

臺北市立士林高級商業職業學校

113學年度第1學期

學校日親師座談會 活動手冊



目錄

01 學校日活動流程 p. 1

02 校長的期勉 p. 3

03 士商家長會歡迎您 p. 6

04 榮譽榜 p. 8

05 各處室宣導事項 p. 10
教務處 p.10、學務處 p.16、實習處 p.20、
圖書館 p.23、輔導室 p.25、進修部 p.28

06 附錄 p. 30
文章欣賞 p.30

- 跟著心靈捕手林家正學溫柔教養
- 給「家有準大人」的真大人們一堂減法課
- 親子溝通新入，請先吃個甜甜圈
- 如何教導孩子善用社群媒體

行事曆 p.41

學校平面配置圖 p.42



學校日活動流程

◇ 活動日期：114年2月22日星期六（08:30~12:20）

◇ 活動對象：全校親師生（日間部、進修部）

日間部（09:00~12:20）

	日間部		參與人員	主持人	單位	備註
	高一、高二	高三				
2/22 (六)	自由瀏覽雲端學校日專頁 校務說明影片簡報專區		全體	-	-	2/17(一)起
08:10- 08:50	佈置場地		全體	-	各單位	
08:50 ~ 09:00	報到 (各班教室)	報到 (各班教室)	家長及教師	輔導主任 輔導老師	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
09:00 ~ 10:20	親師座談 (各班教室)	親師座談 (各班教室)	家長 導師 科任教師	導師	學務處	各科科主任及各班科任教師協助導師進行親師座談。
10:20- 10:30	~休息換場~					
10:30 ~ 11:30	親職講座： 家有高中生，學習 歷程檔案怎麼辦/ 伴？ (學生活動中心 3樓演講廳)	升學講座 (行政大樓5樓 第3會議室)	高三家長 導師	教務主任	教務處	請科主任 抽空出席
11:30 ~ 12:20		-	歡迎全體 家長蒞臨	講師 啟夢教育 創辦人 許匡毅先生	輔導室	
12:20	~平安賦歸~					



互相扶持勝過千言萬語。
Dorothy ©

進修部 (09:00~12:20)

	進修部		參與人員	主持人	備註
	高一、高二	高三			
2/22 (六)	自由瀏覽雲端學校日專頁 校務說明影片簡報專區		全體	-	2/17(一)起
08:10- 08:50	佈置場地		全體	-	
08:50 ~ 09:00	報到 (高一：高三教室 高二：高二教室)	報到 (行政大樓3樓 第1會議室)	家長及教師	進修部主任	請服務同學引導 家長至各班教室
09:00 ~ 10:20	親師座談 (高一：高三教室 高二：高二教室)	親師座談 (行政大樓3樓 第1會議室)	家長 導師 科任教師	導師	各科科主任及各班 科任教師協助導師 進行親師座談。
10:20- 10:30	~ 休息換場 ~				
10:30 ~ 11:30	親職講座： 家有高中生，學習歷程 檔案怎麼辦/伴？ (學生活動中心 3樓演講廳)	升學講座 (行政大樓3樓 第1會議室)	高三家長 導師	進修部主任	
11:30 ~ 12:20		-	歡迎全體 家長蒞臨	講師 啟夢教育 創辦人 許匡毅先生 輔導室	
12:20	~ 平安賦歸 ~				

學校日專頁自行瀏覽資料

資 料 項 目	備 註	學校日專頁網址
校務說明影片簡報 學校日手冊	學校日活動資料及各處室宣導事項	2/17(一)18:00 後 更新瀏覽 
親 師 座 談	「教學計畫表」及「班級經營計畫表」	
升 學 講 座	講座簡報電子檔	
親 職 講 座		
回 饋 問 卷	歡迎填寫回饋表！校園將越來越好！	
家 庭 教 育 講 座	講座資訊、表單線上報名！	
教 育 局 宣 導 事 項	重要政策宣導，邀您一同關心	

校長的期勉

平安是最美麗的祝福、健康是最簡單的幸福

校長 余耀銘

近期偶然中接觸閱讀了美國知名心理學家強納森·海德特（Jonathan Haidt）新作《失控的焦慮世代》，書中提到從 2010 年左右開始，也就是智慧型手機與社群媒體全面滲透年輕族群的時候，這些科技如何改變人類的生活，進而導致青少年的焦慮、憂鬱、自傷甚至自殺的數據開始飆升，此外，社交、抗壓、判斷及自制等能力下降的問題，這不是巧合，而是一場我們正在見證的「人類童年被重新改造」的過程。隨著行動載具、社群媒體以及無線網路等資訊科技的普及，各種新聞消息 24 小時全年無休、反覆不斷、無所不在的傳遞轟炸，全世界各類的事件意外等議題佔據了大家的注意力，讓生活中到處且隨時充滿風險和威脅；相較於過去資訊流通沒有那麼發達，人們可能覺得世界相對平靜，但現在卻覺得到處危險重重，好像出門就會遭遇風險到處充滿詐騙或危機，這也導致人與人之間還有父母對孩子的信任感降低，得花更多時間心力精神去猜測、擔憂、防範或保護孩子和自己，進而限制了孩子的活動和機會，在養育或生活的過程中得採取更多防禦模式，這反而損害了孩子應該得到的成長和發展。因此作者在書中提到：「導致焦慮世代的主因：在實體世界中過度保護普遍存在，在虛擬世界裡卻是保護不足。」就是在這種失衡的狀態之下，手機世代長大的孩子，他們的成長遭遇了前所未有的挑戰和傷害。



<https://www.thenewslens.com/article/246569>

在當下因為大環境快速的數位化、網路化、自由化、個別化....，腳步太快、資訊太多、欲念太雜、期望太重、自我太強...，許多人都會容易覺得緊張忙亂、疲憊倦怠、暴躁茫然、焦慮恐慌而導致躁鬱或憂鬱，這是現代人很難避免的遭遇、挑戰、衝擊或者難題，除了要適時覺察、內觀自省之外，還要進行階段性的生活加減法，不能讓日子一成不變；此外就是得好好吃飯、好好睡覺、好好運動、好好休息，才能好好說話、好好工作、好好生活；有空經常外出接觸大自然曬太陽，多與正向陽光積極的人接觸互動，適時給自己鼓勵、肯定以及犒賞，更要適時的轉換環境才能改變心情，讓自己可以喘息與休息，有足夠的時間消化、沉澱、思考、判斷、整理、喘息以及恢復。同

時也要逐步提醒關懷並適當分享且引導孩子或家人們，能夠一起同步更從容正確及健康的面對自己、生活及未來。身為現代人生活在如此快速變遷充滿挑戰的環境之下，親師生在身心靈方面的撫慰、關懷以及輔導相對就顯得更加重要，因為唯有內心平靜才能擁有健康的身體、清晰的頭腦、良好的學習以及平安的生活，此外在推動發展各類數位教育的同時，也必須兼顧品德教育、人文關懷以及生活能力，同時強化親師生交流，增進親師生互動關係，深入了解孩子的真實需求，透過團隊合作，以學生學習為核心，實踐個別化的教學與輔導，帶動正向的教育力量，讓智慧科技的環境之下，依然充滿著關懷溫暖的氛圍，共同營造互動、互信、互助的關係，一起建構和諧、友善、溫馨的校園，讓學生歡心、老師安心、家長放心依然是極為關鍵且重要的行政工作和校務目標。



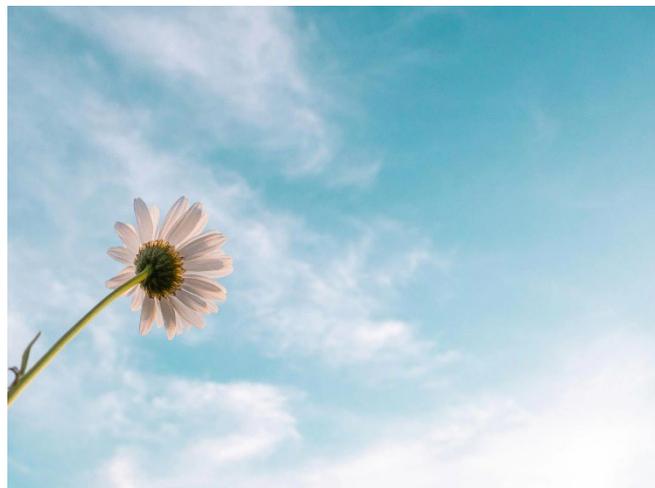
https://www.instagram.com/dustykid_hk/p/C2m6gP3PsHa/

生活需要體驗、生命才能成長；在人生的旅程當中，勢必都會經歷「失落、茫然」的階段；不論遇到什麼事，請記得凡事「抱最大的希望，盡最大的努力，做最壞的打算」。人生或許就像一杯茶，總會苦一陣子，但不會苦一輩子；如果現在事與願違，那一定是另有安排，請相信所有失去的，都會以另一種方式歸來；相信自己、相信未來。千萬不要因為 1% 的低潮或失望，而放棄或否定 99% 的努力、累積及堅持。生命是一段旅程，人生是一場修行，每一步都是一次探索，每一個轉彎都是一次挑戰；無論是風雨飄搖或是陽光燦爛，每一段過程都是生命的體驗，學會勇敢面對及坦然接受。因為沒有一個人的生命是完整無缺的，你若不勇敢，誰替你堅強；所以要做自己的光，溫暖自己也照亮他人。每次的挫折其實都是成長的養分，每一次的挑戰都是堅強的基石，在生活與學習的路上，我們都需要學會勇敢面對困難，用積極的態度迎接挑戰；

如果把困難看作阻礙，它可能讓人止步不前，但如果把它當作墊腳石，就能讓我們站得更高，走得更遠。用愛心與關懷對待身邊的人，並勇於給予鼓勵與讚美，因為讚美就像一把鑰匙，可以開啟人們的熱情與潛力，讓我們共同營造溫馨、友善、正向的校園氛圍，讓每一位師生都能感受到支持與溫暖。

對孩子們來說，從小學到高中的學習是非常珍貴的階段，應該要把握這12年的時光，培養並累積出關鍵且重要的基礎，讓孩子覺得「所學是有趣的，而且是有用的」；因此，期盼同學們在進入高中階段來到士商之後，可以在三年的學習過程中把握以下的原則，高一階段以融入校園、體驗課程、探索自我為主，高二階段則以確立方向、積極參與、創造亮點為期許，高三階段則以累積特色、穩定心情、認真專注為目標；我們知道每一個優秀的人，都不是與生俱來就帶著光環，孩子雕塑自己與成長蛻變的過程必定伴隨著茫然、壓力、辛苦及煩惱，但那一錘一鑿的自我敲打，終究能讓他們成為一個更好的自己；我們能做的就是給予孩子陪伴、鼓勵及讚美，大人若能運用自己的生活經驗、人生智慧以及社會資源，陪伴並協助孩子們不斷的學習、累積以及調整，等待時機與緣分的到來，就有機會看到孩子們的成長、茁壯、自信及發光，幫助孩子找到著力點，孩子們自然就有目標，一旦有希望就會產生動力激發潛能；學生一旦找到適合的舞台，就有機會可以發光發熱，學生一旦習慣了優秀自然就會繼續的優秀下去；因此在孩子學習的過程，請以「陪伴、鼓勵、支持、提醒以及引導」，代替「質疑、批判、指責、否定或者懲罰」；希望在師長與家長們齊心攜手一起合作之下，共同把一流的孩子引進來、把卓越的學生送出去，讓所有士商的孩子在師長的指導和家長的陪伴之下，都能遇見更好的自己、成為喜歡的自己、活成快樂的自己。

對於每一個成長中的孩子，師長與家長適時的關懷、陪伴及鼓勵都是一份珍貴的禮物，當孩子們面臨挑戰或困難時，一句溫暖的話語、一個肯定的眼神，甚至只是耐心的聆聽，都能帶給他們無比的勇氣與力量，希望我們都能攜手同行，成為彼此的依靠，幫助每一位學生找到自己的方向，擁有希望與未來；使北士商的孩子在家長與師長齊心呵護之下，在這片充滿溫暖、善意、陽光且有愛的校園中，都能夠選其所愛、愛所選擇，適性揚才、多元展能並且快樂學習、學習快樂。相信每一份付出都將轉化為福氣，每一份努力都將成為成長的足跡。讓親師生一起攜手，迎接更美好的明天！



<https://www.pexels.com/photo/white-daisy-flower-bloom-2449543/P3PsHa/>

臺北市士林高級商業職業學校學生家長會

風樓的回憶，飛天的志氣~士商的優秀成果與榮耀，需要大家來相挺！



「點滴支援，成就士商未來！」



募款活動

親愛的士林高商家長 您好：

無論是校內的成年禮、畢業活動，還是面向偏鄉的愛心服務，這些活動都展現了風樓學子「同舟共濟，勤奮和諧」的精神，也反映了家長會及志工們無私的奉獻和支援。北士商家長會成為凝聚學校、師生和家長之間的力量，讓每一項活動都充滿溫暖與愛心。每一次的活動背後，都有家長代表和委員們默默的努力，無論是協助特教生、支援社團，還是偏鄉服務，也見證了家長會對學校教育事務的深刻關懷。感謝家長會持續不懈地耕耘，讓士商的每一位孩子都能在充滿愛和支援的環境中成長、發展！

家長會113學年度財務預算總計 1,252,640元，扣除家長會費上下學期收入合計 485,280元，仍有 767,360元 的資金缺口，需仰賴募款與家長們的支持，以確保各項校務活動順利推動，為學生創造更優質的學習環境。家長會誠摯期盼您的捐款支援，以協助我們提供更好的服務和活動給學生們。因此，我們懇請您的支援與認同，透過【自由樂捐】的方式，以您自願的力量，共同匯聚資源，捐出一份心意，換來孩子們的無限可能，攜手築夢，讓每位孩子飛得更高！！

北士商家長會衷心感謝您的慷慨支持，百元不嫌少，千元亦不多，所有捐款將被妥善管理和運用。本會的各项收支均依制公開透明，並會在年度代表大會手冊中詳列捐款用途及支出流向。我們對於每位家長的出錢出力，銘記在心。

謹此敬祝

闔府康泰

臺北市士林高級商業職業學校學生家長會

會長 **王明勝** 暨全體家長委員 敬上

捐款方式

(1) 線上信用卡捐助連結：

<https://p.ecpay.com.tw/0C3988B>



(2) 匯款/轉帳

合作金庫士林分行 「銀行代碼：006」
戶名：台北市立士林高級商業職業學校學生家長會
帳號：0470-717-598128

(3) 現金捐款

請送至家長會辦公室 專線電話：2831-6582

家長會將為您的捐款開立正式收據。根據財政部規定，您可依此收據申報當年度綜合所得稅的列舉扣除額。為確保捐款記錄無誤，請在捐款時註明【捐款人姓名及學生班級、姓名】。如透過ATM轉帳捐款，請E-MAIL至【shen1972_4@hotmail.com】告知您的匯款時間、捐款人姓名及學生班級、姓名，以便我們確認捐款明細。



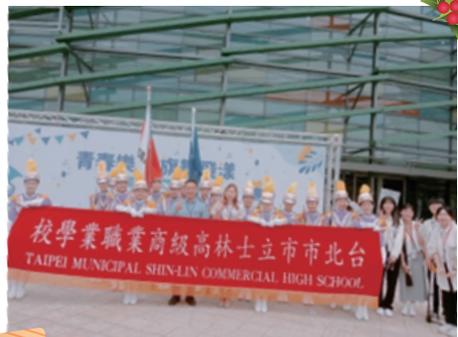
偏鄉贈書送愛心活動



孝場支援士商考生



學校包高中活動



資助樂儀旗隊



高二實習商店



協助學校舉辦校慶活動



榮譽榜

113 學年度上學期

日期	得獎項目	處室
2025/1/14	賀!本校鄭旭峰主任、李曉菁組長、林茂隆老師及耿尚瑜老師榮獲 <u>臺北市 114 學年度優良教師</u>	教務處/教務主任
2025/1/7	賀!廣設科 322 邱育鉸參加衛生福利部"遠離迷霧傷害海報創作徵選"榮獲佳作	廣設科
2025/1/6	恭喜 113 學年度學習歷程檔案比賽獲獎同學	輔導室
2024/12/27	賀!廣設科 321 陳昕渝 參加 2024 人權海報設計競賽榮獲佳作!	廣設科
2024/12/27	恭賀!廣設科 322 王羽晞、林郁蓓大學特殊才選才錄取中原大學。	廣設科
2024/12/22	賀!本校 115 周湘庭同學參加三花文化館盃學生導覽競賽榮獲優等!	實習處
2024/12/17	賀!臺北市 113 年度技術型高中英語簡報競賽, 榮獲佳績!	應英科
2024/12/16	11301 士商風雲電子書獲獎名單	圖書館/圖書指導老師
2024/12/11	【北市教育關懷獎】恭喜本校李沁恩同學榮獲臺北市 113 年度教育關懷獎	秘書室
2024/12/11	【全國技能競賽】恭喜門服科同學成績優異, 穿金戴銀	秘書室
2024/12/6	賀! 恭喜 112 學年度孝悌楷模 12 位得獎同學	秘書室
2024/12/5	賀!資處科同學榮獲「臺北市 113 年度實務閱讀與創業提案競賽」第三名!	圖書館/圖書館主任
2024/12/5	狂賀!本校參加 113 學年度商業類技藝競賽榮獲佳績	實習處
2024/12/3	賀!資處科參加高雄科大「2024 全國商業智慧競賽」榮獲佳作	資處科
2024/11/29	賀 全國高級中等學校 1131015 梯次小論文寫作比賽成績優異	圖書館/圖書館主任
2024/11/27	賀!資處科參加「2024 青年程式設計 全國自走車競賽」多組榮獲佳績!	資處科
2024/11/22	賀!本校榮獲 2024~25 年度臺北城東扶輪社優秀青少年領袖楷模同學	秘書室
2024/11/22	賀!本校校友歐陽宣仁考取 113 年物理治療師全國第一名	秘書室
2024/11/21	賀!資處科參加虎尾科大「2024 全國大專暨高中職學生專題製作競賽」榮獲佳作	資處科
2024/11/21	賀!!廣設科參加 113 年全國學生美術比賽榮獲平面設計類、水墨類佳作	廣設科
2024/11/20	賀!賀!1131010 梯次全國閱讀心得比賽榮獲特優等獎項	圖書館/圖書指導老師
2024/11/19	賀!商經科 202 班同學參加流通商業智慧全國直播競賽榮獲佳績!	實習處

日期	得獎項目	處室
2024/11/19	<u>賀!!廣設科參加第三屆群馥盃印花設計大賽現場決賽榮獲金牌、銅牌、佳作。</u>	廣設科
2024/11/16	<u>賀!恭喜吳俐蓉老師獲 113 年教育部「資訊素養與倫理」創意教案佳作</u>	圖書館/圖書館主任
2024/11/14	<u>113 學年第 46 屆中正盃全國溜冰錦標賽黃幼煊同學獲高女組自由型第三名</u>	學務處/體育組
2024/11/14	<u>賀!應英科 218 班周祐萱榮獲 2024 德明盃英文朗讀比賽第二名</u>	應英科
2024/11/6	<u>賀廣設科 322 班柳禹安 參加 2024 幸福繪愛 Love to draw 繪畫展榮獲優選</u>	廣設科
2024/11/6	<u>賀 廣設科參加 2024 年全國學生圖畫書創作獎徵選活動榮獲佳績</u>	廣設科
2024/10/25	<u>賀! 應英科 319 秦子嫻、劉莘渝同學參加全國英語簡報比賽榮獲佳作</u>	應英科
2024/10/21	<u>賀!本校參加第 18 屆全國身心障礙者技能競賽電腦中文輸入職類榮獲佳績</u>	實習處
2024/10/18	<u>賀!本校學生參加多益測驗榮獲高分!感謝所有老師辛勤指導。</u>	應英科
2024/10/16	<u>113 年士林區、北投區群組學校羽球比賽,獲團體組冠軍!!</u>	學務處/體育組
2024/10/11	<u>恭喜~113 學年度臺北市學生美術比賽榮獲佳績~</u>	學務處/訓育組
2024/10/1	<u>賀!本校陳麗雲老師榮獲臺北市 113 年教師組語文競賽台語字音字形北區第四名</u>	教務處/教學組
2024/10/1	<u>賀!本校參加臺北市 113 年度本土語文競賽(本土語言類)榮獲佳績</u>	教務處/教學組
2024/9/9	<u>賀!臺北市第 25 屆行動研究徵件活動本校榮獲佳績!</u>	教務處/實研組
2024/9/7	<u>賀!教務處何毓玲組長榮獲 112 學年度連江縣特殊優良教師</u>	秘書室

各處室宣導事項



壹、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(分機 201)：吳鳳翎
- (二) 教學組長(分機 202)：楊欣琪組長；協助行政老師：陳冠廷老師
- (三) 註冊組長(分機 203)：何毓玲組長；協助行政老師：羅翊瑄老師
- (四) 設備組長(分機 206)：李曉菁組長；協助行政老師：湯家興老師
- (五) 實研組長(分機 204)：黃韻如組長；協助行政老師：陳怡穎老師
- (六) 特教組長(分機 222)：劉紋坊組長

二、112 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 14 位名額，共 3 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：21 位學生申請，共 6 位同學錄取(國立 4 人)。
- (四) 技專甄選入學：國立科大(學院)：109 位，私立科大(學院)：105 位。
- (五) 技專登記分發：國立科大(學院)：128 位，私立科大(學院)：95 位。
- (六) 體育班：國立臺灣師範大學、台北市立大學、國立暨南國際大學錄取 4 位，私立大學錄取 5 位，私立科大 1 位。
- (七) 113 學年度應屆畢業生四技二專錄取國立大學目前統計達 54%。
- (八) 113 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 236 分。
- 外語群-國立高雄餐旅大學國際廚藝學士學位學程 162 分。
- 設計群-國立臺東專科學校-園藝暨景觀科 178 分。

113 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 63 人。
- 設計群--達最低錄取標準 計 98 人。

合計 514 人(共 538 人報名上述三類群統測)符合國立錄取標準者達 96%。

三、教務處 113 學年度重點工作

- (一) 承辦臺北市高職工作圈創新教學組工作。
- (二) 臺北市 114 學年度特色招生專業群科甄選入學。

- (三) 臺北市國中會考試務工作。
- (四) 臺北市四技二專統測試務工作。
- (五) 113 學年度國教署高職優質化輔助方案計畫。
- (六) 113 學年度國教署中小學數位學習精進計畫。
- (七) 辦理國際交流活動。
- (八) 推動英語、國語文活動與競賽。
- (九) 辦理各項考試、模擬考，加強升學輔導。
- (十) 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	150 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	3 年(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 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 45 學分以上及格	1.一般必修達 80% 2.專業必修達 85% 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，至少須 70%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、113 學年度第 2 學期各項重要日期(含考試)

日期	考試項目	備註
2 月 17-18 日	高三第 3 次模擬考	
3 月 12-19 日	高三科技校院繁星學校推薦報名	
3 月 13-14 日	高三第 4 次模擬考	
3 月 18-20 日	第 1 次期中考	19 日下午停課
4 月 8-9 日	高三第 5 次模擬考	
4 月 11-12 日	士商四月天商業季	
4 月 14 日	士商四月天商業季補假	
4 月 26-27 日	四技二專統一入學測驗	
4 月 29 日至 5 月 1 日	高三畢業考 高一、二第 2 次期中考試	30 日下午停課
4 月 29 日至 5 月 6 日	高三技優甄審報名資格登錄	
5 月 6 日	高三科技校院繁星錄取公告	
5 月 13 日	高三補考	
5 月 16 日	國中教育會考佈置	下午停課
5 月 16-22 日	高三甄選入學第一階段集體報名	
5 月 19-23 日	高三技優甄審網路報名	
5 月 30 日	端午節放假	
6 月 2 日	高三甄選入學第一階段篩選結果公告	
6 月 2 日	高三畢業典禮	
6 月 6-13 日	高三甄選入學第二階段報名繳費上傳 備審資料	
6 月 25-27 日	高一、二期末考	
6 月 26 日	高三技優甄審公告正備取名單	
6 月 30 日	休業式	
7 月 8 日	高三技優甄審放榜	
7 月 9-11 日	高三甄選入學登記就讀志願序	
7 月 15 日	高三甄選入學放榜	
7 月 18-23 日	日四技二專日間部聯合登記分發個別 報名	

- (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。

六、重要事項及升學變革宣導

(一) 重要事項

1. 依「高級中等學校學生學籍管理辦法」第 17 條：「...略以。學生於開學日後，無故連續未到校超過七日，並經通知而未於期限內回校辦理請假、轉學或放棄學籍者，視為休學，學校應附具理由通知學生及其法定代理人。」
2. 依 110.1.5 之 109 學年度 109 學年第 1 學期第 2 次教務會議通過
 - (1) 本校重補修實施計畫修改第七條開班原則之第 2-3 款（修改處為畫底線部份）

七、 開班原則

1. 寒假期間只開設高一、高二各學期科目之專班，不開設自學輔導班。
2. 暑假期間七月份開設高一上、高二上、及高三下科目之專班及自學輔導班。
3. 暑假期間八月份開設高一下、高一下科目之專班及自學輔導班。
4. 六月重修班僅針對高三同學以高三上科目為開班原則。

強烈建議有重補修需求的同學，宜於不及格當學期的寒暑假即報名參加重補修，以如期取得學分，順利畢業。

- (2) 110 學年度開始實施補考登記制，故 111 年度寒假，學生於學期成績公告後，需至校務系統登記參加補考，方能參加統一補考。
3. 113 學年度高三資料學校提教中央資料庫時間
 - (1) 普高(308 班)114 年 4 月 21 日前提交，技高跨考學測申請甄選上傳 PDF 檔。
 - (2) 技高(308 班以外班級)114 年 5 月 23 日前提交(請高三學生善加利用統測後時間)。
4. 113 年應屆畢業生計有 640 位，但領取畢業證書總人數僅 482 位，尚有 158 位學生(即 25%或 4 位中有位)無法如期畢業，其原因有二，一是學業成績未符合畢業學分數，二是德行達三大過，學業成績尚可於畢業當年度或之後重補修，但德行成績於畢業結算後即無法再補救，**強烈鼓勵學生努力改過銷過(考核註銷或公服註銷)，以順利取得畢業證書。**
5. 本校與北商大及國北護合作新五專模式，待教育部技職司審核，若通過，114 學年度高三生(目前高二學生)即有機會依在校學習成果及多元表現申請進入北商大及國北護。

(二) 升學變革訊息

【甄選入學】

1. 113 學年度技專甄選入學管道試務變革，一般組「一般生」第一階段取消「總級分篩選」，以「大倍率篩選共同科目、小倍率篩選專業科目」為原則。

第二階段的統一入學測驗（統測）加權，規定校系最多採計 4 科，並取消各科目權重下限。專業科目採計總權重須大於共同科目總權重。

第二階段讓學生選擇上傳專題實作，或是實習科目學習成果，也可兩個都上傳。校系採計這項目，至少要占總成績的 10%。

2. 111 學年度四技二專甄選入學招生第二階段甄試備審資料審查，將參採高中職學生學習歷程檔案，並自 108 學年度高中職學校入學新生起適用。備審資料參採學生學習歷程占總成績比率不低於 40%；統測成績加權占總成績比率至多 40%(且不得為 0)。

【技優甄審入學】

3. 111 學年度，技優甄審優待加分比率，乙級技術士證將依技專科系專業相關程度分為 15%、8%、4%三級。
4. 有關 112 學年度科技校院四年制及專科學校二年制甄選入學招生重要注意事項，甄選學校得限制考生可報名該校之系科(組)、學程，原 111 學年度限「一校一系」或「不設限」之規定，自 112 學年度起調整為由各校自訂上限(1 至 6 個志願數)，請參閱招生簡章附錄二「甄選學校一覽表」。

【科技校院繁星】

5. 111 學年度科技校院繁星計畫增列第 3 項技能領域比序。
6. 111 學年度起專門職業及技術人員普通考試證書納入四技二專技優甄審入學報名資格及優待加分。

【學測、指考】

7. 111 學年度起之學測將辦理六考科的考試，包括：國文（分節施測）、英文、數學 A、數學 B、社會、自然，考生可自由選考。
8. 111 學年度起指考(分科測驗)將辦理七考科的考試，包括：數學甲、物理、化學、生物、歷史、地理、公民與社會。分科測驗成績採級分制，用於分發入學招生。就分發入學招生，各校系可依其特色及需求，就學測六個考科、分科測驗七個考科當中，採計某些考科，以考試成績選才；而考生可依個人興趣及能力，就其志願校系所採用的考試科目，自由選考。

七、111-113 學年度入學新生課程計畫書

<http://home4.slhs.tp.edu.tw/k-htm/index.aspx?sid=43>



八、畢業五大條件：需同時符合，方能領取畢業證書。

01 畢業學分 160學分以上	02 部定科目及格率 85%	
03 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	04 實習(實務)科目及格學分數 至少45學分	05 德行評量之獎懲 獎懲相抵 未滿三大過

六、教育部 108 課網配套學習歷程檔宣導

https://www.ttvs.ntct.edu.tw/ischool/publish_page/192/

七、多元升學管道

<https://xpage.slhs.tp.edu.tw/slhs203/enroll/index.htm>



圖片來源：
<https://msps50th.blogspot.com/2016/07/blog-post.html>

親師齊心協力同行，攜手成就每一個孩子！



貳、學務處

一、學務處成員介紹：

學務主任	：蘇玉純主任	(電話 28313114 分機 301)
訓育組組長	：謝偉宏組長	(電話 28313114 分機 305)
衛生組組長	：樊家慧組長	(電話 28313114 分機 304)
體育組組長	：董華明組長	(電話 28313114 分機 306)
生輔組組長	：陳佳莉組長	(電話 28313114 分機 332)
學務創新人力	：李欣佩小姐	(電話 28313114 分機 710)
學務創新人力	：趙克軒先生	(電話 28313114 分機 330)
學務創新人力	：蔡欣妍小姐	(電話 28313114 分機 328)
學務創新人力	：蔡佩嵐小姐	(電話 28313114 分機 317)

有關學生活動、獎懲及缺曠相關問題，歡迎家長來電洽詢或至學校首頁查詢。

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。本校於**110**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：

- (一) 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。
- (二) 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。

- (三) 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：

- (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。
- (三) 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。

(四) Attention:

詐騙集團騙被害人把錢匯到人頭帳戶後，會找人到 ATM 提款，這個去提款的人就是俗稱的「車手」。

Tips:

1. 拒絕 ✕ 標榜「領越多賺越多」、「高薪低工時」的騙人話術。
2. 不要將銀行帳戶或手機門號交給他人使用。
3. 不要隨意替他人提領金錢

也提醒家長們，多留意孩子的交友狀況及異常行為喔！

關於笑氣的大小事
保持警覺、留意孩子的行為徵兆

依市立聯合醫院報告：
長期吸食笑氣，導致個案發生永久性的腦疾...

笑氣是什麼
一氧化二氮或氧化亞氮(N₂O; nitrous oxide)，是一種「無色、有甜味」的氣體，使用會讓人不自覺的想笑，短時間會有放鬆、愉悅感，大量使用會導致不真實的幻覺。

笑氣的危害
笑氣進入血液後會導致人體缺氧，長期吸食會引起高血壓、癱瘓、心臟病、貧血、神經系統損害、精神病及癱瘓等，超量攝入還會因為缺氧導致窒息死亡。

留意笑氣的使用時機及方式
青少年可能在娛樂場所時做為助興使用，將笑氣分裝在「小鋼瓶」或「填入氣球」，直接對口使用。

防範笑氣危害，家長可以怎麼做

1. 如果孩子與朋友的對話(通訊軟體)有「笑氣」的關鍵字，應主動關心對話內容。
2. 留意孩子瀏覽網站、社群(通訊)軟體的內容(如氣球、氣行等)。
3. 留意孩子是否攜帶特定的物品，如小鋼瓶、氣球等。
4. 留意孩子的金錢使用情形。
5. 關心孩子的交友情形及出入的場所。
6. 發現孩子有異狀，請主動通知學校或洽衛生局(0800-770-885)、教育局(02-27256442)尋求協助。

家長版

照片可以P圖·生命不可P毒
認識PMMA 別讓死神找上門

PMMA是被管制的毒品!
PMMA(副甲氧基安非他命)，俗稱強力搖頭丸，屬於第二級毒品，施用可能產生幻覺、抽搐、昏迷、體溫過高、呼吸衰竭及心律不整等不良反應。**不要違法施用。**

PMMA是會要人命的毒藥!
不要拿生命開玩笑!它的毒性很強，致死率又極高，臺灣光108年10月到12月就有高達24人因施用 PMMA死亡，所以又有「死神」的稱號。

PMMA是會變裝的惡魔!
千萬要當心!PMMA多被混入咖啡包，裡面常混雜多種新興毒品，外包裝通常印著流行圖案吸引你的眼睛，一定要警覺，不要碰。

要拒絕的，不是只有PMMA!!!
新興毒品種類眾多，也會以不同的形式出現，對於可疑的東西，大家要**勇敢說不**。
記住!自己才是生命的主人，別讓毒品控制你的人生。

五、113 學年度第 2 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「交通安全教育」、「防制學生藥物濫用」、「防制校園霸凌」、「反詐騙宣導」等)。

113 學年度第 2 學期學務處重要行事曆

-
- 2 月份：第一週：衛教、環教宣導防治霸凌宣導暨專題演講。
 - 3 月份：辦理全校特殊優良學生選舉。
 - 4-5 月份：辦理關懷月全校孝悌楷模推舉等活動、預訂辦理教職員工生健康體位相關活動。
 - 5 月份：辦理感恩月相關活動。
 - 6 月份：6/2(一) 辦理高三畢業典禮。
 - 4 月 8-13 日辦理臺北市教育盃中小學壘球錦標賽。
 - 4 月 11-12 日(星期五、六)配合商業季實習商店活動，辦理校內學生社團聯合成果發表會。
 - 4 月 18 日(星期五)黃道吉日，辦理高三同學感恩祈福活動。
 - 5 月 10 日(星期二)前完成畢業紀念冊交貨程序。
 - 5 月 14-16 日(星期三~五)舉辦高二校外教學。
 - 6 月 2 日 畢業典禮
 - 6 月 6 日 交通安全諮詢委員會期末座談會
 - 6 月 13 日 期末膳食管理委員會
 - 6 月 13 日 社團成果發表、整潔成績公告及暑假返校打掃日期及班級規畫
 - 6 月 15 日 畢業生市長獎頒獎典禮(大安高工)
 - 6 月 20 日 期末性別平等委員會
 - 6 月 20 日 高一、二德行會議、休業式
-

■113 學年度第 2 學期班會暨團體活動計畫表(如右所示)



六、班級作息及常規：

(一) 作息時間：

*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。

*中午用餐 12:00 至 12:30

*午休 12:30 至 12:55

*下午 4 時 00 分放學

(二) 週五為便服日，可穿合宜便服上學。

(三) 全校同學服儀總檢依行事曆辦理。

(四) 高一、高二：週五第 5 節為班會，第 6-7 節為綜合活動(社團課或週會或班級活動)。

(五) 高三：週五第 4 節為週會或班級活動、第 5 節為班會，第 6-7 節彈性課程。

七、敬請家長共同配合事項：

- (一) 本校希望透過服務行為來培養同學負責、互助合作之精神，共同鼓勵同學參加交通勤務隊/衛生勤務隊/典禮組。
- (二) 學生若需請假，請家長事先告知各班導師，共同維護學生之安危。
- (三) 學生請假手續以親自辦理為原則，須於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。
- (四) 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。
 - (五) 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。
 - (六) 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。
 - (七) 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）。
 - (八) 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，善用手機不沈迷，並定期運動及閱讀，以保持身心健康。
 - (九) 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。
 - (十) 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。
 - (十一) 校園霸凌防制準則 Q&A



- (十二) 為整合校園教育各項應用服務，臺北市教育局「酷課 APP」已於 110 年 9 月正式上線，提供如到離校通知、課堂工具、調查表回條、成績及缺曠課查詢、校園繳費及班級聯絡簿等各項服務，鼓勵各位家長下載「酷課 APP」，家長完成親子綁定，取得校園單一身分驗證帳號，登入 APP 後即可直接使用各項推播服務。

檔案名稱：酷課雲網頁及酷課 APP 家長端應用教育訓練手冊

若有操作上的問題請洽：

臺北市數位學習教育中心 服務時間：週一至週五 08:00-17:00 (上班時間)

電話：(02)2753-5316 轉 250 信箱：coocservice@tp.edu.tw

八、交通安全教育宣導事項：

交通安全教育是生命教育，也是生活教育，更是品格教育的一環，希望透過教學、活動將交通安全教育深植於同學的心中，另外也於校方首頁設置交通安全宣導網頁，歡迎各位家長上網參閱，未來也將秉持【交通安全齊心守 安全士商 GO】的理念繼續宣導與執行交通安全，讓我們共同維護孩子們的安全。



168 交通安全入口網



學校交通安全教育網頁



微型電動自行車宣導



防制酒駕宣導

九、學務週報～關心您



參、實習處

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。

一、榮譽榜

(一)第18屆全國身心障礙者技能競賽電腦中文輸入職類榮獲：

名次	班級	姓名	指導老師
第一名	307	曾○傑	楊麗芳老師
第二名	307	黃○翰	劉郁芷老師
佳作	307	張○瑩	

(二)全國高級中等學校113學年度商業類科學生技藝競賽榮獲：

職類	名次	班級	姓名	指導老師
職場英文	全國第六名 金手獎	318	陳○潔	耿尚瑜老師 李曉菁老師 黃韻如老師
電腦繪圖	全國第八名 金手獎	321	劉○育	鍾國文老師
程式設計	全國優勝	313	沈○澍	施柏宏老師
文書處理	全國優勝	314	林○妤	徐毓雯老師
商業簡報	全國優勝	312	林○辰	秦玲美老師

(三)113學年度全國英語商業簡報競賽，應英科319班劉○渝、秦○嫻榮獲「佳作」
感謝黃韻如老師悉心指導。

(四)113年度臺北市技高英語簡報競賽榮獲：

組別	名次	班級	姓名	指導老師
語文組	第一名	218	郭○璇 陳○安 黃○語 黃○棠	陳惠貞老師
	第二名	217	王○恩 楊○棠	黃韻如老師
	佳作	216	仲 ○ 吳○婕	黃韻如老師
非語文組	佳作	109	許○鳳 黃○喬 虞○慧	高詠棋老師
		114	周○翎 周○臻	

二、本學期重點業務如下

(一)士商四月天-商業季活動

113學年度士商四月天商業季活動將於4月11日(五)、4月12日舉行，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)114年在校生丙級專案技能檢定測驗時間

5月24日(六)上午：視覺傳達學科、會計事務學科。

5月24日(六)下午：會計事務術科。

6月8日(日)上午：視覺傳達術科。

5月25至7月31日：會計事務-資訊術科。

(三) 國貿業務丙級檢定學科測驗日期3月16日；術科時間由承辦單位另行通知。

(四) 電腦軟體應用丙級檢定參加即測即評，測驗日期2月22日至3月底間。

(五) 門市服務丙級檢定參加即測即評，測驗日期6月14、15日起，考試地點在大誠高中。

(六) 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。



能堅持自己的夢想
並努力實現...就是
最勇敢的人!!

min6939.pixnet.net 小民部落格

肆、圖書館



士商悅讀閱樂

一、重要活動

- (一) 113 學年度全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽投稿時間：第 2 學期：114 年 2 月 1 日至 3 月 10 日中午 12 時止。
- (二) 113 學年度全國高級中等學校小論文寫作比賽投稿時間：第 2 學期：114 年 2 月 1 日至 3 月 15 日中午 12 時止。
- (三) 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

二、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。

- (一) 配合教育部取消早自習，112 學年起取消晨讀活動。為提高班級文庫實際效能，112 學年起不統一發放，全校老師均可自由申請指定使用文庫書籍，配合老師教學需求，借用時間、次數不限，請直接洽圖書館櫃台借用。班級文庫書目請參考：<http://ebook.slhs.tp.edu.tw/book/content.php?id=2510>

(二) 文淵閣悅讀悅樂(百本閱讀)*自由參加

「悅讀閱樂手冊」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」。

(三)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

(四)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、參加圖書館辦理讀書會、學習心得單優良等。
2. 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)可得筆記型電腦/平板或禮卷 3,000 元等獎勵、獎狀 1 張、贈書 3 本、敘嘉獎 2 次。

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

(六)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：slhs2008，須自行上網註冊才能上傳比賽作品 <http://www.shs.edu.tw/>

三、國際交流(113 學年國際交流)

本校透過接待/出訪日本高校、大學讓學生的國際視野更多元廣闊，並啟發學生追求自我成長及擴展國際視野，替未來的國際競爭力奠定良好基礎。本活動讓學生結交日本高中朋友(含線上課程、互訪交流)，參觀日本大學，體驗並住宿日本鄉下農村生活、實作城市探索等，這些都是只有學校教育旅行，獨有的特別學習與體驗機會。

本校日本教育旅行歷年學習成果電子書



為拓展學習成效與分享，本活動建置專屬 Facebook 社團，名稱[士商-日本文化體驗教育旅行]，歡迎家長加入了解學生學習



伍、輔導室



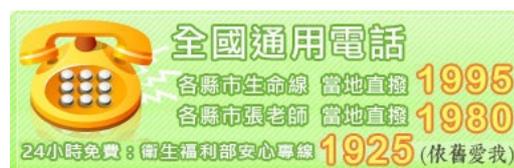
一、本校家長諮詢服務專線：

若您對於孩子在升學、親子溝通、交友或生活適應上想進一步了解諮詢，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	黃韻文 主任 beryl819@slhs.tp.edu.tw	分機 511
高一 105-106、108-115 119-121	周家琪 老師 a0963169492@slhs.tp.edu.tw	512
高一 107、116-118 高二 201-204、209-212	游青霏 老師 luckyfay@slhs.tp.edu.tw	514
高二 205-208、213-221	趙慧敏 老師 cocca@slhs.tp.edu.tw	517
高三 301-306、309-316	葉昕瑜 老師 niceday86123@slhs.tp.edu.tw	515
高一 101-104 高三 307-308、317-322	林柏瓊老師 office0933@slhs.tp.edu.tw	516
進修部	洪慧婷 老師 tazi391875@slhs.tp.edu.tw	513

二、請以包容尊重、關愛支持的態度關心孩子的生活點滴。並適時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。

三、遭逢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），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。



四、本校每年度彙整編製生涯及升學輔導刊物~「生涯處處是綠洲—升學進路輔導手冊」及學長姐「甄選入學/個人申請入學面試經驗談」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→生涯處處是綠洲/面試經驗談。

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、鼓勵家長綁定親子帳號：該帳號除了可以使用臺北市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。

七、教育部修正「高級中等以下學校學生申訴及再申訴評議委員會組織及運作辦法」，本校依法修正採行新法，並將更新之學生申訴辦法、申訴書等資料公告於輔導室

網頁，歡迎參閱。

八、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。

九、依據 111 年 12 月 21 日北市教中字第 1113106618 號函，教育部編製「校園心理健康促進與自殺防治手冊」，手冊下載連結：教育部全球資訊網(<https://www.edu.tw/>) /認識教育部/本部各單位/學生事務及特殊教育司/重要業務專區/學生輔導/學生自我傷害防治專區，請廣為宣傳運用，共同承接每個獨一無二的生命。

十、依北市教資字第 1123081558 號函，強化本市親師生及民眾心理健康及防治網路成癮，衛生福利部提供相關資源，請家長積極參酌運用。

(一)網路使用習慣自我篩檢量表，網址：<https://reurl.cc/p5z47d>

(二)心快活心理健康學習平臺，網址：<https://reurl.cc/gaOp94>



十一、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在虛擬網路世界的狀況，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。

●二要三不：

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）

十二、歡迎大家踴躍參加校內外的**家長成長研習**，本學期輔導室辦理各項家長及學生活動如下表(若有更改以實際日期為主)。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。

日期時間	主題	參加對象	講師
2/22(六) 10:30-12:20	家庭教育研習 1：家有高中生、學習歷程檔案怎麼辦/伴？	本校教職員工生、家長	啟夢教育創辦人 許匡毅老師
3/25(二) 13:30~15:30	家庭教育研習 2：聽懂孩子情緒「話」！成為支持而不爆走的大人	本校教職員工、家長	荳點心理諮商所所長 林佳慧諮商心理師
4/18(五) 14:00-16:00	高二學生性別平等教育講座：愛情心理學：交往中的自我價值與建立	高二每班 8 人	松山高中輔導主任 黃柏鈞
4/25(五) 13:00-16:00	家庭教育研習 3：頌鉢療癒自我照顧	本校家長/親子 12 人	新北市立三民高中 國中部專任輔導教師 陳怡君
5/05(一)~ 16(五)	新移民多元文化週	本校教職員工生	
5/12(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	
5/23(五) 14:00-16:00	高一學生生命教育電影講座	心閱社、 高一每班 2 人 (40 人內)	臺北市忠孝國小導師 陳建榮老師
【學生班級輔導】			
高一：性別平等教育(戀愛與失戀)			
高二：升學進路說明			
高三：選填志願輔導及甄選入學準備			



陸、進修部



一、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

1. 為配合高三學生因應四技二專統測考試，本學期舉辦三次模擬考，日期為
 - 第三次：114年02月17日(一)、02月18日(二)
 - 第四次：114年03月13日(四)、03月14日(五)
 - 第五次：114年04月08日(二)、04月09日(三)
2. 各次定期考：
 - 第1次期中考
114年3月18、19、20日(二、三、四)
 - 高三畢業考、高一高二第2次期中考
114年4月29、30、5月1日(二、三、四)
 - 期末考
114年6月25、26、27日(三、四、五)

(二) 成績部分

學科不及格之處理：

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。

(三) 其它參考資料

1. 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。
2. 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。

二、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) 若要申請學生到校離校簡訊，可至 <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。

三、**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。

四、**生輔組宣導事項**

(一) 每日作息規定

1. 全年級每日下午 17:50 前到校刷卡。
2. 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。
3. 上課遲到每累滿五次，記警告乙次 (電腦自動轉檔)。
4. 週三為全校晚會，17:50 前至活動中心禮堂集合。
5. 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

1. 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。
2. 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。
3. 其他相關規範請參閱學校法規。

(三) 請假規定

1. 均須有請假證明 (家長、就醫證明、有效證明等)。
2. 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)。
3. 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。

4. 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。
5. 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。
6. 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。
7. 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。

～ 敬請家長協助督促學生加強學習 ～



附錄：文章欣賞

跟著心靈捕手林家正學「溫柔教養」！10句賽場上林家正激勵隊友的話語，充滿智慧、好適合父母學起來鼓勵孩子

媽媽寶寶

世界12強棒球賽中華隊打敗日本奪冠，有許多球員的貢獻都一一被細數。其中，旅美球員林家正，被稱為隱形MVP！

除了配球策略，更擅長鼓舞投手，一個手勢、一個有默契的眼神，或是跑上投手丘說幾句話，就能給投手莫大的能量。因此也被大家稱為本此冠軍戰的「心靈捕手」。

而林家正的話語之所以這麼有效，是第一步：先同理球員的情緒，第二步：給球員一些有建設性的提議。

這簡直就是所謂「溫柔而堅定」教養法啊！很多爸媽常被孩子氣炸，想要溫柔堅定卻做不到，然而年紀輕輕的林家正竟然做到了！

來看看林家正都怎麼鼓勵投手，而這些話語，又如何轉換成爸媽鼓勵小孩的溫柔教養吧：

跟林家正學「溫柔教養」 用激勵隊友的話來鼓勵孩子

◆ 讓我們一起來完成

左王王志煊說，在他疲累時，這句話讓他又挺起來。

◆ 我還是相信你

小黑吳俊偉說，不管結果如何，這給了我莫大的信心。

◆ 加油、深呼吸

陳冠宇透漏，這話語在比賽期間讓他緩下來。

◆ 這時候做就對了！

適時給予肯定句，快速帶到「對的氛圍」。

◆ 對方沒有你棒，不要怕

N4黃恩賜說，場上提醒我：記得自己有多棒。



⇒ 翻頁看更多 ⇒

1. 「讓我們一起來完成」

綽號「左王」的王志煊說，在他覺得疲累的時候，林家正會鼓勵他，一起接力去完成這場比賽。讓他又挺起來繼續奮鬥下去！

爸媽可以這樣做：有時候孩子不是不想繼續努力，只是一個人做，覺得好累。爸媽在旁邊推不動，自己也是又氣又累。與其在旁邊盯著、看著，爸媽不妨嘗試：「讓我們一起來完成」這樣的話，會讓孩子覺得，碰到困難的挑戰，都有爸媽的支持和陪伴。

2. 「我還是相信你」

綽號「小黑」的吳俊偉說，不管投球的結果如何，林家正仍跑過來向他說：「我還是相信你的直球」，這給了他莫大的信心。

爸媽可以這樣做：孩子在嘗試新事物的時候，其實也一邊偷偷瞄著，看大人的反應，來評價自我的表現夠不夠好。不管小孩做得好不好，爸媽一句「我還是相信你」會給孩子莫大的鼓勵。

3. 「加油、深呼吸」

陳冠宇透漏，在比賽期間，當自己開始有點緊張的時候，林家正會察覺到他的狀態，並一直跟他說「加油、深呼吸」，要他相信自己。

爸媽可以這樣做：孩子在面對挑戰的過程中，難免會緊張，即便不說出來，爸媽都可以透過眼神或小舉動察覺。這時候就要提醒孩子「加油、深呼吸」。如果孩子正在舞台上表演，爸媽甚至可以像林家正一樣使用手勢，讓孩子緩下來，覺得安定。

4. 「這時候做就對了！」

林家正總是會給球員信任感，陳冠宇說，當他不太確定自己是否要這樣做的時候，林家正會給予肯定句，讓他覺得「這時候投」的時機點非常好，快速把他帶到「對的氛圍中」。

爸媽可以這樣做：有時候孩子在長大的過程中，對於自己「準備好了沒？」並沒有把握，這時候爸媽就可以適時以肯定的語氣：「這時候做就對了！」這樣鼓勵他，讓孩子可以大膽往前跨步，沒有疑慮！

5. 「對方沒有你棒，不要怕。」

綽號「N4」的黃恩賜說，林家正經常會提醒球員他的好處、優點，尤其是在球員表現不好、失去信心的時候，他會讓球員記得自己有多棒，是非常重要的事！而開始在投球後，如果對方真的打不到了，自己的安定感也會越來越好，信心就會萌生出來。

爸媽可以這樣做：台灣傳統父母經常容易貶低自己的孩子，說別家的孩子比較棒，要自己家的孩子繼續努力不懈進步，也不准孩子因為自己的表現而驕傲。但有時，自信才是孩子前進的原動力。一但有自信，才能施展手腳，做得愈來愈好！

◆ 要不要試著改變一下？

不只會讓其心情篤定，還會適時地提醒球路變一下。

◆ 不會很差，你的嘗試沒有錯

郭俊麟說，當下感覺挫折時，得到很正面的回應。

◆ 這是你的優點

林昱珉說，林家正看到他優點，產生了很大化學變化。

◆ 你一定要相信自己是最好的

林家正說，就是要認為自己是最厲害的選手，才會像吃了無敵星星，有最大的發揮！



讓我知道你喜歡



6. 「要不要試著改變一下？」

綽號「KAKU」的郭俊麟說，林家正不只會讓球員心情篤定，還會適時地提醒球員可能球路要變一下，或是暗號要調整，接著就是大膽地去進攻！經過這樣的變化，就能跳脫打者的預期，讓打者不好對付。若是投的太小心翼翼，打者反而比較好掌握。

能夠適時地提醒投手做出變化，難怪林家正有「配球皇帝」之美稱！

爸媽可以這樣做：爸媽發現孩子在舒適圈太久的時候，也不能只有誇讚，要適時提醒孩子：「要不要試著改變一下？」這樣孩子才能往另一個階段邁進，更進步！

7. 「不會很差呀？」

有時球員感覺自己狀況不好，這個潘朵拉的盒子一開啟後，整個比賽就會每下愈況。郭俊麟說，如果當下感覺自己「球質(投球質量)」不好時，林家正反而會給很正面的回應，說：你今天球是很好的！有這樣的信心，便會很敢去進攻打者，若是沒有這正面回應，或許可能像以往賽季，無緣無故投出2壞球、3壞球，甚至一直保送。

爸媽可以這樣做：當孩子有時候也會感到挫折。這時候爸媽也要練就「睜眼說瞎話」的能力。明明字很醜，也要微笑說：「沒這麼差啊！」明明鋼琴魔音穿腦，也要捏著自己大腿說：「還好呀！要不要再彈幾首？」讓孩子不因挫折停滯。

8. 「這是你的優點」

這次的王牌投手林昱珉則說，林家正會看到他的優點，並且提出來。例如提到他的直球尾勁很好，因此，2人的配合會多運用直球在後面的局數，產生很大的化學變化。

爸媽可以這樣做：除了點出缺點，爸媽更要挖掘孩子的優點，並且放大它，提醒孩子。讓這些優點成為孩子的勳章。像個小武士一般勇敢前進。

9. 「你的嘗試沒有錯」

莊昕諺上投手丘「拆彈」時，想要換種球路投，但這不是原本計畫好的策略，因此一開始便投的沒甚麼自信。而家正用肢體動作告訴他：「你就這麼做，沒有錯！相信我們捕手」，因此，在這樣的氛圍變化下，投手就會跟著捕手走，而這樣就可以慢慢感染到其他選手，讓其他人越投越有自信。

爸媽可以這樣做：孩子在嘗試的過程中，有時會做對的決定，當然有時候也會判斷失準。但不管對錯與否，爸媽都可以溫柔地鼓勵他，才不會讓孩子失去試錯的膽量。

10. 「你一定要相信自己是最好的」

林家正說，他在場上「其實我在場上也告訴隊友：你一定要相信自己是最好的投手。」其實，誰不知道外面厲害的選手有很多呢？但是在場上，你就是要認為自己是最厲害的選手，才會像吃了無敵星星，有最大的發揮。並且自己也要打從心裡這麼相信。

爸媽可以這樣做：當然，孩子好不好，爸媽都看在眼裡。也許孩子不是樣樣都出色，但是爸媽一定要給孩子那顆無敵星星，讓孩子相信自己是最好的！儘管有強項有弱項，但是你一定在某方面是最棒的！

雖然林家正還沒有結婚，但是他的金句真的充滿教養智慧，讓我們一起在孩子身上實踐練習林家正的「溫柔堅定教養」法吧！

資料來源：

媽媽寶寶（2024年11月29日）。爸媽快跟心靈捕手林家正學「溫柔教養」！10個林家正鼓勵球員，也可以鼓勵孩子的教養金句。媽媽寶寶懷孕生活網。

<https://www.mombaby.com.tw/articles/9931890>

給「家有準大人」的真大人們一堂減法課

柯書林 臨床心理師

「我不過是想關心孩子一下，所以問了句，你還好嗎？沒想到他卻不耐煩地擺出一副撲克臉，還回嗆我，又怎麼了嗎？」只見這位媽媽一臉委屈地說著，「K老師，請問我到底是哪裡冒犯他？」

「你聽過『親子教養推背圖』嗎？這張圖可以幫你搞懂你跟孩子目前的處境喔！」我拿出紙筆，邊畫邊向這位「苦主」講解著。

有鑑於「苦主」愈來愈多，六年前我以「一張圖搞懂青春期」的概念開始，著手整理出一系列有關青春期親子教養的文章，之後以《小心肝變大暴龍》為題出版（三采）。許多當年為教養不易而受挫、心傷的家長們，好不容易陪他們隨子女長大終於熬出頭，但在旁見證他們苦盡甘來的校園臨床心理師，根本來不及舉杯致敬，就被有如後浪推前浪似地新一批「苦主」給四面包圍了。甚至將近期「青少年心理門診」預約掛號的熱門程度，搞成像是演唱會搶票！

冷靜面對，孩子的青春期變化

累積近三十年「送往迎來」青少年家長的臨床經驗，讓我打從心底深信：在面對府上青少年時，家長真的無需如臨大敵。孩子青春期的變化，只是生理、心理時間到了，再自然也不過。冷靜面對，風暴災情就會減到最低！

但在漫長的教養路上，許多家長仍不免懷疑，為什麼明知道那些習慣會影響到他未來的人生，他卻一犯再犯、無法改變呢？或者您是否在心中暗想過：莫非真是這個孩子天性不好？不然為何好說歹說，卻仍是這般無可救藥呢？

如果以「投資」來比喻，進入青春期孩子的身心變化，就宛如股市進入多空激烈廝殺的震盪走勢，要是您在此時追高殺低，不但賺不到錢，整個人的心情還很可能因擔憂而難以入眠。

要克服青少年教養的「恐懼」（害怕孩子未來的人生毀了）與「貪婪」（貪戀過去那個乖巧貼心的小心肝），看準親子關係的多空趨勢，只要靜下心來把書多讀個兩遍（這是最難做到的），就會明白自己只是對「減法教養」這門課還不熟練，才不小心又演回老戲碼罷了。

減法教養：少緊盯、別老想、省規劃

什麼是減法教養？簡單說，就是少緊盯、別老想、省規劃。

我常聽到家長這麼跟我說：

「K老師，我聽過你的演講，也明白要好好跟孩子溝通，但不知為什麼每次沒講幾句話就跟他愈吵愈激烈？我特地來找你幫忙，就是想請你教教我，究竟該怎麼做？」難得有爸爸願意如此赤裸真實地講述與孩子相處的挫敗。

「你知道，你的苦心正是你單門所在嗎？你聽過牛頓運動定律中的『作用力等於反作用力』吧！我在演講中有沒有提到『原始腦』和『理智腦』？面對日漸長大的孩子，我們講得愈多、愈用力，反作用力愈大，效果往往會更糟！我推薦管得少，但效果更好的減法教養，您要不要參考一下？」對我演講有一定信任度的家長，肯定有機會想通我所建議的策略。

正因我從臨床心理治療經驗中發現，人類大腦結構的設計，其實也遵守「作用力等於反作用力」的定律：所以，當家長一心想幫孩子的「理智腦」發力，往往會造成其「原始腦」的報復性反彈。反之，要等到孩子充滿情緒的「原始腦」得到同理之後，他的「理智腦」才會開始自行運作。

這也解釋了當您愈是替孩子著想，愈是跟孩子講道理（剝奪孩子理智腦的運作），他愈是聽不進去，甚至還會想出一堆理由來反駁，最終招來更大的情緒爆發（孩子情緒腦反彈）。減法教養的重點就在於，先照顧好孩子的原始腦，讓他的理智腦得以自行運作，那該怎麼做呢？超級簡單，您只需要做好以下三件事：

- 一、唸小孩務必講重點，最多不超過二分鐘**
- 二、用心準備，富營養又可口，還要常變化的早餐**
- 三、細心評估，提供孩子含「底薪」與「獎金」兼備的零用錢**

也就是說，建議家長多留些心思安排自己的生活，對孩子少緊盯住、別老想著、省些規劃。因為臨床心理治療也發現，爸媽生活過得好，孩子困擾反而少，所以當您把自己的生活過好，就等於是把孩子教好的第一步了。

當然，減法教養也絕不等同對子女的管教放牛吃草。

要明白，「問題行為」往往是孩子碰上壓力、累積情緒後的紓解管道。偏偏光憑問題行為來紓壓，後遺症只會更多，爸媽當然要對此進行調整。只是如果沒先搞清楚「問題行為」背後的心理脈絡，就一味地想解決困擾，親子關係自然是愈解決愈惡化。

所以，少緊盯、別老想、省規劃，不僅幫助青春期孩子的理智腦發展，也是讓他們長成一個「可以為自己人生負責」的大人的關鍵。

資料來源：

柯書林（2025）。減法教養：青少年家長必修！少緊盯、別老想、省規劃，面對孩子進入「超長青春期」，走出焦慮、得到療癒的新教養守則。天下雜誌。

親子溝通新入口，請先吃個甜甜圈

柯書林 臨床心理師

「你們聽過甜甜圈理論嗎？」在一次家長座談會中，我提出這個問題。

「沒聽過很正常啦！這是有一次我買甜甜圈時發想的。」大夥愣了半晌，我忙解釋道。

「哈哈！」家長們如釋重負地笑了。

在輕鬆愉悅的氣氛下，我請家長拿筆在記事本上畫一個甜甜圈，然後在中間洞口處填入：「本意」，在帶餡料的外圈部份寫上：「嘴臉」。

「真的要寫上『嘴臉』兩個字嗎？」丈二金剛摸不著頭腦的家長，忍不住出聲問道。

請你先試著這麼想：

每一個孩子就像個甜甜圈，內心都有其行事初衷，通常也不會想傷害他人，但是當「本意」受挫，他們就會增生出「嘴臉」，試圖保護自己的初衷。

另外，在人生「膨脹」的過程中，他們也會和其他正在擴張的甜甜圈發生碰撞。倘若兩個甜甜圈的「嘴臉」對「嘴臉」持續碰撞，那雙方的「賣相」肯定都會變得很難看。

我邊解釋邊想起，那天返家打開袋子後，發現擠碰後變了形的甜甜圈，就顯得不那麼美味了。



甜甜圈溝通術

「所以，想要和孩子有效的溝通，就是**練習擱置對方的『嘴臉』**，然後試著看懂，並說出對方心中的『本意』。」我清了清喉嚨，眼見大家似懂非懂，便在黑板上畫了兩個甜甜圈，分別寫進「本意」與「嘴臉」，然後開始解釋：



當孩子回家顯出一副不理人的「嘴臉」時，他的「本意」很可能是：

我好累、好煩，請暫時讓我放鬆混一下。

但爸媽往往受不了他那副要死不活的「嘴臉」，於是便脫口而出：

你有必要對家人用這種態度嗎？

「其實爸媽的本意也只是想關心孩子，卻忘了孩子感受到的，也是你在說這句話時，自帶惡狠的嘴臉（表情），而非本意喔！」聽到這裡，好幾位媽媽笑了出來。

所以，這兩天不妨練習對孩子這麼說話：

「你那天對我們講話口氣不好，我知道你不是故意的。」（擱置嘴臉）

才教這麼一句，就發現有人皺起眉頭。

我趕忙補充道：「孩子那種態度是有些故意啦，但我要傳授的叫 N.L.P.催眠術，所以，頭一句非得這麼說。」

「我家那隻哪有可能被催眠！」台下冒出了這麼一句。

為了達成目的，我特別強調，催眠術要有效，接下來的第二句最為關鍵，請仔細聽好：

「我猜是你在學校一整天也累了，回家只是想滑滑手機放鬆一下，偏偏碰上我跟你爸一直唸你：就知道盯著手機，對家人關心不理不睬，於是你覺得受不了，才大吼出來。」（說出孩子心中的本意）

「哇，還得這麼替他解釋喔！」聽得出有媽媽不太情願。

「沒錯，既然都說他不是故意口氣不好的，就非得幫他的情緒失控找到一兩個原因囉！」我的語氣益發堅定，畢竟論及專業，實在沒得商量。

「要是真的找不出孩子怪裡怪氣的原由，我幫你們掰了個特好笑的說法：應該是全球暖化，讓二十四個節氣亂了套，搞得你情緒不太穩定。」

「哈哈……」現場的笑聲此起彼落。

讓孩子覺得自己良善

「反正就是要讓犯了錯的孩子明白：之所以會露出不好看的嘴臉，絕對不是出於其本意。因為只有當一個孩子覺得自己在本意上還算是個良善的孩子時，才會有動力探討、修正其嘴臉，我們大人不也是這樣嗎？」一口氣講完，連自己都覺得溫馨滿滿。

「記得結尾再補上一句：媽媽會為你祈福。」

一陣笑聲後，我發現有好幾位家長都提筆抄寫著。

我轉身，喝了口水後，繼續說道：

「你們這麼努力，真是很盡心的爸媽。但我得事先提醒你們喔，這個『催眠術』最多兩天有效，要不了多久，孩子還是會故態復萌。不過也請各位家長相信，光憑你們這份努力用心，已為孩子做了最好的『溝通』身教了。」

「有沒有家長還想提問呢？如果沒有，今天就是各位回去實戰體驗、驗收成果的時候囉。」我輕聲詢問著。

內心也期待，所有大人們都能學會暫且擱置孩子的「嘴臉」，看懂並理解現在孩子們所面臨的壓力。

資料來源：

柯書林（2025）。減法教養：青少年家長必修！少緊盯、別老想、省規劃，面對孩子進入「超長青春期」，走出焦慮、得到療癒的新教養守則。天下雜誌。

如何教導孩子善用社群媒體

許禔素諮商心理師

臺灣民眾使用社群媒體（Social Media）名列亞洲第一，這表示社群媒體已成為民眾生活的一部分；而社群媒體對心理健康可能造成的負面影響，包括增加社交焦慮、加劇自殺傾向、降低同理心、出現注意力不足過動症候群（ADHD）等，比例高出一般人的兩倍。

然而，社群媒體有其功能，它有六種資訊使用功能：呈現自我、分享內容、瀏覽他人內容、扼要表達、形成關係和溝通；善用則可放鬆心情、排解壓力、提高學習創造力和社交技能。如何避免孩子流連社群媒體造成負面影響，本文提供以下幾點參考。



（一） 家長以身作則示範良好使用行為

孩子是家長的一面鏡子，若家長自身沉浸電子產品或社群媒體，孩子便可能仿效，故需留意在孩子面前滑手機的時機，例如吃飯時間、陪同孩子等應該專注做一件事的時候，應減少手機使用等。若因工作需要則可坦誠告訴孩子，示範良好的使用行為。而下班後或放假時，多增加親子互動時間，並讓孩子知道您的關心，培養信任感。

（二） 設定社群媒體的使用規則

與孩子討論並建立使用習慣，例如，規劃上網時間、關閉即時通知提示、睡覺前不滑手機等。必要時，一起設置和管理帳戶，參與了解孩子的網路使用，確保不會過度沉迷，影響學習、健康或生活。

（三） 教導網絡安全的相關知識

社群媒體呈現的人物和生活可能不真實，也是散布假消息和偽新聞的溫床；可以鼓勵孩子檢查消息來源和可靠性，培養批判性思維，過濾資訊與判斷真偽，學習網路資訊安全防護的正確知識和技能。提醒孩子保護個人資訊和隱私，謹慎分享訊息，一旦發布，就難以完全控制和刪除。

（四） 發展正面的網路社交關係

社群媒體是維護社交關係的一個重要途徑，可以鼓勵孩子與家人、朋友保持聯繫，表達自己的觀點、分享文章作品等。而在網路與人交流，需秉持尊重他人、不發表冒犯性言論等基本禮儀；若遭受網路霸凌或不良行為傷害時，不要直接回擊而要採取其他應對方法，例如，遮蔽不良內容、告訴家長或撥打「iWIN 網路內容防護機構」申訴。

（五） 培養興趣與替代性活動

家長可以和孩子討論，發起參與戶外活動等立即成就活動（註1），以培養興趣及替代性活動，例如，和同儕打球、桌遊、手作或飼養寵物等；鼓勵孩子投入真實世界生活，讓有趣的真實活動固化大腦的穩定度，減少對社群工具的依賴。

總而言之，家長以身作則並以開放尊重的溝通態度，提供正確的指導和參與支持，方能與孩子一起建立健康、負責任和安全的網路使用習慣。

註1：立即成就活動：意指在活動當下或完成活動後能夠立即獲得成就感的活動。而能夠使孩子獲得成就感的方式包含完成挑戰、獲得肯定、有所進步、解決難題。

資料來源：

許禔素（2024年3月29日）。如何教導孩子善用社群媒體。教育部家庭教育資源網。

<https://familyedu.moe.gov.tw/reDocDetail.aspx?uid=8912&pid=8905&rt=1&dclid=306791>

延伸資源：[面對網路成癮，我有哪些資源可以使用呢？請掃qr code.](#)



臺北市立士林高級商業職業學校 113 學年度第 2 學期學校行事曆

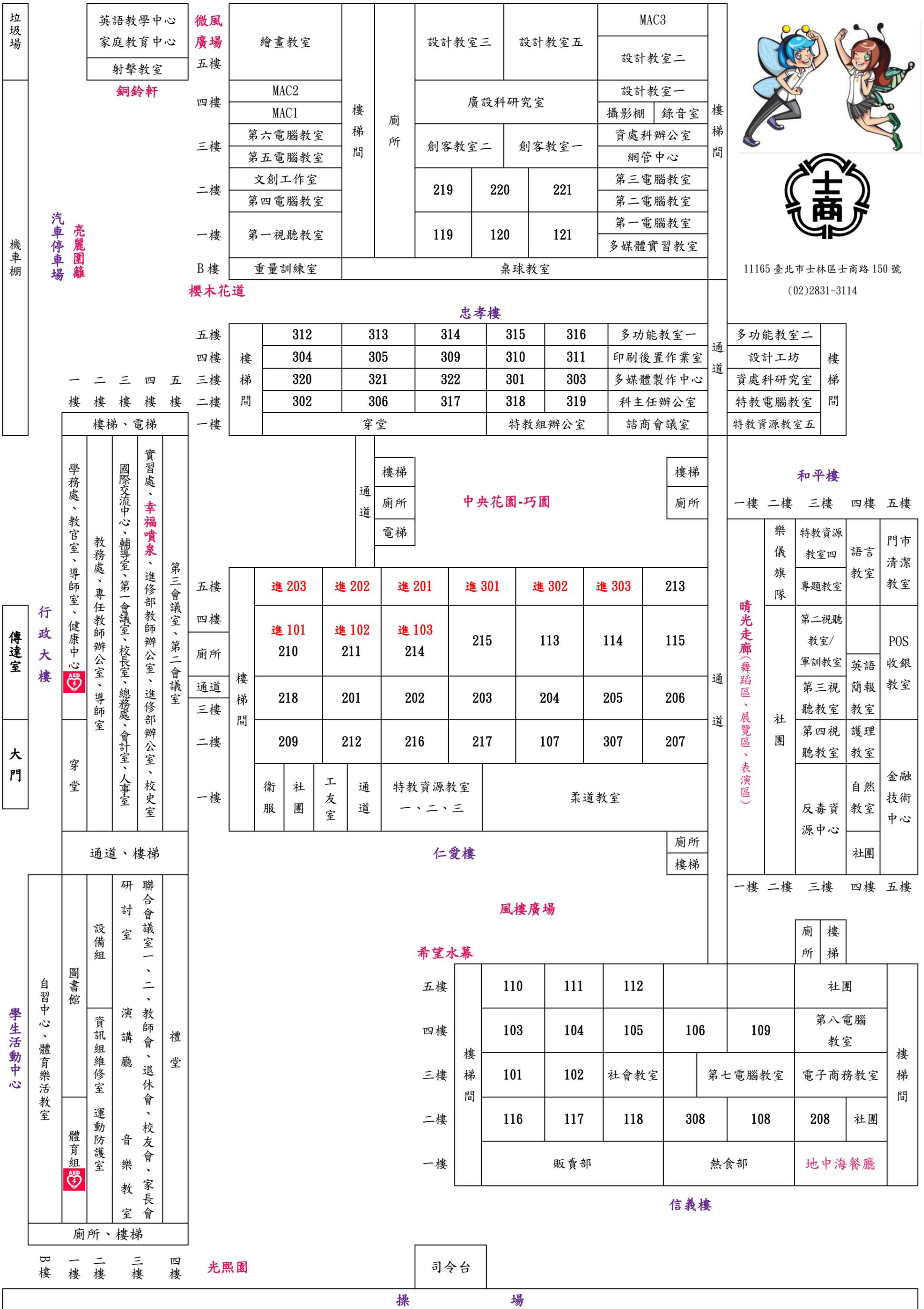
114 年 1 月 8 日主管會議通過

週次	月	一	二	三	四	五	六	日	教務處	學務處/輔導室	其他處室
0	2月	3	4	5	6	7	8	9	3-7 日 高三寒輔 8 日 補上班(1/27 春節調整放假)		113/8/30-114/5/12 校長有約-我愛閱讀-個人競賽(圖書館) 113/8/30-114/5/12 悅讀閱讀競賽(圖書館) 114/2/1-114/3/10 中學生網站閱讀心得寫作競賽(圖書館) 114/2/1-114/3/15 中學生網站小論文寫作競賽(圖書館)
1		10	11	12	13	14	15	16	10 日 統一補考、寒假結束 10 日 113 學年度第 1 學期學習歷程學生上傳截止 11 日 註冊、正式上課 11 日 資源生抽離課開始上課	11 日 開學典禮、幹部訓練 14 日 高一、高二酒藥癮暨青少年自殺防治、失智友善、環教講座 14 日 高三導師會議 14 日 畢業生市長獎遴選收件開始	
2	3月	17	18	19	20	21	22	23	17-18 日 高三第 3 次模擬考 17-20 日 四技二專技優保送入學報名 17 日 資源生外加課開始上課 17 日 113 學年度第 1 學期學習歷程老師認證截止	21 日 高一、高二愛滋病與肺結核防治、健走、菸害防制、環教講座 21 日 高一導師會議 22 日 學校日活動(輔導室) 22 日 家庭教育研習【1】學習歷程檔案怎麼辦/伴? (輔導室)	18 日 國中技藝教育學程始業式(實習處) 18 日 商業季繳交營業計畫書(實習處) 21 日 商業季消防安全講座(實習處、總務處) 21 日 商業季 POS 收銀機講座(實習處、商經科) 21 日 商業季食品暨衛生安全講座(實習處、學務處) 21 日 商業季財務申報講座(實習處、會計科) 21 日 防災預演(地震、防火)(總務處)
3		24	25	26	27	28	1	2	28 日 和平紀念日	廁所美化暨清潔宣導月、環境教育及資源回收宣導 25 日 社團期初大會 26 日 認輔工作會議暨芳療紓壓研習(輔導室) 26 日 教師芳療情緒紓壓與自我照顧工作坊(輔導室) 26 日 轉復學生家長座談會	27 日 防災實演(地震、防火)(總務處)
4	3月	3	4	5	6	7	8	9	3-11 日 特色招生甄選入學網路報名 7 日 高一及高三課師師宣導	3-4 月 校服招標或續約作業、熱食部/販賣部招標或續約作業 3-4 月 全校學生身高、體重、視力檢查 3 日 交通安全諮詢委員會期初座談會 5 日 期初膳食管理委員會 7 日 高二導師會議	3 日 臺北市 114 年暑假國中職業輔導研習營籌備會(實習處) 4 日 商業季決定店址(實習處) 7 日 商業季領取海報板(實習處) 7 日 老書蟲回家-閱代故事分享(圖書館)
5		10	11	12	13	14	15	16	12-13 日 特色招生甄選入學現場審件(集報) 12-19 日 高三科技校院繁星學校推薦報名 13-14 日 高三第 4 次模擬考 14 日 高二課師師宣導	13 日 召開「輔導工作委員會」、「學生事務輔導工作執行小組」暨「推動生命教育工作小組」期初會議(輔導室) 14 日 遴選班級優良生 14 日 畢業生市長獎遴選收件截止 14 日 班會討論-生命教育	10 日 中學生網站閱讀心得寫作競賽文件截止(圖書館) 11 日 商業季繳交營業計畫書(實習處) 11 日 商業季繳交商業廣告影片(實習處) 13 日 商業季校內宣傳海報展示(實習處) 14 日 商業季繳交點券、服裝/餐用具品審核(實習處) 15 日 中學生網站小論文寫作競賽文件截止(圖書館)
6	4月	17	18	19	20	21	22	23	18-20 日 第 1 次期中考試 19 日 下午停課(全校教師性平暨藥物濫用研習) 21-23 日 身心障礙升大專院校甄試(學科) 21 日 高三課師師宣導	19 日 全校教師性平暨藥物濫用研習(輔導室+學務處) 21 日 參選市級優良生政見發表 21 日 第 1 次社團課	19 日 114 年度在校商業類丙級專案技能檢定分召學校工作協調會(實習處)
7		24	25	26	27	28	29	30	24 日 身心障礙升大專院校甄試(術科)	25 日 家庭教育研習【2】聽懂孩子情緒話(輔導室) 27 日 高三服儀檢查 28 日 班級代表大會 28 日 全校市級優良生投票 28 日 第 2 次社團課	24 日 商業季繳交海報(實習處) 25-26 日 商業季海報包膜(實習處) 27-28 日 募書送愛心·偏鄉服務活動(花蓮縣偏鄉國小)(圖書館) 28 日 商業季聯合踩街宣傳(實習處) 29 日 城東扶輪台語演講比賽
8	4月	31	1	2	3	4	5	6	3 日 調整放假 4 日 兒童節及民族掃墓節 4 月 課程發展委員會	4-5 月 教孝月活動	
9		7	8	9	10	11	12	13	8-9 日 高三第 5 次模擬考 11-12 日 土商四月天商業季 13 日 特色招生甄選入學術科測驗	7-12 日 臺北市 113 學年度教育盃中小學壘球錦標賽 7、8 日 教師進階輔導知能研習：依戀取向個別諮商複雜性創傷療癒實務工作坊(輔導室) 10 日 高一服儀檢查	8 日 商業季行前說明會(實習處) 9 日 國中技藝競賽-商管群(技檢組) 10-11 日 商業季行前佈置籌備(實習處) 11-12 日 土商四月天商業季(實習處)
10	4月	14	15	16	17	18	19	20	14 日 土商四月天商業季補假 17-30 日 高三甄選入學報名資格及特殊身分資料登錄	14 日 大型廢棄物清運 16 日 高三週記抽查 18 日 高三升學祈福活動(風樓廣場) 18 日 高二學生性平教育講座(輔導室) 18 日 班會討論-家庭教育 18 日 高一、高二交通安全宣導講座 19-20 日 北市樂儀旗觀摩表演活動(和平籃球館)	14-18 日 113 學年度第 13 屆閱讀代言人甄選報名(圖書館)
11		21	22	23	24	25	26	27	26-27 日 統一入學測驗	24 日 家庭教育委員會(輔導室) 25 日 教師進階輔導知能研習：頌鉢療癒自我照顧及實務討論(輔導室) 25 日 家庭教育研習【3】頌鉢療癒自我照顧(輔導室) 25 日 第 3 次社團課	21-25 日 113 學年度閱讀代言人甄選(圖書館) 21 日 商業季繳交營業狀況調查表等資料(實習處) 22 日 商業季商管群班級繳交財務申報資料(實習處) 25 日 真人圖書館 1(圖書館)
12	5月	28	29	30	1	2	3	4	28-30 日 體育班招生報名 29-5/1 日 高三畢業考、高一、二第 2 次期中考試 29-5/6 日 高三技優甄審報名資格登錄 30 日 下午停課(全校教師特教知能暨自殺防治研習) 3 日 體育班招生測驗	孝親月-母親節慶祝活動：家庭慈孝月 30 日 全校教師特教暨自殺防治守門人研習(初階+進階)(輔導室) 2 日 第 4 次社團課 2 日 日間部進修部高關懷轉銜會議(輔導室) 2 日 賃居生座談會	
13		5	6	7	8	9	10	11	6 日 高三科技校院繁星錄取公告 8-14 日 上傳第六學期修課紀錄(高三) 9-13 日 行動研究線上報名(暫定) 11-23 日 高三學習成果多元表現完成收訖	5-16 日 新移民多元文化週(輔導室) 5-17 日 科際盃籃球賽 8 日 高二服儀檢查 9 日 捐血活動 9 日 第 5 次社團課 9 日 教師情緒紓壓研習：治心手作陶藝【1】(輔導室)	6 日 國中技藝教育學程結業式(實習處) 6-23 日 高三國稅局實習(暫定)(實習處) 8 日 公告商業季各組成績及總成績(實習處)
14	5月	12	13	14	15	16	17	18	13 日 高一作業抽查 13 日 高三補考 14-16 日 行動研究現場報名繳件(暫定) 16 日 下午停課(國中會考佈置) 16-22 日 高三甄選入學第一階段集體報名 17-18 日 國中教育會考	12 日 升學博覽會(輔導室) 12-23 日 班際桌球賽 15 日 風樓心語第 91 期(輔導室) 13 日 校外教學行前說明會 14-16 日 高二校外教學(南部路線)	12 日 校長有約·我愛閱讀個人競賽比賽截止(圖書館)
15		19	20	21	22	23	24	25	19-23 日 高三技優甄審網路報名 19-24 日 丙檢入關製卷 20 日 高二作業抽查	23 日 高一學生生命教育電影講座(與圖書館合作) 23 日 各班遴選班代 23 日 第 6 次社團課 23 日 班會討論-性平教育 23 日 高三德行會議	19-30 日 技藝競賽校內初賽(實習處)(暫定) 23 日 真人圖書館 2(圖書館) 24 日 上午在校丙級專案技能檢定-學科測驗、下午會計事務術科測驗(實習處)
16	6月	26	27	28	29	30	31	1	30 日 端午節補假(31 日 端午節放假)	6 月 感恩月活動 29 日 畢業典禮彩排	28 日 臺北市 114 年暑假國中職業輔導研習營協調會(實習處)
17		2	3	4	5	6	7	8	2 日 高三甄選入學第一階段篩選結果公告 5-10 日 四技二專技優甄審入學上傳備審資料 6-13 日 高三甄選入學第二階段報名繳費上傳備審資料	2 日 畢業典禮 4-5 日 高一、二週記抽查 6 日 114 學年度班聯會正副主席投票 6 日 第 7 次社團課 6 日 交通安全諮詢委員會期末座談會	6 日 校長有約·我愛閱讀個人競賽獎勵(圖書館) 8 日 在校丙級專案技能檢定視覺傳達設計術科測試(實習處)
18	6月	9	10	11	12	13	14	15	13 日 基北區國中技優甄審放榜 13 日 特色招生甄選入學放榜	9 日 應屆畢業生高關懷轉銜通報(輔導室) 9 日 教師情緒紓壓研習：治心手作陶藝【2】(輔導室) 13 日 期末膳食管理委員會 13 日 整潔成績公告及暑假返校打掃日期及班級規畫 13 日 第 8 次社團課(社團成果發表) 13 日 承辦 113 臺北市市長獎頒獎典禮彩排(大安高工) 15 日 承辦 113 臺北市市長獎頒獎典禮(大安高工)	
19		16	17	18	19	20	21	22	16 日 特色招生甄選入學報到 16 日 基北區國中技優甄審錄取生報到 17 日 優先免試入學榜報到	20 日 期末性別平等委員會 20 日 班級代表大會推選 114 學年度各委員會委員 20 日 推選各班 114-1 學期班級幹部 20 日 高一、二德行會議	
20	7月	23	24	25	26	27	28	29	25-27 日 期末考試 26 日 高三技優甄審公告正備取名單	27 日 全校大掃除	
21		30	1	2	3	4	5	6	30 日 休業式、期末校務會議 1 日 暑假開始 2 日 高三甄選入學公告正備取名單	30 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)	7-8 月 114 學年度第 13 屆閱讀代言人培訓(圖書館) 1 日 114 年暑假國中職業輔導研習營(實習處)
		7	8	9	10	11	12	13	8 日 高三技優甄審放榜 8 日 基北區國中免試入學分發放榜 9-11 日 高三甄選入學登記就讀志願序 10 日 基北區國中免試入學錄取生報到		
		14	15	16	17	18	19	20	15 日 高三甄選入學放榜 18-23 日 四技二專日間部聯合登記分發個別報名		

※表訂行事活動若有變更，以該處室通知為準。

■暑期高三課輔預訂 7/21-8/8

力行樓





臺北市立士林高級商業職業學校 輔導室編制

