協助的歡迎於週一至週五早上 10:00 至下午 4:30 致電家長會辦公室，2831-6582、2831-3114 分機 412，傳真：2836-4084、2364-8211 E-mail：parents412@slhs.tp.edu.tw

家長會長期受到曾校長 騰瀧帶領的行政團隊、老師和家長捐助會務或清寒愛心便當的善款，讓會務順利推動，非常感謝大家。今年也希望您伸出雙手，有錢出錢、有力出力，與我們一起努力共創讓我們的學校與孩子更美好的未來。

★家長會所能做的事：

1. 做為學生及家長和班級與校方溝通橋樑：例如：收集相關建議後提交校方修正校規。
2. 提供學生有更佳之學習環境：例如：爭取自習中心開放時間，冷氣之維修保養提供，弱勢家庭學生愛心便當之提供，統測考生服務.... 等等。
3. 更大之方向：結合外校團體針對政府教育方針之建議：例如：會長副會長及特教委員參與之特教權益促進聯盟，成功要求教育部暫緩執行理論多過於實作之特教新課綱。

順祝 闔府安康！ 事事順利！

家長會會長 杜昭瑤 108.3.16

自由捐款回條

班級： 年 班 學生姓名： 家長姓名： 聯絡電話：

現金，捐款金額 新台幣： 元整

匯入專戶，捐款金額 新台幣： 元整（合作金庫-士林分行 0470717598128）

清寒愛心便當，捐款金額 新台幣： 元整（國泰世華-忠誠分行 211-03-500156-6）

※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！

志工招募回條

班級： 年 班 學生姓名： 家長姓名： 聯絡電話：

願意協助：家長會辦公室輪值，時間：星期 10:00-13:0013:00-16:3018:30-21:00

電腦高手、網頁維護管理。活動支援

※請將回條送回家長會辦公室，或來電洽詢(分機 412)，謝謝您!!

榮 譽 榜

107 學年度上學期

日期	得獎項目	處室
2019/1/14	賀本校 107 學年度日高三第 2 次模擬考邱郁珍、溫采齡、李佳欣等人榮獲佳績	註冊組
2019/1/10	賀廣設科 322 班張家瑜參加 2018 香港創新科技國際發明展榮獲金牌獎特別獎	廣設科
2019/1/7	賀!本校學生參加臺北市 107 年度高職學生小論文寫作競賽榮獲佳績	圖書館
2018/12/28	賀本校 107 學年度日高三第 1 次模擬考邱郁珍、溫采齡、李旻憶等人榮獲佳績	註冊組
2018/12/24	賀進修部 205 陳諭樺同學獲選 108 年度應邀赴韓國教育旅行參訪交流!	進修部
2018/12/19	狂賀本校羽球隊參加 107 學年度教育盃羽球賽榮獲高女乙組季軍	體育組
2018/12/19	狂賀本校桌球隊參加 107 學年度教育盃桌球賽榮獲教師組殿軍,學生第 7 名	體育組
2018/12/19	狂賀本校女子壘球隊參加 2018 年全國中小學女子壘球錦標賽榮獲第 2 名	體育組
2018/12/19	狂賀 106 班吳佳柔參加 107 年全國中正盃武術聯賽榮獲第 1 名及第 2 名兩獎項	體育組
2018/12/19	狂賀 205 蘇郁秀同學榮獲 107 年全民運動會劍道團體過關賽第 2 名	體育組
2018/12/18	賀!322 張家瑜同學參加『2018 香港創新科技國際發明展』榮獲大會金牌獎	實習處
2018/12/14	恭賀!全國高級中學閱讀心得寫作比賽第 1071031 梯次榮獲佳績	圖書館
2018/12/13	狂賀!!! 國貿科 211 班於「臺北市 107 年度高職學生英語歌唱比賽」榮獲第二名	教學組
2018/12/6	狂賀! 工商選手 107 學年度全國商科技藝競賽中創佳績!4 金手 3 優勝 1 團體獎	秘書室
2018/11/26	賀!! 219 班余冠錚參加 2018 全國大專院校英文演講暨詩歌朗誦競賽榮獲佳作	應外科
2018/11/23	賀!207 陳炳勳同學榮獲第 15 屆全國身心障礙者技能競賽佳作	實習處
2018/11/23	賀! 恭喜下列同學參加台北市高級中等學校學生電腦軟體設計競賽榮獲佳績	實習處
2018/11/22	恭賀本校女子排球隊,榮獲臺北市 107 學年度教育盃中等學校排球錦標賽,第五名	體育組
2018/11/22	狂賀本校參加 107 年度士林區、北投區大隊接力比賽, 榮獲冠軍	體育組
2018/11/12	賀!本校學生參加臺北市 107 年度高職學生優良書籍心得寫作競賽榮獲佳績	圖書館
2018/11/12	賀!宜晴軒閱隊榮獲 107 年度高職學生閱讀擂台賽冠軍!!!	圖書館
2018/11/5	狂賀 106 吳佳柔參加全國菁英盃國術錦標賽榮獲國術長兵器女子組第 3 名	體育組
2018/11/5	狂賀田徑隊參加 107 年全國中等學校田徑錦標賽榮獲佳績	體育組
2018/11/5	狂賀本校 313 班阮云澤代表臺北市參加全民運動會榮獲第 2 名	體育組
2018/11/1	恭喜 309 班張瓊之同學榮獲臺北市 107 年度語文競賽閩南語朗讀佳作	教學組
2018/10/25	狂賀!廣設科參加 107 學生美術比賽囊括各類前 3 名和佳作	廣設科
2018/10/22	恭賀 106 班吳佳柔同學 107 年中華武道盃全國傳統武術錦標賽榮獲第二名	體育組
2018/10/19	狂賀本校棒球隊參加 107 年臺北市學生棒球聯賽青棒乙組第二名	體育組
2018/10/18	賀!本校學生參加「臺北市 107 年度高職學生學習檔案競賽」獲得佳績	圖書館
2018/10/17	狂賀柔道隊參加 107 年中華民國柔道錦標賽榮獲佳績	體育組
2018/10/9	恭喜進 205 陳諭樺錄取教育部 107 年度新南向中學教育學習與交流活動	圖書館
2018/10/3	狂賀本校余熒熒教練參加 107 年全民運動會摔角項目榮獲金牌	體育組
2018/10/1	狂賀田徑隊參加 107 年臺北市秋季全國田徑公開賽榮獲佳績	體育組
2018/8/21	恭賀本校吳佳駿同學等人於 107 學年度四技二專登記分發榜上有名	註冊組
2018/8/21	恭賀本校聶晟同學等人於 107 學年度四技二專甄選入學榜上有名	註冊組
2018/8/21	恭賀本校蔡欣靜同學等人於 107 學年度大學考試入學分發榜上有名	註冊組
2018/8/20	狂賀!本校教師榮獲台北市第 19 屆行動研究高職組佳績	實研組
2018/8/20	賀胡慧兒老師參加 107 學年度性別與情感融入課程教學活動設計比賽榮獲佳作	教學組
2018/8/13	賀!賀!賀!本校柔道隊參加 107 年全國中小學柔道錦標賽榮獲佳績	體育組
2018/8/8	恭喜 1050810 宋品璇學生參加 107 年新北市品訓格言盃學生書法比賽榮獲佳作	教學組

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：何杉友(分機 201)
- (二)教學組長(分機 202)：王秋錡組長；副組長：林佩儀老師
- (三)註冊組長(分機 203)：林時雍組長；副組長：湯家興老師
- (四)設備組長(分機 206)：林彩鳳組長；副組長：魏郁華老師
- (五)實研組長(分機 204)：張美惠組長；副組長：謝欣蓉老師
- (六)特教組長(分機 222)：蕭瓊華組長

二、106 學年度高三畢業生升學表現如下：

- (一)四技二專特殊選才：錄取 1 人(國立 1 人)
- (二)科技校院繁星日間部：錄取 2 人(國立 1 人)
- (三)技優甄審：51 位學生申請，共 40 位同學獲正取或備取資格，正取 13 人次(國立 6 人)。
- (四)大學學測個人申請：國、市立大學 3 位、私立大學 27 位。
- (五)大學指考登記分發：國立大學 1 位、私立大學 23 位。
- (六)技專甄選入學：國立科大(學院)：140 位，私立科大(學院)：106 位。
- (七)技專登記分發：國立科大(學院)：144 位，私立科大(學院)：143 位。
- (八)體育班：國、市立大學 13 位，私立大學 15 位。
- (九)106 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-行銷與流通管理科 325.75 分
 - 外語群-國立金門大學-應用英語學系 481 分
 - 設計群-國立臺東專科學校-建築科 457.5 分
- (十)106 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 385 人
 - 外語群--達最低錄取標準 計 50 人
 - 設計群--達最低錄取標準計 65 人合計 500 人(共 563 人報名上述三類群統測)符合國立錄取標準者達 **88.8%**
 - 其他類群--達國立最低錄取標準計 56 人(共 87 人報名化工 1、工管 2、衛護 25、幼保 5、家政生活 10、日語 4、餐旅 29、藝術影視 11 等其他類群統測)(本校畢業生 710 人，含綜職班 14 人，體育班 28 人)

三、教務處 107 學年度重點工作

- (一) 承辦 108 學年度基北區免試入學分發相關工作。
- (二) 承辦臺北市高職工作圈課程與教學組。
- (三) 承辦臺北市高中職行動研究徵件與評選。
- (四) 108 學年度新課綱的推動與執行。
- (五) 辦理課程先鋒學校精進計畫、高中職優質化(教務處部分)。
- (六) 辦理國際交流活動。
- (七) 推動英語、國語文活動與競賽。
- (八) 辦理各項考試、模擬考，加強升學輔導。
- (九) 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：

	職業類科學生	體育班
領畢業證書	160 學分以上	160 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	日間 3 年、進修 3 年(視學習情形調整，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	1.一般必修達 80%(至少 79 學分)

	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 30 學分以上及格	2.專業必修達 85%(至少 43 學分) 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 8 學分以上及格
--	---	--

- 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、107 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	高一、高二複習考 高三第 3 次模擬考	
2 月 23 日	補行上班 1 日	
3 月 6~13 日	高三科技校院繁星學校推薦報名	
3 月 12~13 日	高三第 4 次模擬考	
3 月 25~27 日	第 1 次期中考	26 日下午停課
4 月 8~9 日	高三第 5 次模擬考	
4 月 24 日	高三科技校院繁星錄取公告	
5 月 4~5 日	四技二專統一入學測驗	
5 月 8~10 日	高三畢業考 高一、二第 2 次期中考試	9 日下午停課
5 月 8~14 日	高三技優甄審報名資格登錄	
5 月 17 日	國中會考佈置	下午停課
5 月 22 日	高三補考	
5 月 23~28 日	高三技優甄審網路報名	
5 月 24~30 日	高三甄選入學第一階段集體報名	
6 月 5 日	高三甄選入學第一階段篩選結果公告	
6 月 5~13 日	高三甄選入學第二階段報名上傳備審資料	
6 月 24 日	高三技優甄審公告正備取名單	
6 月 26~28 日	高三技優甄審登記就讀志願序	
7 月 3 日	高三技優甄審放榜	

	高三甄選入學公告正備取名單	
7月3~6日	高三甄選入學登記就讀志願序	
7月10日	高三甄選入學放榜	

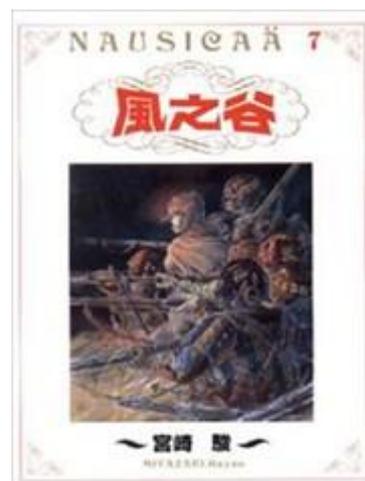
(一)請家長留意孩子的考試日期，隨時關心孩子是否有固定的讀書時間。

(二)其他重要行事，請參看學校行事曆。



風立ちぬ もののけ姫

學務處



1. 學務處成員介紹

學務主任：吳鳳翎（電話 28313114 分機 301）

訓育組組長：陳佳琦（分機 305）

體育組組長：林茂隆（分機 306）

衛生組組長：林邵洋（分機 304）

生輔組組長：鄭旭峰（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。

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。

本校於 107 學年度第 2 學期依照本校學生的特質，學生活動主要工作重點在環保、孝順、感恩三項品德教育核心價值，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

孩子的教育靠您我，尤其是家長您的關愛，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。

107 學年度第 2 學期學務處承辦各項主要活動一覽表

學校及班級重要行事

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(辦理防治校園霸凌宣導)

2-3 月 環保月

4-5 月 教孝月

6 月 感恩月

3 月 25. 26. 27 日: 第 1 次期中考

4 月 13. 14 日: 士商四月天商業季

4 月 17 日: 高三升學千人祈福活動

5 月 1-15 日: 孝悌楷模表揚

5 月 8. 9. 10 日: 第 2 次期中考暨高三畢業考

5 月 15. 16. 17 日: 高二校外教學

6 月 3 日: 畢業典禮

6 月 25. 26. 27 日: 高一高二期末考

6 月 28 日: 休業式



班級作息及常規

1. 早上 7:40 以前到校，到校後實施環境清潔，請督促子弟準時到校。

7:40 起登錄遲到(遠到證延至 8:00)

星期一、五 8:00 前學生自主學習、星期二~四 7:40~8:10，早自習實施晨讀

中午用餐 12:10 至 12:40

午休 12:40 至 13:05

下午 4 時 10 分放學

2. 上學或上課遲到累滿每 5 次，依校規警告 1 次處分。

3. 週三全校升旗朝會。

4. 週五為便服日，可穿合宜便服上學，但不可化妝。

5. 全校同學服儀總檢依行事曆辦理。

6. 高一: 週五第 5 節為班會，第 6. 7 節為綜合活動，上社團課及週會或班級活動。

7. 高二: 週五第 5 節為班會，第 6. 7 節為綜合活動，上社團課及週會或班級活動。

8. 高三: 週五第 5 節為班會，第 6. 7 節為綜合活動，上學術性社團課及週會或班級活動。

請家長共同配合事項

1. 本校實施服務制度，培養負責精神，組織交通/秩序/衛生勤務隊，以輪值方式服務同學(以高一為主)。

2. 學生請假請家長向導師來電請假，以維學生安全。

3. 學生請假依規定須於 7 個日曆天內銷假完畢。

4. 考試期間(期中考、期末考)請假規定：

(1) 病假及生理假不論時間長短，均需檢附地區醫院以上之醫師診斷證明書…。

- (2)請假單應於返校上課當日起3日曆天內完成，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. 請叮嚀孩子：到校後務必認真求學，聽從老師指導，培養誠實、負責、尊重、仁愛的好公民。
 9. 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，並定期運動，以保持身心健康。
 10. 學生上課時間使用行動電話須經任課老師同意。
 11. 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。
 12. 請督促學生，認真課業並準備各類技術士之檢定證照考取。
 13. 修改輔導轉學規定，103學年度開始實施：
 - (1)學生缺課，除經學校依請假規定核准給假者外，其缺課節數達該科目全學期教學總節數三分之一者，該科目學期學業成績以零分計算。
前項學校核准給假之假別，不包括事假。
學生缺課致影響課業時，學校應視其情形提供預警措施。
 - (2)學生除公假外，全學期缺課節數達教學總節數二分之一，或曠課累積達42節者，經提學生事務相關會議後，應依法令規定進行適性輔導及適性教育處置。
 - (3)畢業學期，學生歷年獎懲紀錄相抵後，累滿3大過者，經學生事務會議討論報請校長核定，發給修業證明書。
 14. 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。

交通安全宣導：喝酒不開車，開車不喝酒



教官室

壹、校園安全：

校園安全維護有賴學校、警方與家庭共同持續不斷的檢討與配合，經由教育與警政資源之整合，才能有效防範各項危害校園事件發生，藉此保障學校師生安全，促成友善校園目標之實現。臺北市教育局反霸凌及本校校安通報專線：

- 一、臺北市教育局反霸凌專線：『市民熱線 1999』轉 6444
- 二、本校校安通報專線：02-28330218
- 三、本校反霸凌專線：02-28330218
- 四、本校反霸凌信箱：anti-bulling@slhs.tp.edu.tw 或進入本校網頁之下方處反霸凌信箱點選進入。

貳、學生校外輔導委員會：

- 一、未滿 18 歲之學生，不得於上課時間內及夜間 24：00 時以後於網路咖啡店消費或滯留未滿 15 歲之學生，不得於夜間 22：00 時以後於店內消費或滯留。
- 二、同學因補習、打工而較晚返家時，請多留意夜歸時是否有陌生人跟蹤，搭乘計程車請謹慎選擇，上車後請撥電話告知家人（朋友）搭乘車輛車牌、司機姓名，並預估到家時間，以維安全；並提醒同學注意服裝勿暴露。

三、綁架詐騙（轉載節錄自臺北市警察局防制詐騙專區）

（一）案件發生時之守則：

- 1、如果家中接獲不明電話告知不幸發生遭綁架事件，請秘密報警處理，警察會協助您如何應付歹徒，與警方充分合作，絕大多數的案件受害者都可以平安歸來。
- 2、如歹徒來電，先要求確認被綁者是否安全，如確認安全，則與歹徒約定一個代號。
- 3、凡其來電先報代號，以免其他歹徒藉機勒索。
- 4、對歹徒遺留之現場痕跡，及各種錄音帶、照片均需保持原狀。

（二）家庭預防守則：

- 1、充分了解孩子的作息時間、地點及養成外出一定告知行蹤的習慣。
- 2、常與學校聯繫，勤於參加學校舉辦的各種活動，並知道班級導師的辦公室與晚上的聯絡電話與住址【學校電話：2831-3114 轉（301 學務處）（701~708 教官室）（511 輔導室）（801 進修部）】。

（三）請各位家長協助參予「家長緊急聯繫卡」（如下圖）討論及共同填寫，每位家長請平常攜帶於身上等，以便接獲詐騙電話時能緊急聯絡。

台北市立士林高商家長緊急聯繫卡	
家長緊急聯繫查證電話：	
1. 學校電話：02-28330218(校安中心)	
	02-28313114轉704、706
2. 導師 _____ 電話：_____	
_____ 同學(好朋友)電話：_____	
_____ 同學(好朋友)電話：_____	
3. 士林(分)局勤中心電話：02-28813411	
4. 後港派出所：02-28812212	
5. 警政署反詐騙查證報案專線：165、110	

防制詐騙三步驟	
防制詐騙三步驟	
家長接獲小孩(學生)被綁架電話應採行的三步驟： 應變口訣：「一聽」、「二掛」、「三查」	
1. 一聽：聽清楚這個電話說什麼？對學生遭綁架、正在醫院急救等緊急狀況要求家長區歛等應保有戒心。	
2. 二掛：聽完後，立刻掛斷電話不讓歹徒繼續操控你的情緒	
3. 三查：快撥學校緊急聯繫電話聯絡導師、學務處或小孩好友查證，確認小孩學習狀態，並撥165、110反詐騙諮詢報案專線。	

肆、交通安全：

- 一、為維護師生上、放學及用路人安全，請勿於校門黃網區及人行道兩旁之紅線區域迴轉及臨停，以維護學生安全，讓交通更順暢。請騎車及開車接送的家長配合，讓同學由右方車門上下車；校門口之紅線及公車站請勿臨時停車，亦請勿在門口違規迴轉，以免影響後面來車，造成交通壅塞。學生上放學的安全需要您的幫忙、學生的健康需要您的培育，請各位家長做個優良的示範，讓同學從做中學，短程距離鼓勵孩子徒步上學以促進健康。



- 二、學生年滿 18 歲已考取機車駕照，在家長同意後，可向學校申請機車停車證，奉核可後即可騎機車到校（校內備有停車棚，但不可搭載同學），另請家長叮嚀貴子弟勿危險駕駛並遵守交通規則及學校相關規定，以維自身安全。

三、反手開車門宣導：

基隆市警察局交通隊認為使用離車門較遠的手開車門，雖然感覺奇怪、不順手，但經過實際操作，發現可強迫自己轉動肩膀和頭部，透過車窗直接查看後方來車，方便判斷對方行進速度和方向，同時拿捏力道緩慢開門，因此這個習慣(觀念)值得推廣民眾參考，避免不當開啟車門衍生意外。請您接送孩子上、下學時一定要注意，提醒孩子反手開車門以維安全。

四、酒駕宣導—酒駕將付出的代價：

- (一) 處新臺幣 3 萬到 9 萬元罰鍰，拒絕酒測開罰 18 萬元罰鍰。
- (二) 當場移置保管該汽車。
- (三) 吊扣其駕駛執照一年以上或永久吊銷，並不得再考領。
- (四) 涉及公共危險刑責(留下案底)。
- (五) 涉及過失傷害(或過失致死)刑責；因酒駕、職業駕駛、累犯另加重刑責。
- (六) 必須坐牢。

- (七) 若肇事將衍生受害人之損害賠償(依過去案例，最高賠償金額超過千萬)。
- (八) 雇主可依法解雇酒駕勞工、公務員撤職。
- (九) 個人形象受損。
- (十) 酒後代駕服務各業者叫車專線—市內電話請撥：0800-055850(免付費專線)
行動電話請撥：55850(付費使用)。

五、校園週邊交通狀況現況分析：

觀察校園周邊交通事故發生點位與區域特性，發現大部分集中於士商承德路口以及中正路上各主要路口，另學校鄰近天文館、兒童新樂園等人潮聚集，16 時至 18 時為事故發生最高時段，另經實勘發現：

- (一) 士商路及基河路交岔口：路寬、車多、駕駛人車速度較快，地理位置也最接近本校。
- (二) 士商路 137 號旁馬路：無紅綠燈管制，車少、駕駛人車速度較快。
- (三) 中正路與士商路口：車多、人多、小車都在搶道、人行通過斑馬時間僅有 50 秒
- (四) 中正路捷運站附近：車多、人多、小車都在搶道、公車併排。



六、本校交通客運搭乘參考：

- (一) 捷運資訊：淡水信義線「士林站」下車步行約 15 分鐘可達 或轉聯營 620、223、302、206、255、304、250、508 於士林高商或陽明高中站下車。或轉搭紅線接駁公車 3、12 於士林高商站下車。
- (二) 公車資訊：(詳如下圖)

站名	可搭乘公車
陽明高中	206、223、250、255、255、26、288、288、302、304、508、536、601、620、68、紅 10、紅 15、紅 7、紅 9

天文館	紅 12
兒童新樂園	紅 30、288、41
士林高商	255、620、41、紅 30、557
士林區行政中心	47、68、250、255、304、310 公車、508、515、516、618 620、303
士林	68、203、216、218、224、266、277、280、290、308、310、 508、601
外縣市直達	基隆客運、中壢客運

捷運接駁 **紅9** 蘆洲 - 捷運劍潭站

201109 Update

紅字分段緩衝區

全方位的大眾運輸資訊服務網站 yoyonet.biz 著作權所有

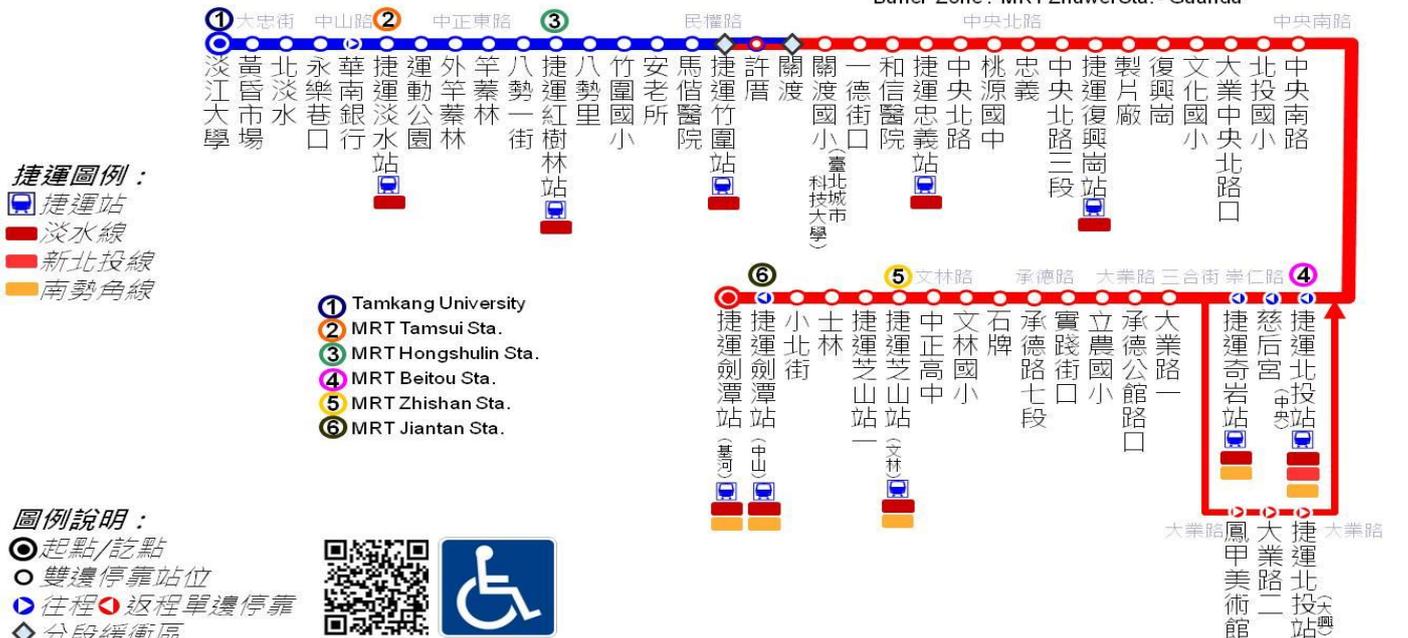
1. 可於捷運劍潭站下車轉搭紅 30、41 公車至士林高商
2. 可於陽明高中下車步行至士林高商

308

淡江大學 ← **捷運劍潭站**
Tamkang U. ← **MRT Jiantan**
 淡大調度站服務電話：2623-8495

頭末班車：06:10-18:30
 Hours of Operation: 06:10-18:30
 收費方式：二段票
 Fare Zones: 2X

發車間隔：固定班次 例假日停駛
 Headway: Ordinary timetable 0610 0930 1210 1530 1830
 (Weekends) No Service
 緩衝區：捷運竹圍站—關渡
 Buffer Zone: MRT Zhuwei Sta. - Guandu



本公司免費服務專線：0800-002277 公共運輸處申訴電話：2729-1181 全球資訊網：www.csigroup-bus.com.tw 舒適安全方便 承諾永遠不變

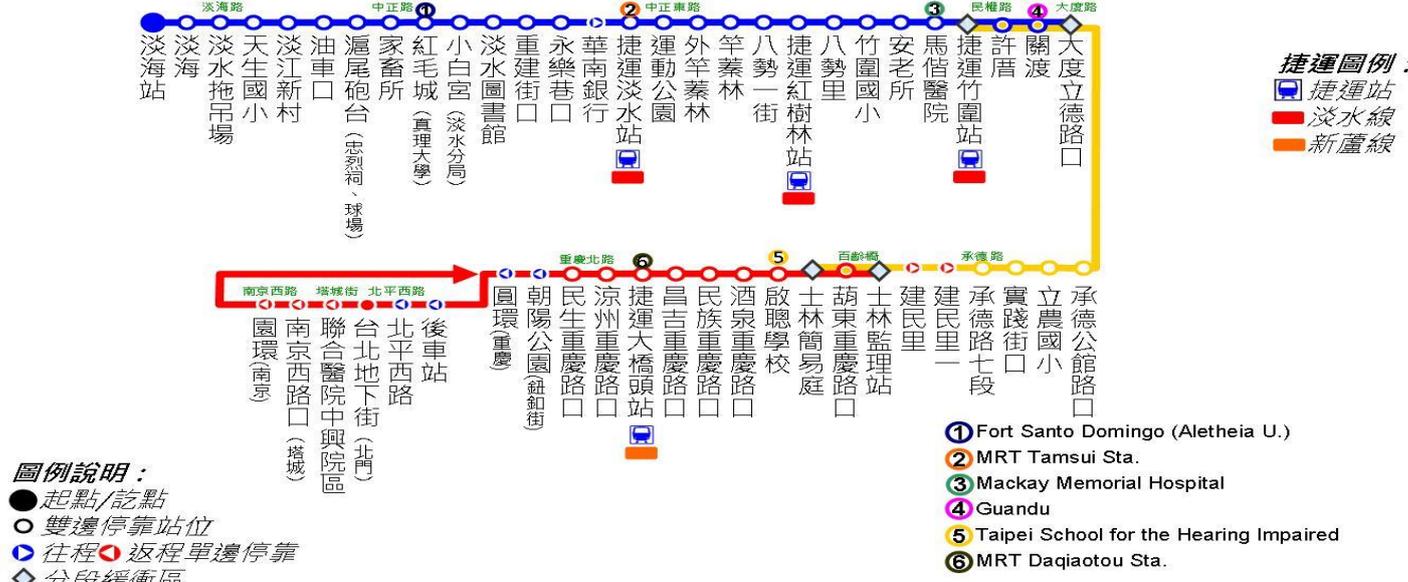
1504 淡海 臺北

Danhai → Taipei

淡海調度站服務電話：2805-2262

頭末班車：
 (淡海發車) 05:30-22:30
 Hours of Operation: 05:30-22:30
 發車間隔：
 尖峰15-30分 離峰30-60分
 Headway: Peak 15-30Mins. Off peak 30-60Mins.
 例假日30-60分 Weekends 30-60Mins.

收費方式：三段票
 Fare Zones: 3X
 緩衝區：
 捷運竹圍站 - 大度立德路口、
 士林監理站 - 士林簡易庭
 Buffer Zone:
 MRT Zhuwei Sta. - Dadu & Lide Intersection、
 Shilin Station, Taipei City Motor Vehicle Office -
 Shilin Summary Court



本公司免費服務專線：0800-002277 公共運輸處申訴電話：2729-1181 全球資訊網：www.csigroup-bus.com.tw 舒適安全方便 承諾永遠不變

可於士林監理站下車步行至士林高商

756

淡大 北門

Tamkang U. North City Gate

頭末班車：05:30-22:20
Hours of Operation: 05:30-22:20
收費方式：三段票
Fare Zones: 3X

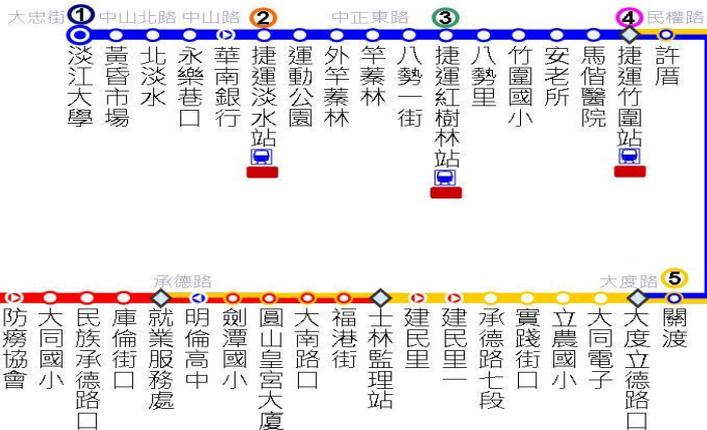
發車間隔：尖峰10-15分 離峰15-20分
例假日20-30分
Headway: Peak 10-15Mins. Off peak 15-20Mins. Weekends 20-30Mins.

淡大調度站服務電話：2623-8495

緩衝區：捷運竹圍站~大度立德路口、士林監理站~就業服務處
Buffer Zone: MRT Zhuwei Sta. - Dadu & Lide Intersection, Shilin Station, Taipei City Motor Vehicle Office - Employment Service Office



- ① Tamkang University
- ② MRT Tamsui Sta.
- ③ MRT Hongshulin Sta.
- ④ MRT Zhuwei Sta.
- ⑤ Guandu
- ⑥ Taipei Main Station (Chengde)



捷運圖例：

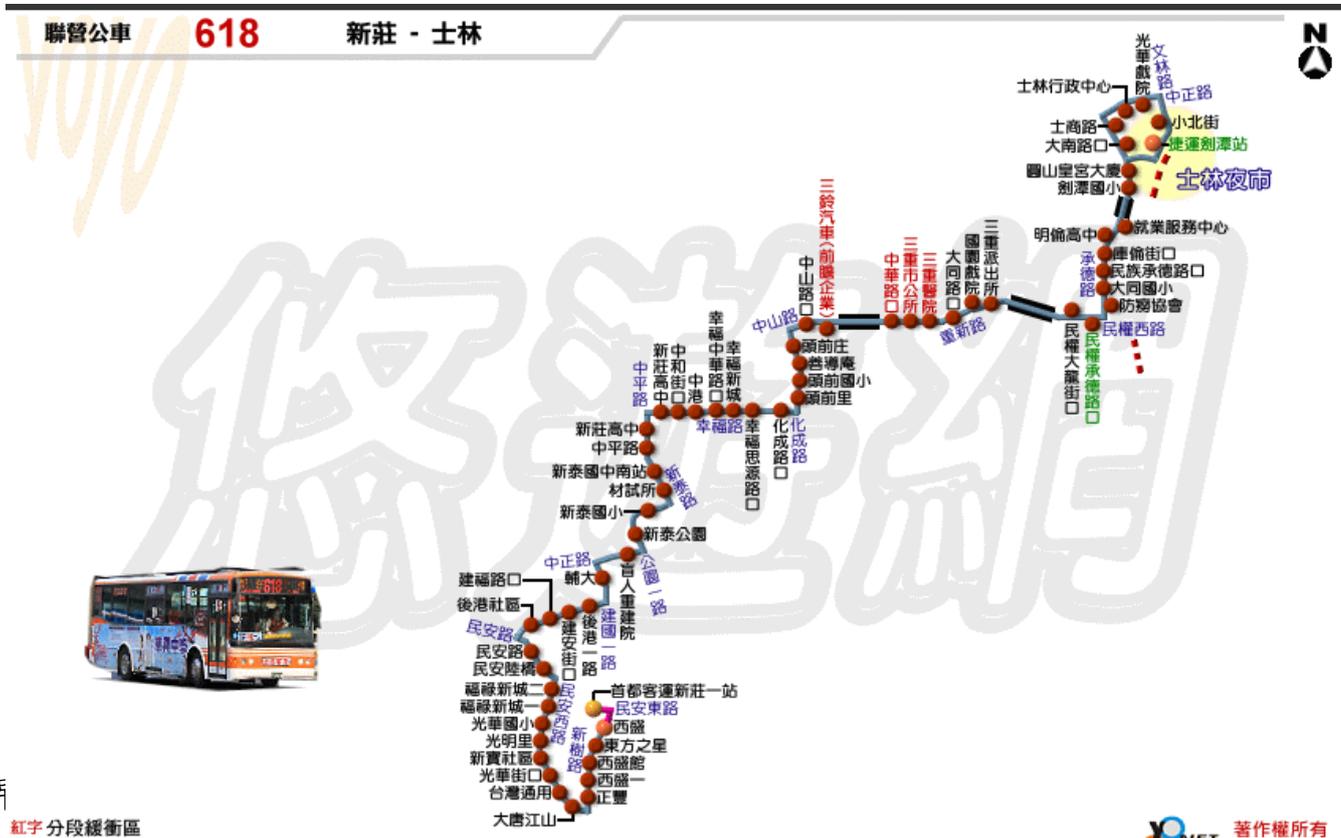
- 捷運站
- 淡水線
- 板南線
- 中和線

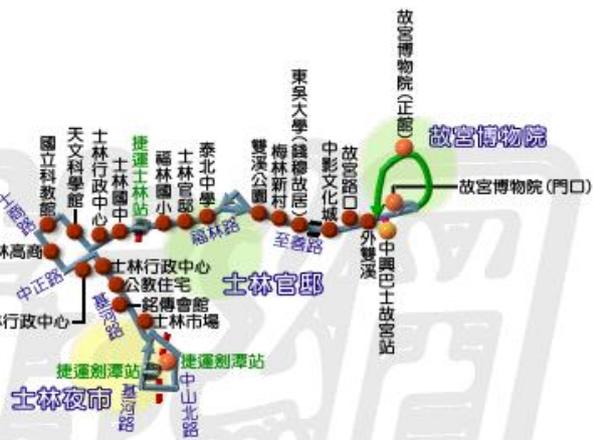
圖例說明：

- 起點/訖點
- 雙邊停靠站位
- 往程 返程單邊停靠
- 分段緩衝區

本公司免費服務專線：0800-002277 公共運輸處申訴電話：2729-1181 全球資訊網：www.csgroup-bus.com.tw 舒適安全方便 承諾永遠不變

可於士林監理站下車步行至士林高商





北士商上課專車 【泰山、三重、新莊】線

沿途停靠站牌及預估到站時間如下：

站名	泰山站	山腳橋	泰山國中	憲訓中心	泰山國小	泰山分駐所	福泰里	仁德路口	環河路口	同榮里
行經路段	半山雅路	泰林路二段								
預估到站時間	06:17	06:19	06:20	06:20	06:22	06:23	06:24	06:24	06:25	06:26

站名	加油站	新泰游泳池	新泰國中北站	新泰國中南站	新莊棒球場	新莊體育場	新莊田徑場	復興路二段	台北醫院	復興路三段
行經路段	泰林路一段	新泰路	新泰路	新泰路	復興路一段	復興路一段	復興路一段	復興路二段	復興路二段	復興路三段
預估到站時間	06:27	06:28	06:28	06:30	06:31	06:32	06:33	06:34	06:34	06:35

站名	化成路	金陵女中	中興街口	捷運先嗇宮站	五谷王廟	菜寮(重新路)	捷運菜寮站	中山藝術公園	大同路口	國園戲院
行經路段	化成路	重新路五段	重新路五段	重新路五段	重新路五段	重新路四段	重新路三段	重新路三段	重新路二段	重新路二段
預估到站時間	06:38	06:38	06:39	06:39	06:40	06:44	06:45	06:46	06:48	06:49

站名	捷運台北橋站	捷運民權西路站	防癆協會	大同國小	民族德路口	庫倫街口	就業服務處	劍潭國小	圓山皇宮大廈	校門口
行經路段	重新路一段	民權西路	承德路三段	承德路三段	承德路三段	承德路三段	承德路三段	承德路四段	承德路四段	士商路
預估到站時間	06:50	06:53	06:55	06:55	06:58	06:58	06:59	07:00	07:02	07:08

伍、防災教育推動：

為使師生學會正確的防災演練及疏散避難技能，認識住家附近的防災公園、綠地及緊急避難學校等收容場所，俾利師生於災害發生時，知道如何避難、往何處疏散。另請各位家長協助參予「家庭防災卡」討論及共同填寫，每個家庭有自己個別的內容，平常攜帶於書包、筆盒、身上等，另可於意外災害發生時利用內政部消防署 1991 報平安網路留言板進行電話或手機留言報平安。

家庭防災卡		班 級：_____
		學(座)號：_____
★緊急集合點		
(地震與火災)住家外：_____ 社區外：_____		
(颱洪/坡地)社區內：_____ 社區外：_____		
★緊急聯絡人(本地)		
稱謂：_____	★緊急聯絡人(外縣市)	
手機號碼：_____	稱謂：_____	
電話(日)：_____	手機號碼：_____	
電話(夜)：_____	電話(日)：_____	
	電話(夜)：_____	
★災民收容所(緊急安置所)		
地址：_____		
電話：_____		
<small>註：可洽詢住家所在地鄉鎮市公所人員或網站、「內政部社會司」網站、各縣市政府、社會局(處)或消防局網站中取得，若所在地公所已經就災害類別區分不同避難處所，則應分災害類別填寫不同資料。</small>		
★1991 留言平台約定電話：_____		
<small>註：約定電話為方便親友記憶使用，事先約定好的電話號碼，以家戶電話(含區域號碼)或手機號碼為佳。如為市話 02-2344-XXXX，請按022344XXXX，如為行動電話0912-345-XXX，請按0912345XXX。</small>		

緊急集合點：當災害發生時，家人緊急集合的地點

小規模災害(如公寓火災、小震災)時，家人會在住家外的適當地點(如家旁的小綠地)集合，但大規模災害時，可能連住家附近都不太安全或不易靠近，家人就必須在稍遠一點的社區外(如學校、公園)集合。

緊急聯絡人：當家人集合有困難(甚至遭遇災害時)，家人知道可以向誰(親密的親戚好友)聯絡求助，但應事先安排好。

小災害時，同一城鎮(本地)的親友足以協助家人(聯絡、醫療照護、收容安置等)，但大災害時，可能需要外地的親友過來幫忙。

每個家庭只要花一點時間，一起討論，有了共同的默契，萬一發生大災害，對家人一定有相當大的助益。避免家人互尋的問題，變成救災單位的負擔，讓救災資源用在最需要的地方。



陸、春暉專案：

- 一、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。
- 二、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(02-28313114轉708)，以便協助辦理尿液篩檢及輔導戒治等相關事宜。
- 三、有關於毒品相關條例及法令，請各位家長參考附件一；另外，要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二之反毒摺頁及要領，並請各位家長隨時留意孩子的狀況。
- 四、本校「特定人員」清查及尿液篩檢作法說明：
 - (一) 藥物濫用特定人員清查條件：
 - 1、曾有違反毒品危害防治條例行為之各級學校學生（包括自動請求治療者）。
 - 2、各級學校之未成年學生，於申請復學時，認為有必要實施尿液採驗者。
 - 3、有事實足認為有施用毒品嫌疑之各級學校學生。
 - 4、前三款以外之未成年學生，各級學校認為有必要實施尿液檢驗，並取得其父母或監護人同意者。
 - 為有效防制毒品進入校園，如師長發現不明藥丸或藥粉，可送至教官室進行檢測；如學生疑似有濫用藥物之情事，亦請告知教官室配合進行尿液篩檢，以維護學生之身心健康。
 - (二) 依據臺北市政府教育局規定，於開學2週內依類別建立名冊並召開審查會議，簽請校長核定後送局。另依教育部規定，自99年度起，凡經檢、警發現學生有藥物濫用事實，而該生卻未列入校內「特定人員」名冊者，依規定議處。
 - (三) 依據「各級學校特定人員尿液篩檢及輔導作業要點」規定，各級學校於每學期開學、連續假期及長假後依特定人員名冊進行抽驗，或發現學生施用或持有不明藥物、有精神或行為異常，經觀察或以其他方式認為有施用毒品嫌疑者，得隨時採驗。
- 五、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，也會不定期的配合醫院及健康中心辦理戒菸班，期許透過這些方式協助學生遠離菸害，維持校園清新及健康校園，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。如孩子已滿18歲，也可考慮各縣市醫院開立之

戒菸門診。

六、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。

(一) 學校有關規範摘錄如下：

- 1、攜帶菸品、檳榔、酒(含酒精性飲料到校)，以小過簽處。
- 2、吸食或注射違禁藥(毒)品者，以大過簽處。
- 3、攜帶違禁藥(毒)品者，以大過簽處。
- 4、販售或贈與違禁藥(毒)品者，以大過簽處。
- 5、違反上列事項特別嚴重者，將送交獎懲委員會處理。

(二) 菸害防制法修正案，摘錄重點如下：

- 1、第 12 條及 28 條規定未滿 18 歲者不得吸菸，父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿 18 歲者吸菸；違反者，應令其接受戒菸教育，行為人未滿 18 歲者且未結婚者，並應令其父母或監護人使其到場。無正當理由未依通知接受戒菸教育者，處新臺幣 2 仟元以上壹萬元以下罰鍰，並接次連續處罰；行為人未滿 18 歲者且未結婚者，處罰其父母或監護人。
- 2、第 15、16、31 條高級中等學校以下學校、圖書館等及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所全面禁菸，違反者處新臺幣 2 仟元以上 5 萬元以下罰鍰，並限期改正；屆期未改正者，得按次連續處罰。
- 3、第 20 條各機關學校應積極辦理菸害防制教育及宣導。



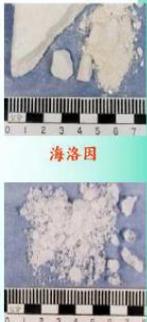
毒品防制罰則一覽表

分級	第一級毒品	第二級毒品	第三級毒品	第四級毒品
常見濫用藥物	海洛因、嗎啡、鴉片、古柯鹼	安非他命、搖頭丸、大麻、搖頭丸、一粒沙、美沙冬	FM2、小白板、丁基原啡因、K他命、一粒眠	蝴蝶片、安定、煩寧、可待因
製造運輸販賣	死刑或無期徒刑，得併科二千萬元以下罰金	無期徒刑或七年以上，得併科一千萬元以下罰金	五年以上，得併科七百萬元以下罰金	三年以上十年以下，得併科三百萬元以下罰金
轉讓	處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金	處六月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣七十萬元以下罰金	處三年以下有期徒刑，得併科新臺幣三十萬元以下罰金。	處一年以下有期徒刑，得併科新臺幣十萬元以下罰金。
施用	六月以上五年以下	三年以下	一萬元以上五萬元以下罰鍰，並接受四小時以上八小時以下講習	一萬元以上五萬元以下罰鍰，並接受四小時以上八小時以下講習
持有	三年以下、拘役或五萬元以下 大量持有加重罪刑： 持有10公克以上者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科一百萬元以下罰金	二年以下、拘役或三萬元以下 大量持有加重罪刑： 持有20公克以上者，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科七十萬元以下罰金	一萬元以上五萬元以下罰鍰，並接受四小時以上八小時以下講習 大量持有加重罪刑： 持有20公克以上者，處三年以下有期徒刑，得併科三十萬元以下罰金	一萬元以上五萬元以下罰鍰，並接受四小時以上八小時以下講習 大量持有加重罪刑： 持有20公克以上者，處一年以下有期徒刑，得併科十萬元以下罰金

1

毒品型態變化

氾濫時期： 91年以前



海洛因
甲基安非他命

濫用族群：毒品列管人口

91年以後



MDMA、MDA、PMMA等安非他命類毒品
愷他命

娛樂場所從業者及消費者

100年開始



Mephedrone (嗶嗶)、tik-MDMA、MDPV (浴鹽)等安非他命類毒品

娛樂場所從業者及消費者

104年開始



毒花草茶
毒茶包
毒咖啡奶茶包
毒咖啡包
毒郵票
毒果凍

K他命吸食方式

口服



藥錠形狀的K他命



拉K

壓碎成粉末
以鼻子吸食



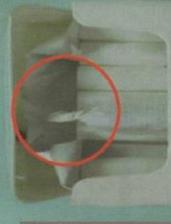
拉K後鼻子內
側周圍可能殘
留粉末顆粒

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



正常菸與K菸 K菸的擺放方式

不是只有這樣的擺
放才需要注意哦！



「毒」百害 無「毒」有我

~ 青少年常用毒品 ~
“K他命”與“一粒眠”

家長教戰手冊

臺北市政府教育局 印製

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、榮譽榜：

(1) 本校廣告設計科三年22班張家瑜同學(學號1052224)，以作品「E-Post & E-Food」，參加『2018香港創新科技國際發明展』，榮獲大會頒發金牌獎。

(2) 207陳炳勳同學參加第15屆全國身心障礙者技能競賽電腦中文輸入職類榮獲佳作，感謝楊麗芳老師辛勤指導。

(3) 「臺北市107學年度高級中等學校學生電腦軟體設計競賽決賽」，獲高商組團體獎，個人獎項如下，感謝陳麗妘老師指導：

3年14班 蔡欣妤 高商組第二名

3年13班 曹語謙 高商組第三名

3年16班 李昕翰 高商組第三名

3年14班 魏趨凡 高商組第三名

3年15班 王詩葶 高商組佳作

3年14班 胡祐豪 高商組佳作

3年13班 李嘉祁 高商組佳作

3年13班 邢傑甯 高商組佳作

3年13班 黃主文 高商組佳作

應外科219班余冠錚代表學校參加「2018全國大專院校英文演講暨高中生英文詩歌朗誦競賽」榮獲高中組佳作感謝指導老師吳燕芬辛勤指導。

「全國高級中等學校106學年度商業類科學生技藝競賽」，榮獲4座金手獎，3優勝，感謝各職種指導老師指導：

電腦繪圖 322 李佩佳 金手獎 指導老師 李仁和

職場英文 317 蘇怡穎 金手獎 指導老師 張美惠 劉昆龍 陳惠貞

商業廣告 322 簡妙如 金手獎 指導老師 費國鏡

商業廣告 320 黃妍晴 金手獎 指導老師 費國鏡

會計資訊 306 宋珮甄 優勝 指導老師 呂秋慧

文書處理 316 林家民 優勝 指導老師 徐毓雯

商業簡報 303 黃鈺庭 優勝 指導老師 劉敏慧

三、本學期重點業務如下：

(一).士商四月天-商業季活動：

106學年度士商四月天商業季活動預訂於108年4月13日(六)、14日(日)，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).Open House 宣傳工作：

為強化國中學生對商業職業學程認識與生涯試探，透過學校辦學說明、校園導覽、高職體驗課程、學生學習成果分享等，謹訂於 108 年 3 月 29 日辦理 Open House，以增進國中學生、家長、教師對本校瞭解。

(三).108 年在校生丙級專案技能檢定工作：

1. 5月11日(六)下午：視覺傳達術科；
2. 5月25日(六)上午：視覺傳達學科、會計事務學科、門市服務學科；下午：會計事務術科。

(四).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、商業廣告、電腦繪圖、文書處理、程式設計及網頁設計。

(五).規劃辦理專業教師赴公民營實習或研習相關事宜。



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，詳情請洽輔導室趙慧敏主任。
- 二、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)。
- 三、遭逢變故之家庭各項政府救助措施，包含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 及關懷 e 起來線上通報系統 (<https://ecare.mohw.gov.tw/>)。
- 四、本校「生涯處處是綠洲—升學進路輔導手冊【108 年度修訂版】」已修訂完畢。預計在本學期開學後(2 月底)，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參看電子檔資料，路徑一為本校首頁：
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→甄選入學面試或選填志願。
路徑二本校首頁：數位教材暨電子出版中心→行政單位→輔導室網頁。
- 五、4 月為臺北市性別平等教育宣導月，教育局將舉行各項性別平等教育比賽活動，屆時輔導室將公告各班及學校首頁，請鼓勵子女多多參與。
- 六、5 月為臺北市家庭慈孝月、5 月 15 日為國際家庭日，教育局及家庭教育中心將舉行各項「家庭」相關議題之家庭教育比賽活動，屆時輔導室將公告各班及學校首頁，請鼓勵子女多多參與。
- 七、生命教育優良參考出版品(影片)參考目錄，請詳見輔導室網頁。
- 八、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)：
輔導主任：林詠齊(2831-3114 分機 511)
進修部高三，進 102、104：楊孝媛老師(分機 514)
進修部高二，進 101、103、105：鄒韋民老師(分機 514)
307-308、107-116：黃韻文老師(分機 519)
101-106、117-122：吳佳珊老師(分機 512)

201-204、209-216：游青霏老師(分機 515)

205-208、217-223：趙慧敏老師(分機 513)

301-306、309-322：姜金桂老師(分機 516)

九、心理諮商資源網路

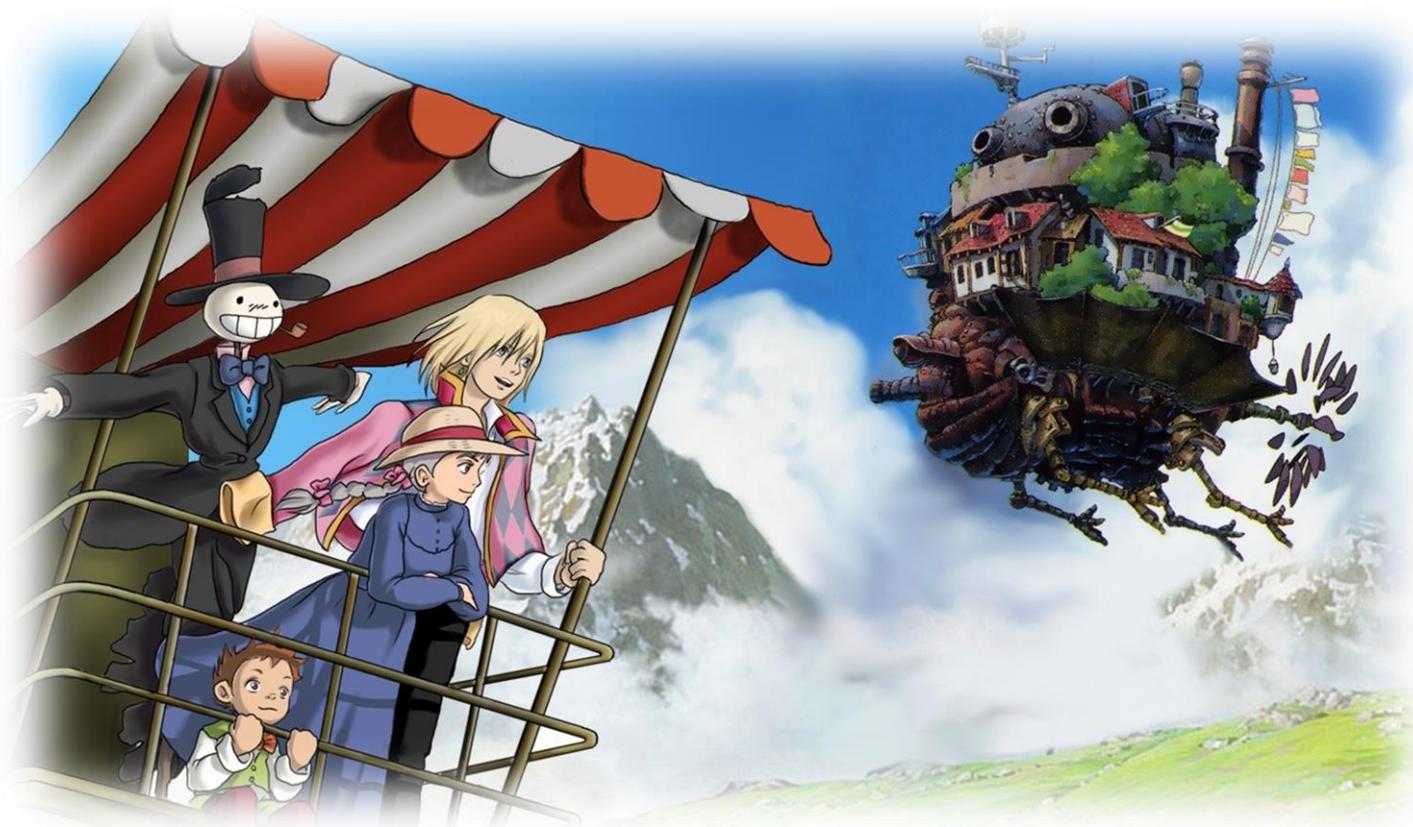
機構	實施方式	聯絡方式	地點或網站	負責人員
臺北市 教師研習中心 諮詢服務	諮詢、諮商，採面談、電話協談 等方式辦理，敬請事先預約(週 二至週五上午 9:00~11:50，下 午 1:30~4:10，國定例假日休 息)	2861-1119 (親 職協談)	http://www.tiec.tp.edu.tw	值班人員
光智青少年 心理衛生中心	(夜間)家庭、個案諮詢輔導 17:30~20:30(星期一至星期 五)	(1)28862773	臺北市士林區通河 街 137 號地下樓	值班人員
	電話預約：09:30~17:00	(2)28854250	kuangmhc@ms.17.hinet.net	
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)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
社團法人中 華白絲帶關 懷協會	「家庭網安熱線」網路安全熱 線(週一至週五 AM9:30~11:30/PM1:30~3:30)	3393-1885(想 想就想你幫幫 我)，其他時段 請留言或網路 諮詢	24 小時網路諮詢： www.cyberangel.org.tw	
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

十一、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→研習活動網頁查詢。

十二、本學期輔導室辦理各項學生及家長宣導活動如下：

場次	日期	時間	主題	參加對象
1	3/19(週六)	13:10~16:10	家庭教育研習：「彩鹽心寧研習」 (諮商心理師)	本校教職員工及 家長
2	3/4-3/29	另行公告	呼吸圖書館系列活動	全校學生
3	4/8-19	另行公告	班級輔導：轉角遇到愛~談性別交往	高一學生
4	4/15-26	另行公告	班級輔導：生命教育	高二學生
5	4/26(週五)	14:20-14:00	生命教育講座~One-Forty 經驗分享	高一、二學生
6	5/10(週五)	13:10-17:00	大學升學博覽會 (各校系介紹與互動)	高三學生為主 其他年級自由參加 本校教師及家長
7	5/13-17	另行公告	班級輔導：升學輔導「選填志願技巧」	高三學生
8	5/20-24	另行公告	班級輔導：升學輔導「甄選入學準備技巧」	高三學生
9	5/24(週五)	13:10-15:00	IOH 生涯及升學講座 (校系介紹/學長姐經驗分享)	高三學生
10	5/31(週五)	13:10~16:10	家庭教育研習：「親子共遊自拍術」 (師大攝影社長暨心輔碩士)	本校教職員工及 家長



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。

主要之工作為：一、課程安排；二、安排考程；三、提供適度之補救教學。

茲述考程及教學工作如下：

考程部分

1. 為配合高三，四技二專統測考試，本學期舉辦三次模擬考日期為

- 第一次：108年2月21日(四)、2月22日(五)
- 第二次：108年3月12日(二)、3月13日(三)
- 第三次：108年4月8日(一)、4月9日(二)

* 請家長能關心及督促同學做好應考準備。

2. 各次定期考：

- | | |
|-------------------|--------|
| ● 108年3月25、26、27日 | 第一次期中考 |
| ● 108年5月8、9、10日 | 第二次期中考 |
| ● 108年6月25、26、27日 | 期末考 |

成績部分

若學生該科目有不及格時之處理：

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。

課程安排部分：各任課教師皆有書寫教學計畫表，本組已上傳至本校網站上，敬請各位家長參閱，請點選學校首頁右下方「題庫學科計畫查詢」。

貳、註冊組宣導事項

本組為辦理註冊與成績統計相關事宜，其餘業務尚有：學生學籍異動處理、學生證補發申請、畢業成績計算、各項獎助學金申請，以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、學生到校簡訊調查表已請同學轉交家長，到離校簡訊已於2/11(星期一)開始傳送，部分較晚繳交回條的同學則於隔日開始發送簡訊。家長可自行登入學生出入校園管理系統 <http://ecard.tp.edu.tw/edutest/login.php> 輸入：身份別「家長」、帳號「子女學號」、密碼「身分證含英文前七碼」，即可查詢子女到校刷卡紀錄。如您常使用 Email 或智慧型手機，亦可登入系統填寫您的電子信箱，系統會免費發送學生到離校電子郵件至您的信箱。如您更改手機號碼，請務必通知班級導師與註冊組，以免無法收到簡訊。
- 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。

進修部 106 學年度畢業生進路統計表

升 學			就 業
國立科大 (含大學)	私立科大 (含大學)	出國就讀	
40 人	61 人	3 人	6 人
36.4%	55.4%	2.7%	5.5%
94.5%			

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、辦理班級優良學生及全校優良學生選舉，鼓勵同學見賢思齊。進修部之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。

肆、生輔組宣導事項

一、每日作息規定

- (一) 全年級每日下午 17:30 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) 預備節或上課遲到每累滿五次，記警告乙次（電腦自動轉檔）；當學期結束時，曠課累積達 36 節者（一~三年級）將處以「適性輔導」。
- (四) 每週三為全校晚會，17:30 時前到操場（活動中心禮堂）集合。

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) 服儀檢查每學期 1 次，將於檢查前公告。
- (四) 其他細節請參看學校規範。

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) 未能到校前，於 17:30 時前請家長（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，並於晚會於全校同學面前報告出國心得。
- (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、輔導教官核章後繳回生輔組，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，將予以處份：超過一週，警告乙次；超過兩週以上，警告兩次；超過一個月，一律以曠課登錄；其天數計算以日曆天（包含假日）為計算方式。
- (七) 臨時外出需至導師或輔導教官處拿取臨時外出單，待師長與家長聯繫確認後，始可離開學校。

四、其他：

- (一) 學校相關事情通知，將運用集會宣達或於學校網站公告。
- (二) 學生曠缺獎懲，均可自行於學校網站－學生曠缺獎懲查詢中瞭解自己的狀況；帳號為學號、密碼為身份證字號。
- (三) 本校緊急聯繫電話：總機 28313114 轉以下電話
校長室：101~103
進修部：801~806
教官室：701~711 (02-2833-0218)
輔導室：511~514

伍、衛生實習組宣導事項

衛生部分：

- 一、辦理各班服務股長、副服務股長及小護士幹部訓練。
- 二、辦理各年級身高、體重、視力檢查。
- 三、學生平安保險相關權益宣導及業務進行（收據、診斷書及存摺影本）。
- 四、臺北市低收入戶餐費補助及學生愛心便當相關業務。
- 五、歡迎一年級加入衛生服務隊的大家庭，也感謝每位服務隊同學為學校環境維護做的努力。

實習組：

- 一、廠商徵才公告，學生可以做工讀就業諮詢。
- 二、三年級”術 ” 認證服務，增加升學進路資源。

~ 敬請家長協助督促學生加強學習 ~

獨居時代來臨，老後如何「自我照顧」？《銀髮生活》

作者：蔡瑞明 等 20 人合著

2018-07-06

引用自：麗文文化事業機構

老人自我照顧的面向，包括身體健康、執行社會角色、適應環境，以及自我實現，這些面向遍及生理、社會，以及心理的多重層面。

自我照顧與老人自我照顧的內涵

時代變遷，人類的移動變成常態且常見，獨居成為常見的生活型態。當老人獨居生活時代來臨時，自我照顧成為獨居老人重要的能力與生活方式。因此老人自我照顧將成為現在與未來老人生活的樣貌。面對獨居時代，實有必要深入探討自我照顧（self-care）的意義。

自我照顧此一概念的使用相當廣泛，醫療、心理學、社會學等領域都有相當的討論。醫療領域著重於將專業人員的技術轉移至個人；社會學領域關注的是社會支持、人際關係以及如何增進自我照顧系統（Høy, Wagner, & Hall, 2007）。

美國護理學者 Orem（1958）是最早建立自我照顧理論架構的學者之一，他對自我照顧能力的定義是，個體為了達到、促進、維持與調解健康狀態所採取的學習與活動的行動策略，（Orem, 2001; Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006）。

Hirschfeld（1985）進一步指出自我照顧的多樣性，強調在健康、急性病、慢性病以及長期臥病的不同情況下，個體與自我、家庭、社區以及專業人員進行各種互動，滿足生理與心理的各方面需求，也就是隨著個人健康狀態的不同，採取不同的自我照顧的行動策略。

Gantz（1990）在進行跨領域回顧之後，認為自我照顧模式在理論與實踐上，存在兩個不同的典範，第一種典範主要根據醫療模式與正式健康照顧體系（formal health delivery system），著重疾病治療的各面向；第二種模式是醫療專業外的典範（lay mode），聚焦於媒介、自助、家庭與支持系統的過程。

過去國內關於自我照顧的研究，較多自醫療典範的角度出發，探討居家病患的行為策略，強調病患如何透過自我照護，有效控制病情並維持生活品質。



（圖片來源：pixabay）

這些疾病包括了慢性腎臟病（胡靜文、林柏松、張彩秀，2012）、[糖尿病](#)（張司聿、李孟芬，2010）、[退化性關節炎](#)（何郁宣、洪麗珍、郭憲文，2008）等等。在定義上，自我照顧的行為，包括遵從醫囑的行為

(adherence)，以及自主管理的行為 (self-management)。

定時用藥、按期檢查、合併症檢查及自我監測都屬於遵從醫囑的行為，自主管理行為則包含生活規律化、飲食與體重的控制、參加病友會等等 (吳英璋，2001)。這些研究往往應用 Orem (2001) 的自我照顧能力缺失護理理論 (self-care deficit nursing theory)，強調透過醫療專業介入並補足病患所缺失的自我照護能力。

Muchow (1993) 指出，在全球高齡人口增加，經濟情勢不穩定的狀況下，強化高齡者自我照顧能力，是這轉型期很好的策略，因為這個能力可讓高齡者保持獨立自主、維持健康。

強化能力的具體做法，包括提供高齡者相關教育；提供高齡者相關技術；錄製相關錄影帶提供高齡者自我教育；訓練相關人員協助高齡者強化自我照顧能力等。

高齡者也能藉由提高自我照顧能力，而感受到權能增強。尤其大部分高齡者都希望學習與老化相關的知識，強化高齡者的自我照顧能力，可以讓高齡者不用離開自己熟悉的地方／住家，而且成為有能力照顧與管理自己健康與生活的人，這是進入高齡社會必須注重的部分 (Høyet al. , 2007)。



(圖片來源：pixabay)

自我照顧是指一個人能夠實際採取行動來維持生活、健康與福祉，因此具有這樣能力的人能夠和不同的系統互動，但是這個概念如何運用於高齡者身上呢？

Høy 等人 (2007) 認為，高齡者的自我照顧是一個多面向的結構，是一種能力也是一種過程；高齡者自我照顧能力，是指高齡者的行動能在日常生活中維持或提升健康以及預防失能，能夠滿足一般需求，解決健康等議題，進而獲得福祉與獨立。

自我照顧的過程則是指個人身心健康發展過程，高齡者能夠持續適應生活狀況，能夠讓自我融入日常生活之中，促進個人成長。Høy 等人 (2007) 認為，自我照顧是一個生活經驗過程、是一個學習的過程，是一個生態的過程。

自我照顧是一種生命經驗是意味高齡者過去、現在與未來的經驗均影響他們對於老化的態度與看法、對健康與身體的態度、以及對社會環境的看法，這不僅僅是對健康或是失能的被動因應，還包括彈性、幽默、面對挑戰等態度。

由於維持健康的態度受到早年經驗的影響，高齡者的自我照顧因此還包括與專業健康系統的溝通、建立自尊等。

自我照顧是一個生態的過程是指，高齡者自我照顧包含高齡者的靈性、生理、心理、社會等層面，因此自我照顧包括強化生活目標，強化復原力，並且深化支持網絡。Høy 等人的自我照顧的觀點提供本文一個完整的面向，來討論高齡者的自我照顧能力。

自我照顧的概念範疇相當廣，Woods (1989) 應用 Smith (1981) 所提出概念，提出四個健康模式。



(圖片來源：pixta)

第一種是臨床健康模式 (clinical model of health)，此模式強調健康是指沒有疾病或失能的健康者。

第二種模式是角色履行健康模式 (role performance model of health)，它強調健康是個人能有效地執行擔負的社會角色。適應健康模式 (adaptive model of health) 是第三種模式，這強調個人的健康需對環境具有調節與適應的能

力。

第四種模式是幸福安逸健康模式 (eudemonistic model of health)，它所強調的健康是達到幸福安適與自我實現。基本上，每一種自我照顧模式內容都涵蓋了三個層級的預防。

第一級預防包括執行自我照顧活動以促進健康，並藉由衛生教育和特殊保護來預防或減少危害健康因素。

第二級預防包括能夠自我評估、監測問題、以及發現問題，早期診斷與治療；能夠自我協助、選擇及決定自我協助的方式。第三級預防上則是藉由自我照顧以達修復健康、緩和惡化的目標。

綜合前述定義，老人自我照顧的面向，包括身體健康、執行社會角色、適應環境，以及自我實現，這些面向遍及生理、社會，以及心理的多重層面。

在具體方法上，則包括預防與減少傷害；選擇適當的自我照顧方法；與外在支持系統溝通；以及使用緩和與健康惡化的自我照顧方法。因此，自我照顧不僅能促進老人健康，也是增進老人福祉的有效手段。



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
 2831-9671 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
 104 國際交流中心
 105 校史室
 106 第一會議室

***201 教務主任**

202、205 教學組
 203、216 註冊組
 204 實研組
 206 設備組
 222 特教組
 220-226 特教老師
 550 電腦繪圖教室
 217-219 大專任辦公室
 231 銅鈴軒
 230 演講廳
 209 特教烹飪教室【地中海餐廳】

***301 學務主任**

305 訓育組長
 304 衛生組長
 312 日、進健康中心
 306、307 體育組
 308、309 高二導師室
 310、311 高三導師室
 315、316 高一導師室
 302、318 生輔組組員（日）
 319 球員休息室
 320 柔道教室

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
 2831-3043 輔導室

***401 總務主任**

402、420 文書組長
 403 事務組長
 415、416 事務組幹事
 423 技工
 407 工友室
 422 工讀生
 406 經營組長
 405、421 出納組長
 411 傳達室
 409 第二會議室【行政大樓五樓】
 410 第三會議室【行政大樓五樓】
 424 禮堂

***501 實習處主任**

502 實習輔導組
 503、504 技能檢定組
 505 實習處幹事
 506 應外科主任
 507 商經科主任
 509 國貿科主任
 508 會計科主任
 531 資處科主任
 532-537 資處科教師
 541 廣設科主任
 542-545 廣設科教師

***511 輔導室主任**

512-519 日輔導老師
 514 進修部輔導老師
 519 駐區社工師

傳真機：

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

***521 圖書館主任**

522 圖書指導老師
 524 資訊組
 527-529 系統管理師
 525 技工
 526 資源中心
 530 自習中心

***701 主任教官**

704 日生輔組長
 702-711 日間部教官
 712 教官值勤室
 713 射擊教室

***801 進修部校務主任**

802、813 進教學組
 803 進註冊組
 805 進學生事務組
 806 進衛生暨實習輔導組
 807、814 進導師、專任辦公室
 706、811 進生輔組長

***851 人事室主任**

852-856 組員

***861 會計室主任**

862-865 組員

***412 家長會**

***314 教師會**

***413 合作社**

臺北市立士林高級商業職業學校 107 學年度第 2 學期學校行事曆(0125 公告版)

週次	月	一	二	三	四	五	六	日	教務處	學務處 / 輔導室	其他處室
預備週		4	5	6	7	8	9	10	4日 除夕；5~7日 春節 8日 調整放假	2~3月 校服招標或續約作業	
1	2月	11	12	13	14	15	16	17	11日 註冊、開學、正式上課	2~3月 學生身高、體重、視力檢查 15日 班級優良生遴選及孝悌楷模推薦 15日 第1次社團上課	11日~5/20日 校長有約·我愛閱讀—班級競賽(圖書館) 11日~5/03日 校長有約·我愛閱讀—個人競賽(圖書館) 12日 京都昂星高校來訪-銷售實習(圖書館與廣設科合辦)
2		18	19	20	21	22	23	24	18日 資源生外加課開始上課 21~22日 高三第3次模擬考、高一高二期初複習考 23日 補行上班上課(補3/1日)	21日 冊報校稿完成(準備送印) 21日 交通安全諮詢委員會期初中座談會 22日 高一導師會議 23日 轉復學生家長座談會 23日 生涯發展班會討論	18~19日 (日進)高一班級文庫領書I(圖書館) 19日 教師會新春團拜暨元宵品嚐會(教師會) 20~21日 (日進)高二班級文庫領書I(圖書館) 22日 晨讀1：閱讀主題「性別教育」II(圖書館) 22日 士商四月天商業季繳交營業計劃書(實習處) 23日 士商四月天商業季環境衛生暨食品安全講座(實習處、學務處)
3		25	26	27	28	1	2	3	28日 和平紀念日放假1天 1日 調整放假1天	廁所美化暨清潔宣導月、環境教育及資源回收宣導 3~4月 熱食部/販賣部招標或續約作業 26日 醫師親臨—精神科醫師入校諮詢服務 I (輔導室) 27日 高三服儀檢查	26日 國中技藝班畢業式(實習處)
4	3月	4	5	6	7	8	9	10	6~13日 高三科技校院繁星學校推薦報名 9日 臺北市高中職博覽會	5日 教師進階輔導知能研習 I (輔導室) 6日 認輔工作會議暨輔導知能研習 (輔導室) 6日 高二優良生上台發表 8日 高二導師會議 9日 學校日防制藥物濫用家長宣導講座	6日 士商四月天商業季決定店址(實習處) 8日 募書送愛心·偏鄉服務活動(宜蘭縣大洲國小等)(圖書館) 8日 晨讀2：閱讀主題「性別教育」II(圖書館) 8日 士商四月天商業季收銀機講座(實習處)
5		11	12	13	14	15	16	17	11~19日 特色招生甄選入學網路報名 12~13日 高三第4次模擬考	12日 教師進階輔導知能研習 II (輔導室) 13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」期初中會議(輔導室) 13日 高一優良生上台發表 15日 全校優良生投票日、高三導師會議 15日 愛滋與反歧視與藥物濫用宣導講座 15日 生命教育班會討論 16日 學校日活動(輔導室)	(日進) 高一、二完成班級文庫自評 I (圖書館) 11~15日 2019年赴京都昂星高校課程體驗暨交流活動(圖書館與實習處合辦) 12~13日 (日進)高一班級文庫還書 I (圖書館) 13日 士商四月天商業季繳交點券、Line 圖貼(實習處) 14~15日 (日進)高二班級文庫還書 I (圖書館) 15日 第一次讀書會(圖書館) 15日 士商四月天商業季財務報表講座(實習處) 15日 高一、二租稅測驗(實習處)
6		18	19	20	21	22	23	24	20~21日 特色招生甄選入學現場審件(集報) 22日 策略聯盟學校高中職專題製作競賽(暫定)(德明科大)	第33屆衛生服務隊儲備幹部徵選 健康促進性教育(網路後測) 19日 家庭教育研習 I (輔導室) 21日 賃居生期初中座談會 22日 法治教育講座及兩性關係講座	22日 士商四月天商業季服裝審核(實習處)
7		25	26	27	28	29	30	31	25~27日 第1次期中考試 26日 下午停課(全校教師特教知能研習)	28日 家庭教育委員會(輔導室) 29日 班級代表大會	28~29日 (日進)高一班級文庫領書 II (圖書館) 29日 晨讀3：閱讀主題「生涯教育」II(圖書館) 29日 OPEN HOUSE 活動、士商四月天商業季踩街(實習處)
8	4月	1	2	3	4	5	6	7	4日 兒童節放假1天 5日 清明節放假1天	性別平等宣導月 4~5月 教孝月活動	1~2日 (日進)高二班級文庫領書 II (圖書館)
9		8	9	10	11	12	13	14	8~9日 高三第5次模擬考 12日 高一英語讀者劇場(校內初賽) 13~14日 士商四月天商業季	8~12日 臺北市教育盃中小學壘球錦標賽 8~12日 新住民多元文化週(輔導室) 11日 高三週記抽查。12日 健康促進性教育成果報局	11日 士商四月天商業季行前說明會(實習處) 13~14日 士商四月天商業季(實習處)
10		15	16	17	18	19	20	21	15日 士商四月天商業季補假1天	16日 醫師親臨—精神科醫師入校諮詢服務 II (輔導室) 17日 高三千人祈福活動、高二服儀檢查 21日 北市樂旗舞觀摩表演活動(和平籃球館)	17日 國中技藝競賽-商管群(實習處) 19日 晨讀4：閱讀主題「生涯教育」II(圖書館) 22日 士商四月天商業季繳交相關資料(實習處)
11		22	23	24	25	26	27	28	24日 高三科技校院繁星錄取公告 24~8日 高三甄選入學報名資格及特殊身分資料登錄 28日 特色招生甄選入學術科測驗	26日 性別平等班會討論 26日 生命暨多元文化教育講座(輔導室) 26日 交通安全講座	23~24日 (日進)高一班級文庫還書 II(圖書館) 25~26日 (日進)高二班級文庫還書 II(圖書館) 26日 晨讀5：閱讀主題「海洋教育」I、第二次讀書會(圖書館)
12		29	30	1	2	3	4	5	29~1日 體育班招生報名 4~5日 四技二專統一入學測驗 4日 體育班招生測驗	孝親月~母親節慶祝活動：家庭慈孝月 29/5/3日 風樓心語廣播站(輔導室) 1日 日間部高關懷轉銜會議(輔導室) 1日 進修部高關懷轉銜會議(輔導室)	1日 士商四月天商業季繳交財務資料(實習處) 1~17日 108學年度第9屆閱讀代言人甄選報名(圖書館) 3日 校長有約·我愛閱讀個人競賽比賽截止(圖書館) 3日 晨讀6：閱讀主題「海洋教育」II(圖書館)
13	5月	6	7	8	9	10	11	12	6日 體育班招生放榜 8~10日 高三畢業考、高一、二第2次期中考試 8~14日 高三技優甄審報名資格登錄 9日 下午停課(全校教師性平知能研習)	9日 全校教師性平知能研習(輔導室)	(日進) 高一、二完成班級文庫自評 II (圖書館) 10日 晨讀6：閱讀主題「海洋教育」III(圖書館) 10日 校長有約·我愛閱讀 個人獎勵(圖書館) 10日 高三實彈射擊(教官室) 11日 在校丙級專案技能檢定~視覺傳達術科測驗(實習處)
14		13	14	15	16	17	18	19	16日 策略聯盟學校高三資訊研習營(德明科大) 17日 下午停課(國中會考考場佈置) 17日 策略聯盟學校高三財金研習營(德明科大) 18~19日 國中會考	13日 升學博覽會(輔導室)。13~17日 高三科際盃籃球賽 14日 醫師親臨—精神科醫師入校諮詢服務 III (輔導室) 14日 捐血活動 15日 高一服儀檢查。15~17日 高二校外教學	
15		20	21	22	23	24	25	26	21日 高一作業抽查 22日 高三補考 22日~6/2日 澳洲布里斯本學習體驗營 27~29日 行動研究線上報名 23~28日 高三技優甄審網路報名 24~30日 高三甄選入學第一階段集體報名	20~28日 科際盃排球賽 22日 風樓心語第79期(輔導室) 24日 高三德行會議 24日 家庭教育班會討論 24日 IOH 講座(輔導室) 24日 交通安全議題班會討論	20~24日 108學年度閱讀代言人甄選(圖書館) 20日 校長有約·我愛閱讀班級比賽截止(圖書館) 24日 晨讀7：閱讀主題「現代文學」I、第三次讀書會(圖書館) 25日 在校丙級專案技能檢定-學科測驗、會計事務術科測驗(實習處)
16		27	28	29	30	31	1	2	28日 高二作業抽查 31日 高職生閱讀擂台賽(校內初賽)	6月 感恩月活動 31日 學典彩排 31日 家庭教育研習 II (輔導室)	28日 國中技藝班結業式(實習處) 27~31日 技藝競賽校內初賽(實習處) 31日 晨讀8：閱讀主題「現代文學」II、臺北市108年度高職人文閱讀活動績優表揚暨高職校園閱讀代言人成果發表(暫定)(圖書館)
17	6月	3	4	5	6	7	8	9	3日 高一國文競試 5~6日 行動研究現場報名繳件 5日 高三甄選入學第一階段篩選結果公告 7日 端午節放假1天 5~13日 高三甄選入學第二階段報名上傳備審資料	3日 畢業典禮 3日 應屆畢業生高關懷轉銜通報(輔導室) 4~5日 高一、二週記抽查	9日 第4屆老書蟲回娘家—閱代故事分享(圖書館)
18		10	11	12	13	14	15	16	13日 特色招生甄選入學放榜 13日 基北區國中技優甄審放榜 14日 基北區國中技優甄審錄取生報到	11日 醫師親臨—精神科醫師入校諮詢服務 IV (輔導室) 13日 交通安全諮詢委員會期末座談會 14日 社團第10次上課(社團成果發表及評鑑) 14日 性別平等委員會	10~14日 (日進)校長有約·我愛閱讀 班級競賽獎勵(暫訂)(圖書館)
19		17	18	19	20	21	22	23	17日 臺北市高職英語讀者劇場比賽(大安高工) 18日 優先免試入學擲榜	19日 整潔成績公告及暑假返校打掃日期及班級規畫 21日 服務股長期末大會 21日 班級幹部改選	
20		24	25	26	27	28	29	30	24日 高三技優甄審公告正備取名單 25~27日 期末考試 26日 下午停課(全校教職員工環境教育研習及教師課程諮詢與學習歷程檔案建置研習) 26~28日 高三技優甄審登記就讀志願序 28日 休業式、期末校務會議	28日 高一、二德行會議 28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) 28日 期末認輔工作會議(輔導室)	26日 下午全校教職員工環境教育研習及教師課程諮詢與學習歷程檔案建置研習(學務處、實習處) 30~7/13日 臺北市108年度日本商業設計實習及文化見學團(圖書館與實習處合辦)
0	7月	1	2	3	4	5	6	7	1日 暑假開始 3~8日 基北區免試分發入闈 3日 高三技優甄審放榜 3日 高三甄選入學公告正備取名單 3~6日 高三甄選入學登記就讀志願序	衛生服務隊幹部甄選 7月「社團公演月」活動	7~8月 108學年度第9屆閱讀代言人培訓(圖書館)
0		8	9	10	11	12	13	14	9日 基北區國中免試入學分發放榜 10日 高三甄選入學放榜 12日 基北區國中免試入學錄取生報到		
0		15	16	17	18	19	20	21			18~19日 臺北市高職學生創意閱讀研習營(圖書館)

※表訂行事活動若有變更，以該處室通知為準。

臺北市立士林高級商業職業學校進修部 107 學年度第 2 學期學校行事曆

週次	月	一	二	三	四	五	六	日	教務工作	學務工作	其他處室工作
預備週		4	5	6	7	8	9	10	4日 除夕 5-7日 春節 8日 調整放假(1/19日補上班)		
1	2月	11	12	13	14	15	16	17	11日 教學研究會、開學、註冊、正式上課 13日 各班推薦優良學生、孝悌楷模 教室佈置比賽開始 14-23日 全校身高體重視力檢查	11日 班級幹部訓練 13日 各班推薦優良學生、孝悌楷模 教室佈置比賽開始 14-23日 全校身高體重視力檢查	
2		18	19	20	21	22	23	24	23日 補行上班上課(補3/1日) 21-22日 高三第3次模擬考	22日 聯會期初大會	18-19日 (日進)高一班級文庫領書 I(圖書館) 19日 教師會新春團拜暨元宵品嚐會(教師會) 20-21日 (日進)高二班級文庫領書 I(圖書館) 22日 晨讀 1: 閱讀主題「性別教育」I(圖書館)
3		25	26	27	28	1	2	3	28日 和平紀念日放假1天 1日 調整放假1天		
4		4	5	6	7	8	9	10	6-13日 高三科技校院繁星學校推薦報名	4-8日 高一心臟病複檢 6日 防災演練預演 6日 期初導師會議 8日 服務隊期初大會	8日 晨讀 2: 閱讀主題「性別教育」II(圖書館)
5	3月	11	12	13	14	15	16	17	9日 北市高中職博覽會 12-13日 高三第4次模擬考	13日 優良學生發表會 14日 護苗、特定人員審查會 15日 防災演練 16日 學校日活動	(日進) 高一、二完成班級文庫自評 I(圖書館) 12-13日 (日進)高一班級文庫領書 I(圖書館) 14-15日 (日進)高二班級文庫領書 I(圖書館)
6		18	19	20	21	22	23	24		20日 教室佈置比賽評分 20日 全校優良生投票	
7		25	26	27	28	29	30	31	25-27日 第1次中期中考試 26日 全校教師特教知能研習		28-29日 (日進)高一班級文庫領書 II(圖書館) 29日 晨讀 3: 閱讀主題「生涯教育」I(圖書館)
8		1	2	3	4	5	6	7	4日 兒童節放假1天 5日 清明節放假1天		1-2日 (日進)高二班級文庫領書 II(圖書館)
9		8	9	10	11	12	13	14	8-9日 高三第5次模擬考 13-14日 士商四月天商業季	10日 服儀檢查	
10	4月	15	16	17	18	19	20	21	15日 士商四月天商業季補假1天	17日 高三升學祈福活動	19日 晨讀 4: 閱讀主題「生涯教育」II(圖書館)
11		22	23	24	25	26	27	28	24日 高三科技校院繁星錄取公告 24-8日 高三甄選入學報名資格及特殊身分資料登錄	23日 高三週記抽查 26日 班長大會	23-24日 (日進)高一班級文庫領書 II(圖書館) 25-26日 (日進)高二班級文庫領書 II(圖書館) 26日 晨讀 5: 閱讀主題「海洋教育」I
12		29	30	1	2	3	4	5	4-5日 四技二專統一入學測驗	1日 服務隊交接典禮 1日 進修部高關懷轉銜會議 孝親月-母親節慶祝活動: 家庭慈孝月	3日 晨讀 6: 閱讀主題「海洋教育」II(圖書館)
13		6	7	8	9	10	11	12	8-10日 高三畢業考、高一、二第2次中期中考試 8-14日 高三技優甄審報名資格登錄	9日 全校教師性平知能研習 10日 升學博覽會	(日進) 高一、二完成班級文庫自評 II(圖書館) 10日 晨讀 6: 閱讀主題「海洋教育」II(圖書館) 10日 高三實彈射擊(教官室)
14		13	14	15	16	17	18	19	16日 高三第1次補考 17日 下午停課(國中會考考場佈置) 18-19日 國中會考	15-17日 高二校外教學	
15	5月	20	21	22	23	24	25	26	21日 高一作業抽查 22日 高三第2次補考 5/22-6/2日 澳洲學習體驗營 27-29日 行動研究線上報名 23-28日 高三技優甄審網路報名 24-30日 高三甄選入學第一階段集體報名	24日 學生事務會議 -- 高三德行評審會議	24日 晨讀 7: 閱讀主題「現代文學」I
16		27	28	29	30	31	1	2	28日 高二作業抽查	31日 畢業彩排	31日 晨讀 8: 閱讀主題「現代文學」II
17		3	4	5	6	7	8	9	7日 端午節放假1天 6/4-6/5日 行動研究現場報名繳件 5日 高三甄選入學第一階段篩選結果公告 5-13日 高三甄選入學第二階段報名上傳備審	3日 畢業典禮	
18		10	11	12	13	14	15	16	13日 基北區國中技優甄審放榜 14日 基北區國中技優甄審錄取生報到	11-12日 高一、二週記抽查 14日 聯會期末大會	
19	6月	17	18	19	20	21	22	23	18日 優先免試入學撕榜	19日 班級幹部改選 21日 服務隊期末大會	
20		24	25	26	27	28	29	30	24日 高三技優甄審公告正備取名單 25-27日 期末考試 26-28日 高三技優甄審登記就讀志願序 28日 休業式、期末校務會議	28日 學生事務會議 -- 高一、二德行評審會議	26日 下午全校教職員工環境教育研習及教師課程諮詢與學習歷程檔案建置研習(學務處、實習處)
0	7月	1	2	3	4	5	6	7	1日 暑假開始 3-8日 基北區免試分發入閣 3日 高三技優甄審放榜 3日 高三甄選入學公告正備取名單 3-6日 高三甄選入學登記就讀志願序		
0		8	9	10	11	12	13	14	8日 高一、高二第1次補考 9日 基北區國中免試入學分發放榜 10日 高三甄選入學放榜 11日 高一、高二第2次補考 12日 基北區國中免試入學錄取生報到		

※表訂行事活動若有變更，以處室通知為準。