

風樓紀事

出版：臺北市立士林高級商業職業學校
 發行人：余耀銘
 指導教師：關雅純 鍾允中 李仁和 鄭旭峰
 編輯學生：田欣蕊 劉芷宸 陳韋君 李方郁
 美編：周詠庭 鍾令喆 林奐希 方梓雁
 題字：陳俊中
 地址：臺北市士林區士商路 150 號
 電話：02-28313114
 網址：士商.tw



校長的話

" 學習關注愛惜自己、適時轉彎歸零休息 " 余耀銘 校長

現代人常感到壓力和疲憊，需要保持彈性和平衡，適時調整心情和節奏，偶爾放鬆自己，享受獨處和散步的時光，人們除了需要陽光、空氣、水，還需要運動、閱讀、興趣、情感、睡覺、曬太陽和愛自己。

努力工作是為了更好的生活，但不要忘了生活的本質。在快節奏的生活中，不要害怕停下來休息，檢視自己的方向和目標，思考是否需要轉彎或歸零，重新探索自我，創造更多的可能性。人生在世，需要勇氣和智慧，也需要有休息和聆聽的能力。當有空閒時間時，可以好好睡覺和整理環境，做一些想做的事情，外出接觸大自然，與家人、朋友共度時光，享受不同的體驗和風景，讓身心得到調節和開朗，不斷學習和成長，適應不同的需求和情勢，讓身心和人生達到平衡和滿足，用開放的心胸和態度迎接每一天，讓心靈平靜，身體健康，生活平安。

人的價值不在於外在的追求，而在於內在的氣場和能量，最重要的是自我肯定，找出自己擅長和開心的事情，學習愛自己和別人。出生的地方和父母不能選擇，但未來和命運可以決定，只要發揮潛能、努力和智慧。或許有時會遇到困難和迷惘，但請相信總有轉機和希望，別忘了關心、照顧、肯定自己，感受和實現自己的需求，從今天起，慢下來，感受、包容、善待自己，疼愛自己。隨著年齡的增長，你會明白，生活中的挫折是必經的，讓我們堅強面對，相信自己留下的痕跡，珍惜自己、關心別人，多給自己和身邊的人鼓勵和讚美，感恩生活中的幸福和快樂，營造一個溫馨、友善和正向的環境。



風樓榮譽榜

學校榮譽

1. 本校榮獲 111 學年度全國高級中等學校交通安全教育訪視金安獎特優第一名
2. 本校榮獲臺北市國際學校獎 (International School Award, ISA) 認證!

師長榮譽

1. 李文玉師、高盈盈老師榮獲臺北市第 24 屆行動研究優選獎
2. 教務處劉淑華主任榮獲 2023 臺北市杏壇芬芳錄!
3. 彭仰琪老師獲教育部 112 年度高級中等學校推動閱讀優秀教師!
4. 黃斌峰老師榮獲 112 年全國性多元文化教育教案甄選比賽榮獲甲等
5. 體育組韓幸霖老師榮獲 112 年度國光體育獎章

學生榮譽

商業類

1. 資處科 214 班張語宸、劉恩彤、蕭羽岑、劉倩妮、羅晁熙同學參加「2023 長庚大學創新創意競賽」獲得第二名佳績!
2. 317 班黃有倫同學參加 2023 青年程式設計競賽榮獲全國第三名
3. 112 年全國商業類科技藝競賽佳績：職場英文 319 班蘇禹丞第四名榮獲金手獎；會計資訊 306 班蔡品萱榮獲第六名金手獎；文書處理 314 班張宛軒榮獲優勝
4. 本校同學參加全國高級中學第 1121015 梯次小論文寫作比賽榮獲特優、優等及甲等佳績
5. 本校同學參加「台北市 112 年度技術型高中實務閱讀與創業提案競賽」榮獲第二名及佳作

語文類

1. 311 班邱品瑄、314 班蘇黃子燦、210 班石依妤同學參加 112 學年度本土語競賽獲佳績
2. 312 班陳珮同同學參加臺北市 112 學年度語文競賽學生組 (作文) 榮獲第五名
3. 215 班陳韋君 (優等)、221 班李昕旆 (甲等) 同學全國高級中學第 1121010 梯次閱讀心得寫作比賽榮獲佳績
4. 應英科嚴雲裳同學參加 IELTS 雅思國際英語測驗成績優異，值得嘉許。
5. 教育部外語群科 112 學年度第一期英、日文閱讀心得寫作推廣活動，應英科同學榮獲優選及佳作。
優選：217 邱柔榮，219 莊昕諭，219 廖瑀婕；佳作：217 石育愷，219 段生洋，219 郭冠好
6. 進修部 203 班趙冠翔 (優選)、何思嫻 (優選)、袁宗新 (佳作)、203 黎睿紘 (佳作) 參加教育部外語群科閱讀心得寫作榮獲佳績!
7. 219 班郭冠好、林子喬、胡利均榮獲 112 年度臺北市技高英語簡報競賽佳作 (第四名)



藝術設計類

1. 廣設科 320 班陳俐蕓 (優等)、321 班簡廷仔 (佳作)、322 班程紫芊 (佳作) 榮獲全國學生美術比賽平面設計類佳績
2. 廣設科 222 班洪濟榮獲 112 學年度全國學生美術比賽漫畫類佳作
3. 本校林芳吟同學榮獲臺北市 112 學年度學生音樂比賽高中職個人組鋼琴 (Piano) 獨奏獲甲等
4. 221 班楊婕榮獲 112 年度統一發票推行暨「潮 T『筆』霸戰雲端彩『風』揚」租稅宣導活動設計徵件競賽第一名
5. 222 班林郁蓁榮獲「美麗地球，從我畫起」環保主題繪畫比賽獲佳作
6. 廣設科 222 班柳禹安 (特優)、221 班林舒安 (特優)、222 班柳禹安 (優等) 參加超越自己幸福繪愛 Love to Draw 學習障礙者聯合畫展獲佳績
7. 221 班陳妍希同學榮獲 112 年資訊月海報設計競賽佳作

體育類

1. 田徑隊 208 班陳聿賢參加 112 年台中盃全國中小學田徑錦標賽榮獲競走第二破大會紀錄佳績
2. 田徑隊 308 班郭羽庭參加 112 年桃園市全國田徑分齡賽撐竿跳高榮獲第 3 名
3. 壘球隊參加 2023 協會盃全國壘球錦標賽榮獲亞軍佳績 ~
4. 柔道隊楊傑丞、周靜好、沈伶璇、張嘉晏參加 2023 年中華民國柔道錦標賽榮獲第三名佳績 ~
5. 柔道隊張嘉晏、沈伶璇參加 112 年全國中正盃柔道錦標賽榮獲佳績
6. 壘球隊參加 112 年度臺北市中正盃壘球錦標賽榮獲第一名佳績
7. 田徑隊陳聿賢同學參加 112 年全國運動會 20 公里競走榮獲第四名佳績
8. 田徑隊陳聿賢 (第 1 名)、郭庭羽 (第 3 名) 同學參加 112 年全國中等學校田徑錦標賽榮獲佳績
9. 本校田徑隊陳聿賢同學參加日本東京第 72 回元旦競步大會榮獲 10 公里競走第 2 名，達標 2024 世界 U20 田徑錦標賽佳績



國際交流



外語親善大使團參與國際交流活動

實研組 黃韻如 組長

【活動一】日本青森商校蒞校參訪

2021 年，青森縣教育委員會與臺北市政府教育局共同促成士林高商與青森商業高校簽訂教育交流 MOU。

2023 年 10 月 20 日青森商校中正也校長帶領師生來到士林高商，此行由「土商外語親善大使團」負責接待。青森商校師生一行除了參觀美麗的校園及專科教室外，亦欣賞了土商旗隊精彩的表演！



【活動二】德國布蘭登堡基督主教中學蒞校交流

在我國僑務委員會的安排下，土商與德國布蘭登堡基督主教中學 (Evangelisches Gymnasium am Dom zu) 學生展開國際交流，雙方學生密集地以英文通信、視訊交流後，終於在 2023 年 10 月 25 日於土商相見！德國學生在土商體驗體育課及繪畫基礎課，並在土商外語親善大使的陪同下，一同至大稻埕參與專業英語導覽研習。除了認識大稻埕的歷史、走訪知名景點、品嚐傳統茶點外，也以流利的英語彼此交流。此行雙方都收穫滿滿，土商亦開啟通往歐洲交流之路！



【活動三】青森縣教育廳蒞校參訪



2023 年 12 月 14 日日本青森縣教育委員會風張知子教育長帶領教育廳委員蒞臨士林高商進行參訪交流，當日由本校余耀銘校長親自接待，由教務處負責規劃，在各處室科主任的陪同下安排雙方依序進行交流狀況說明、紀念品互贈、實地參觀、綜合座談等活動事宜。

2023 京都昂星高校課程交流 - 資處科

土商 x 京都昂星すばる高等學校 台日合作課程專題交流計畫 (ICCE)

資處科 杜帆、蕭羽岑 同學

216 杜帆

聽到有這個交流活動的時候就很心動。第一次和日本學生視訊時因為很緊張感覺自己沒有表現好，之後幾次就漸入佳境也可以正常的進行交流，每次都是一個新的體驗，也藉由聊天知道別的國家有甚麼新奇的事物，很开心有參加這個活動，給我一個跟外國人溝通的機會和經驗。



214 蕭羽岑

很开心能參加這一次的交流，這是我有記憶以來從未體驗過的事，包括用全英語跟外國人對話，讓我了解到了常在動漫中出現真正的日本高中生的生活。因為語言的關係，我們在準備上也花了很多時間，對話也是在模擬中練習好多次才講得出來，也算是很好的一次成長吧！下次如果還有這種活動我也還是會想參加的！



2023 京都昂星高校銷售實習交流紀要

土商 x 京都昂星すばる高等學校 台日合作課程專題交流計畫 (ICCE)

國貿科 翁英傑 主任



【緣起】

土商與京都昂星高校交流始自 2015 年，2019 年國貿科加入與昂星高校交流活動，一開始同學就非常踴躍地參加活動，前後經過了 5 次視訊交流，也開發出實體產品，預計在 2020 年 3 月進行銷售實習。然而，全球卻在這時候爆發了百年難得一遇的 COVID-19 疫情，導致所有實體交流活動全部停擺，而這一等，就等了三年半。

2023 年 12 月，昂星高校與士林高商終於盼來了久違的實體銷售實習。回顧整個銷售實習的過程，是所有老師與同學的全力投入與付出，成就了整個活動。活動的成果不在於銷售金額的多寡，重要的是同學們在活動過程中的學習與收穫。

【後記】

一開始會想到進行國際交流的原因很單純，因為我們是「國際貿易科」，理應有些「國際」的經驗，交流過程對同學必然會有幫助。隨著交流經驗逐漸豐富，交流的方式逐漸進化，衍生出由二年級帶領一年級的模式，也讓交流經驗可以傳承，並使同學獲致下列成果：

擴展國際視野

不同國家有不同的價值觀與世界觀，透過視訊交流的過程，同學可以直接接觸到不同於自己的觀點，有助於開展不同的視野。

強化商學應用

以事先準備的主題，透過不同觀點與文化背景的討論，將課堂所學應用於實際的商業活動中，且能以多元的國際觀點進行，強化學以致用的效能。



2023 日本文化體驗教育旅行青森商校交流紀實摘錄



218 藍元麒

12/15 城市探索是我最期待的一天，拿著地鐵一日卷體會像沙丁魚被擠出電車的感覺。雷門燈籠和仲見世通商店街依舊人山人海，我們拍照後就搭地鐵往動盪聖地秋葉原出發，放眼望去全都是模型、遊戲及電子商品，我們小組一起打太鼓、轉扭蛋.....玩得不亦樂乎。最後一站是原宿，來自世界各地的人不約而同都在此集合，漫步在潮流氛圍的竹下通，大家一路上肆意地品嚐道地小吃，完全滿足自己遨遊東京的夢想。

319 許芷婕

這次的教育旅行真的受益良多，不管是學習到日本的文化、日本的生活還是日本的與眾不同。此外還學習到旅行中的小知識，在長途遊覽車上，主任及導遊也會不時補充歷史故事及日本的隱藏知識給我們。這次的教育旅行是我高三中最精彩的一筆，每個特別的體驗也將會是我人生中極其難忘的的經驗，也將會是我珍貴的回憶。這 7 天的教育旅行也是對我來說非常重要的教育課程。感覺在土商的這三年以及學習一年的日文沒有白費。



204 陳韻卉

12/11 到了青森商校，不管是老師、同學，每個人都很熱情的接待我們，換好室內鞋，開始今天的交流，先兩校代表致詞後，分組看不同的傳統文化體驗：弓道、劍道、茶道、花道等。這次的國際交流讓我認識到不同的人，捨不得與他們告別，畢竟下次見面不知道是甚麼時候。



閱讀活動



第三次讀書會 - 開代講堂

203 李方郁

此次活動由兩位閱讀代言人——田欣蕊、陳韋君主講。以來自西方神秘寓言中的故事為主軸，分別分享了關於動物農莊與薛佛西斯的神話之故事。帶領大家一同深入探究兩種風格不同的西方色彩。



第一次讀書會 - 真人圖書館

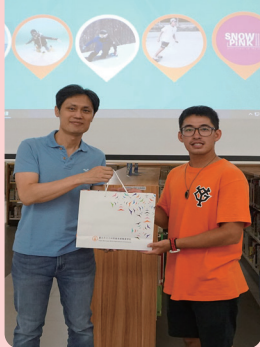
213 許兆華

這次的讀書會有別於以往，以往的讀書會聚焦於課業內容及人生道理，但這次的主題更貼近我們生活，提供學生們許多未來的方向。

由士商畢業的學長 - 劉政揚先生來分享他的人生經歷。商科畢業的學生是怎麼一步步走向滑雪教練這條路的呢？劉政揚先生精彩的人生故事深深吸引台下同學的注意。

透過這次的讀書會，擴大了學生們的視野，讓我們明白努力及有目標的重要性，同時也讓我們明白，人生的路有很多，正如同劉政揚先生反轉的人生一樣。

走舊的路，看不到新的風景
想做不到，去做才會意想不到



72 周年校慶語文閱讀趣味闖關活動

218 田欣蕊



圖書館為 72 周年校慶活動設置兩個闖關活動：全民知識王及繪本藏寶圖，另聯手應英科的字彙大挑戰關，一共是三個關卡。此次的活動以同學們喜愛的餅乾、飲料當獎品，吸引大家參與。

今年校慶語文閱讀趣味闖關活動，來參與的不只校內同學，還有很多是校外來賓，甚至有家長帶著小朋友，大家為了找出答案使出混身解數、鬥志十足急於破關，活動中充滿同樂的歡笑聲，這是身為關主的我們及主辦處室最大的獎章。

我們也學到了辦理趣味闖關活動時，規則不是唯一死守的標準，活動的目的是寓教於樂，能吸引並鼓勵大家從活動學習，是最重要的目標。

相信校慶可以一年一年更吸引人、會有更多人願意來參與這項有趣、好玩又能學到知識的活動!!

今年校慶語文閱讀趣味闖關活動，來參與的不只校內同學，還有很多是校外來賓，甚至有家長帶著小朋友，大家為了找出答案使出混身解數、鬥志十足急於破關，活動中充滿同樂的歡笑聲，這是身為關主的我們及主辦處室最大的獎章。



第二次讀書會 - 商業講堂

213 劉芷宸

第二次讀書會由雅純老師帶領三位閱讀代言人進行「商業講堂」一舊金山的美麗與哀愁，三位閱讀代言人分別由舊金山的地理位置、發展背景、衰落原因、政府政策到現今情況，最後再由老師統整所有內容，並帶領同學閱讀相關商業報導，讓同學在參與讀書會的同時也學習到商業新知識、增廣見聞。



風雲電子書票選活動

215 陳韋君

為期兩個月的電子書活動於 12/20 日劃下了休止符。此次風雲電子書的活動採用與以往大相逕庭的計分方式，此次的活動也將文章的內容精細度一並列入了計分考量，在利用獎品使學生激發勝負心動同時，也使電子書活動不再拘泥於以量取勝，而是使學生們能真正的從電子書中獲取知識。



愛心園地

教師研習

☆研習一：輔導教師專業研習 - 沙遊治療課程

日期：11月6日(一)、11月13日(一) 9:00-16:00
 講師：湯志安 諮商心理師

參加對象：臺北市公私立高中職、國中小輔導教師
 研習內容：體驗沙盤創作的歷程，將沙遊治療融入個人諮商工作中。促進輔導專業人員了解/解讀沙盤擺盤的方法，探究創作過程所投射出的內在意義。



☆研習二：認輔會議暨自殺防治研習

日期：9月27日(三) 12:00-13:00
 講師：黃韻文

參加對象：本校認輔教師
 研習內容：介紹並提供自殺防治相關資源(如：臺北市察覺及辨識學生心理健康指引資源、心情溫度計等)，增加認輔教師對於學生及周圍親友的自殺自傷危機防治敏感度及，進而共同關懷學生身心健康。

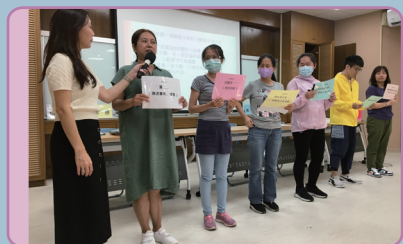


家庭教育研習

主題一：親密之旅—遇見幸福四部曲之三：發展情緒智慧，成為人際高手

日期：9月16日(六) 13:10-16:10
 講師：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 葉明芬教授

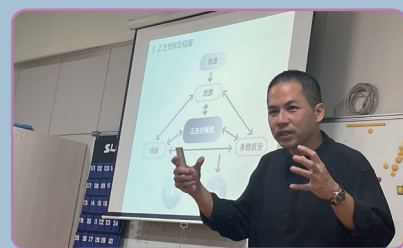
參加對象：本校教職員工/家長
 研習內容：認識情緒智慧、理解與辨認情緒；講師分享感官經驗對情緒記憶的影響與後續體悟，學習整理與安放個人情緒感受。重新看見家族故事、反思家人關係。



主題二：促進親子心理健康—用故事翻轉親子關係

日期：10月17日(二) 13:00-16:00
 講師：搖滾爺奶有限公司創辦人 林宗憲講師

參加對象：本校教職員工/家長
 研習內容：(1) 親子溝通，從練習說「好，我聽到了」開始。
 (2) 「財產花光光、上天堂」！家長練習先把自己照顧好，把財產花光光不要剩！不要增加子女的負擔，才是讓子女敬重的父母。



學生活動

主題一：生命鬥士 - 視障藝術家林芳語

日期：10月28日(五) 11:20-12:10
 講師：林芳語講師

參加對象：本校高二學生
 研習內容：講師分享自己的生命故事；講師的妝容與打扮，讓人無法第一時間聯想到視障者。透過家人的愛與同理，讓她生出勇氣面對現狀，努力戰勝內在恐懼大魔王，努力克服困境、尋找資源及人脈，最後在個人努力與貴人協助下開了第一次畫展。



主題二：性別平等教育講座 ~ 情感教育與媒體識讀

日期：12月1日(五) 14:20-16:10
 講師：賴友梅 台灣性別平等教育協會講師 / 友性創心協會執行長
 參加對象：本校高一學生
 研習內容：(1) 協助學生拆解媒體裡的性別腳本 - 偶像劇與情歌裡的情感互動與性別迷思？(2) 學習表達情感與建立自尊與自信；而非只變成別人所喜歡的樣子。



112 學年度第 2 學期輔導室 講座 / 宣導活動預告

主題與時間皆為預計，
以下學期行事曆與公告為主

場次	日期	時間	主題	參加對象
1.	3/2(六)	13:30-16:30	家庭教育研習 1：父母的正念覺察舒心練習	本校教職員工生、家長
2.	3/12(三)	8:30~11:30	以香療心~教師情緒紓壓與自我照顧工作坊	本校教職員工
3.	3/12(三)	12:10~13:00	認輔工作會議暨芳療紓壓研習	本校認輔教師
4.	3/20(三)	13:00-14:00	全校教師自殺防治守門人研習	本校教職員工
5.	4/02(二)	13:00-16:00	家庭教育研習 2：整理淨化的魔法—房間、身體、關係	本校認輔教師
6.	4/03(三) 4/17(三)	09:00-16:00	輔導教師進階研習：認識人類圖輔導知能研習【1】、【2】	本校教職員工
7.	5/1(三)	13:00-16:00	全校教師特教暨性平研習：特殊教育相關法規(含性別平等)一性侵害、性騷擾、數位性暴力與跟蹤騷擾防制法之簡介與輔導實務應用	本校教職員工
8.	5/06(一)~ 17(五)	全日	新移民多元文化週	本校教職員工生
9.	5/13(一)	13:00-16:30	升學博覽會	高三學生為主；其他年級自由參加、本校教師及家長
10.	5/17(五)		風樓心語第 89 期刊	本校教職員工生
11.	5/31(五)	14:00-16:00	高一學生環境暨生命教育講座：森林療癒師的綠色處方箋	高一學生部份
12.	6/21(五)	14:00-16:00	高二學生性別平等教育講座：百吻作家楊雅晴：活出自己的性別、情感與身體自主	高二學生部份

募書送愛心— 募書活動

218 田欣蕊

透過向全校師生募集愛心書籍，為下學期的偏鄉送愛心活動做準備。募書後，心閱社的同學合力將書籍作整理、分類、裝箱，更協助整理校方要捐贈給偏鄉學校的電腦設備等。一切準備就緒，就期待著下學期將士林高商的愛心送至偏鄉學童的手中。

