

士商人

2025 Graduation Special Issue

發行人 余耀銘 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 02-28313114

網址 士商.tw 主辦 學務處 協辦 編輯社

指導老師 胡秀玲 正副社長公關 沈宜安、劉佩岑、楊心瑜

總編 石語彤 美編 石語彤、郭珈慈

01 校長給畢業生的祝福

我們不能左右天氣，但可以改變心情；我們不能改變容貌，但可以掌握自己；我們不能預期明天，但可以珍惜今天。生活在現在的日子裡，很難有一個人是沒有困難或煩惱的，也沒有一個人是不曾流淚的。失望、低潮、壓力或者茫然對每個人而言，只是一個過程、一種經歷、一番考驗。

時間過了，事情自然也就結束了，最終你會慢慢明白，這些都只是成長的過程生活的點滴。如果把困難舉在頭上，它就是滅頂石，假若把困難踩在腳下，它就是墊腳石，每一次的傷痛，都是成長的支柱，每一次的打擊，都是堅強的後盾。

生活與成長過程之中，必定要經歷一些挫折，讓我們堅強戰勝每一次的挫折，在人生的道路上一定要深信凡走過必會留下痕跡。雖然生活中充滿無常、但是生命裡也到處有無限的可能，珍惜自己、關心別人，多給自己與身邊的每一個人鼓勵與讚美，因為讚美是一把開啟熱情與潛力的鑰匙，讓我們一起營造一個更為溫馨、友善且正向的生活環境，相信自己、相信未來、相信希望。

人生道路上，一路風景、一路艱辛，向前需要勇氣、轉彎需要智慧，用最少的悔恨面對過去，用最少的浪費面對現在，用最多的夢想迎向未來；北士商的同學們讓我們勇敢繼續向前行。平安是最美麗的祝福、健康是最簡單的幸福。

最後祝福所有士商親師生
平安喜樂、身心健康、前程似錦、從心所願！



校長 余耀銘

會長給畢業生的祝福

時光荏苒，三年光陰轉瞬即逝。恭喜你們順利完成學業，即將迎向人生全新的旅程！畢業不僅是階段性的結束，更是另一段精彩篇章的開端。

回首三年前，你們滿懷期待與憧憬踏入北士商的校園，展開一段嶄新的學習旅程。在這裡，你們不僅汲取專業知識，更在人生道路上不斷成長。從課堂學習到校園活動，無論是校校比賽、運動競技，還是商業季、社團服務，你們用汗水與熱情，為青春歲月寫下燦爛的篇章。

如今，你們即將步入社會，迎接更寬廣的世界。在這條道路上，挑戰與機遇並存。無論是繼續深造、投入職場，或勇敢追尋夢想，都請牢記：人生的旅程難免遭遇風雨，但每一次挫折，都是成長的契機。知識與技能是你最可靠的資本，保持學習的熱忱，讓自己持續進步，適應變化的時代。同時，別忘了人際關係的重要性——真誠待人、樂於合作，將為你帶來意想不到的助力。

畢業只是起點，人生的劇本由你們親手書寫。願你們懷抱夢想、勇敢前行，努力成為更好的自己！

祝福大家畢業快樂，鵬程萬里！也祝願每位同學都能順利進入心中理想的學校或職場，開啟屬於自己的燦爛未來！



家長會長 王明勝

02 來自主任及老師們的祝福

親愛的畢業生們：
恭喜你們完成了人生中一段重要的旅程！這三年讓我們看見你們的成長與努力，未來的路雖然充滿挑戰，但請相信自己的價值與能力，你們擁有面對未來的勇氣與智慧，只要不放棄，就一定能飛得更高、更遠，闖出自己的一片天！願你們帶著這段青春記憶，勇敢追夢，前程似錦，人生精彩！祝 畢業快樂、健康平安！

教務主任的祝賀

恭喜大家！在士商三年期間，除了完成學業的學習，也在人際溝通、協同合作、自我實現上皆有所長和心得。祝福即將畢業的同學們，接下來的每個人生階段都快樂平安，踏實前進。

應英科主任 胡慧兒主任

祝高三畢業生前程似錦！

願你們勇敢追夢，不畏挑戰，
在未來的旅程中綻放光芒。
帶著初心與熱情前行，
迎接更廣闊的世界，
創造屬於自己的精彩人生！

會計科主任 洪玉華主任

商經科主任給畢業生的祝福

親愛的高三畢業生們，回首三年，無論是艱辛或成就，都成為了你們成長的足跡和養份。
未來的道路或許充滿變數，但請相信：真正的成功來自於持續學習、不斷突破自我，並且擁抱變化。
願你們勇敢追夢，成為負責任、有智慧的有用大人，書寫屬於自己的精彩篇章！

祝大家畢業快樂

保持青春的動力

勇敢嘗試

在喜歡的領域闖出一片天！

318 導師 張盛硯老師

畢業的日子已在倒數中

祝福同學們都能展翅高飛
找到屬於自己的美好人生
但漫長人生路中

請記得～

～ 再難也要堅持～

～ 再好也要淡泊～

～ 再差也要自信～

～ 再多也要自省～

～ 再冷也要熱情～

～～ 與大家共勉之～～

資處科主任 王幸紅主任

親愛的高三畢業生

人生的每一步都是新的挑戰也是機會，
勇敢追夢，無論面對何種困難，堅持下去。
相信自己，未來的路是屬於你的，加油！

廣設科主任 李仁和主任

離開士商，進入大學，就飛向了另一片天空。

願我士商學子，把握珍貴的年輕歲月，翱翔萬里，豐盈人生！

國際貿易主任 翁英傑主任

祝高三畢業生們都能夠找到自己的夢想，勇敢前進！

遇到困難要找人協助，不要撐著自己扛。

廖貞惠教官

308 張嘉晏 全中運柔道冠軍 / 傑出市長獎

1.Q: 您是如何接觸到柔道這項運動的？在練習中遇到過哪些困難？

A: 國中時遇到一位體育老師，覺得我適合去練柔道，在這個因緣巧合下我就加入了柔道社。在學習的過程中對柔道產生了濃厚的興趣，於是再在國一下學期時就加入了柔道校隊。因為體重的關係以及不曾有高強度的訓練經驗，練習的時候我比別人辛苦很多。練習前教練說要跑操場，我總共跑了 25 圈，但我沒有因為這樣而放棄，就算很累跑得很慢也堅持完成了。

2.Q: 您是如何在比賽中保持專注的？是否有特別難忘的比賽回憶？

A: 在比賽中我是屬於非常緊張的類型，但在賽前會有心理老師來幫大家做賽前輔導，所以在比賽當天我會運用「自我對話意象訓練、聽音樂等等來舒緩我的緊張情緒。」至於難忘的回憶就是這次的全中運比賽。這次比賽常常陪我訓練的老師沒有在場，我的內心很不安。而前幾次的全中運，我比賽的過程和成績都沒有很好，完全沒有想到我這次可以得到金牌。

3.Q: 在高強度訓練與比賽之間，您如何平衡身體疲勞和心理壓力？

A: 在高強度的訓練之後，有些老師會安排比較放鬆的訓練或是去運動中心泡水按摩。在不停的訓練中一定會有心理壓力，老師會約大家去聊聊天，討論一下練習會不會太累，我也會主動的找老師說出最近身體與心理上的感受和想法，一起做一下訓練上的調整。

4.Q: 您在柔道的過程中有遇到低潮的時候嗎？是如何走出來的？

A: 在訓練中一定會遇到低潮的時候，當我看到大家訓練的成果都在進步時，但我卻在原地踏步，或者看到大家能把自己的技術展現出來，而我自己卻一項都沒辦法做到時，心裡會很難過覺得自己很差勁，也許不適合走柔道這條路。但老師看到我練習不順利時，會跟我聊聊天一起找出問題所在並想解決的辦法。或是在訓練中不斷地提醒我動作要到位，也會手把手的教我技術，我每天都會給自己一個小小的目標，每天完成一個就會清楚自己有沒有在進步。

5.Q: 未來您有什麼目標或計畫？在這個過程中，您最想感謝誰？

A: 未來的目標就是希望可以在大學時當上柔道國手，這個目標早在高二時就想好了，希望上大學時心理壓力不再是阻擋我成功的障礙。在這三年中我最想感謝的是，王彥書老師、冠誌老師、熒熒老師、錦軍老師，還有我的父母，謝謝每一位老師都花了許多心力及時間在教導我，因為大家的指導才造就了現在的我，在我低潮時沒有選擇放棄我而是陪伴我一路走到現在。

採訪者：林思穎

308 陳聿賢 全中運競走冠軍

1.Q: 您是如何接觸到競走這項運動的？

A: 我最初從事的是中長跑，直到一次比賽中被安排參加競走，結果發現這項運動非常適合我，於是便專心投入並開始專業訓練。

2.Q: 競走和一般走路有何不同？

A: 競走要求選手每一步必須保持一隻腳接觸地面，並且雙腿在每一步中都必须保持筆直。這與普通走路不同，對步伐、姿勢和節奏的要求非常高。

3.Q: 您如何安排日常訓練？競走訓練有何獨特之處？

A: 我的訓練主要分為三部分：長時間的競走訓練來提升耐力與技術；力量訓練加強腿部和核心肌群；以及靈活性訓練，保持身體柔軟性。與其他田徑項目相比，競走更注重步伐和姿勢的精準控制，需要長時間保持高度的專注和技術要求。

4.Q: 訓練過程中有遇到過困難嗎？如何克服的？

A: 訓練過程中確實有很多挑戰，尤其在初期，身體無法適應長時間高強度訓練，曾經有過傷病。我與教練一起調整訓練計劃，根據自己的情況進行休息與恢復，並且在心理上學會調整自己，保持穩定的心態。

5.Q: 是否曾有過放棄的念頭？是什麼讓您堅持下來的？

A: 當遇到傷病或比賽失利時，我曾有過放棄的想法。但我始終告訴自己，這條路是我選擇的，我對競走有深深的熱愛。每一次的進步，無論多小，都給了我繼續努力的動力。

6.Q: 比賽中會感到緊張嗎？如何調整心態？

A: 每次比賽前我都會感到緊張，這很正常。我會通過深呼吸讓自己冷靜，並且提醒自己專注於自己的表現，而不是焦慮於比賽結果。這樣有助於我保持冷靜，發揮最佳水平。

7.Q: 參加過的比賽中，哪一場最深刻？

A: 我第一次參加全國競走錦標賽時，雖然沒有獲得獎牌，但那次比賽讓我意識到自己的不足，也更加確定了未來努力的方向。

8.Q: 進入代表隊後，您覺得自己有哪些需要精進的部分？

A: 進入代表隊後，我發現自己在比賽中的心理素質還需要加強。面對高壓比賽，如何保持冷靜、調整心態，這是我需要提升的地方。

9.Q: 對未來有何目標或規劃？

A: 短期目標是爭取在國內外賽事中獲得更好成績，長期目標則是代表國家參加奧運會，並爭取取得佳績。這條路充滿挑戰，但我會全力以赴。

採訪者：蘇羽柔

308 金姿庭 壘球 U18 國手

1.Q: 請問學姊您是從什麼時候開始接觸壘球的？

A: 我從國中一年級開始接觸這項運動，那時我是鼓起相當大的勇氣來參加這項運動，因為我完全沒有打壘球的基礎，單純是憑著堅強的意志，經過一段時期的學習與訓練，才逐漸產出濃厚的興趣。

2.Q: 為什麼會成為壘球國手？

A: 因為自己在選拔賽中優異的表現成績被注意到，進而訓練成為壘球國手。

3.Q: 每天的訓練流程大概是什麼樣的？

A: 首先是跑操場七圈熱身，然後內外野守備 30 分鐘的訓練，接著短打訓練每人打擊 300 顆球。每天的訓練流程差不多是這樣子。有比賽的話，在比賽之前會更密集訓練，訓練項目也會排的比較滿。

4.Q: 訓練中有遇到什麼困難或是低谷期嗎？是如何克服的？

A: 低谷期打不好時，會過度在意自己的所有練習動作，導致無法完全放開去發展。所以自己會先在練習前以及比賽前預估自己可能會出現的問題，並思考應對問題的方法，以及在當下該怎麼轉換心境，不讓隊友察覺自己的狀態不好，才不會影響隊員們的心情，總而言之要以整體為主。

5.Q: 成為壘球國手後最有成就感的事情是什麼？

A: 成為國手之後，自己比較清楚當下該做什麼事情，生活也不會太迷茫，對自己的目標和方向有了更清楚的認識。無論在訓練場上還是生活中，我都能清楚地知道當下應該做什麼，想法也變成了正向思考，不會再因為一些小事情或者是矛盾點猶豫太久，甚至花很多時間在無謂的思考中，動作上與生活步調上也變的比較積極。

採訪者：姜棋裙

308 楊傑丞 教育盃柔道冠軍

1.Q: 您是如何接觸到柔道這項運動的？並且在練習過程中遇到過哪些挑戰？

A: 我是透過一位同學的介紹才接觸到柔道。最初對這項運動並不熟悉，抱著嘗試的心態開始參與練習。隨著時間的推移，我開始發現柔道不僅能鍛鍊身心，還充滿挑戰。在練習過程中，衝刺 400 米和間歇 400 米對我而言是最大的挑戰，為了應對這些高強度的訓練，我開始重視飲食控制和體重管理，逐漸提高自己的訓練成果。

2.Q: 您是如何在比賽中保持專注的？是否有特別難忘的比賽回憶？

A: 在比賽中，我會分析對手的優勢與弱點，這幫助我保持專注，避免分心。同時，老師的鼓勵也讓我保持積極心態。最難忘的一場比賽是與新民高中的對決，雙方在場上僵持了很久，最終體力與毅力成為決勝的關鍵。隊友在場邊的加油聲激勵了我，讓我深刻體會到，比賽不僅需要精湛的技術，還需要堅持到底的毅力，才能迎來勝利的曙光。

3.Q: 在高強度訓練與比賽之間，您如何平衡身體疲勞和心理壓力？

A: 在訓練和比賽之間，我會運用多種方式平衡身體的疲勞和心理壓力。訓練前，我會進行充分的伸展，並在隔天訓練前做好心理準備，減少身體負擔。比賽期間，我會聽音樂或與朋友聊天，幫助自己放鬆心情，避免過度緊張或焦慮。這些方法讓我能夠更好地應對壓力，保持冷靜。

4.Q: 您在柔道的過程中有遇到低潮時期嗎？是如何走出來的？

A: 在以前的比賽中，我常在四強階段或第一輪就被淘汰，我因此而缺乏自信。但是我始終相信「每一次失敗都是一次寶貴的經驗」，這些經歷成為我不斷前行的動力與養分。老師的鼓勵讓我找回自信，逐漸建立了比賽信心。這讓我深信「只要不放棄，就能突破困境，迎來成功」。

5.Q: 未來您有什麼目標或計劃？在這個過程中，您最想感謝誰？

A: 現在，我的主要目標是準備今年的警專考試，希望通過考試為自己鋪設穩定的職業道路，並在未來實現生活上能穩定與成長。在學習柔道的過程中，我最想感謝的是我的國中教練。當時的我曾想放棄柔道，但教練告訴我：「如果現在放棄，未來會更難堅持」。這番話深深啟發我，讓我學會在面對困難時不輕言放棄，並持續努力。

301 陳玟琪 社聯會主席

採訪者：魏妤庭

1.Q: 社聯會主要的職責是什麼？

A: 社聯會主要的職責是擔任社團與學校之間的橋樑，負責將學生的意見反映給學校，確保社團與學校之間的溝通順暢。同時，我們也協助學校處理社團相關的各種事務。例如活動辦理、社團點名、社團評分等等，幫助學校讓社團能夠順利運作。

2.Q: 每年社聯會都會在校內舉辦許多活動，有哪些活動讓您印象深刻？這些活動的規劃又是如何去做決定的？

A: 我印象最深刻的活動是校慶表演藝術節，因為那是我們在沒有學長姐幫助的情況下，獨立籌辦的第一個大型活動。這場活動不僅展現了我們從學長姐那裡學習到的經驗與成果，也證明了我們已經能夠獨當一面。當天的場面讓我至今難忘，那時廣場擠滿了人，抬頭看去，樓上也站滿了觀眾探頭觀看表演，那種熱絡的氣氛和活動圓滿落幕的成就感，令我刻骨銘心。

至於活動規劃的方式主要是依照學長姐留下來的 SOP 作為基礎，再由各個幹部集思廣益集體創作。我們改進舊有的形式並結合新的想法，讓活動變得更熱鬧更完善。

我們會透過定期會議討論每個細節，並檢討彩排時的失誤，完善活動流程，以確保正式活動時能夠順利進行。

3.Q: 社聯會每年有哪些固定的會議和活動？

A: 行政計劃會議：

學期初、學期末社團幹部會議：每學期開始與結束時，召集各社團的主要幹部開會，宣布重要訊息，確保社團運作順利並與學校保持良好溝通。

固定公開活動：

1. 迎新表演：新學期開始時，為了讓新生更了解各式各樣的社團，我們會舉辦社團迎新表演，讓各社團展示特色與魅力。
2. 校慶表演藝術節：配合校慶舉辦表演活動，展現學生的才華與社團風采。
3. 商業季 & 商業季表演藝術節：士商最具代表性的活動，不僅展現商業專業特色，也包含豐富的社團表演，讓學生有多元的參與機會。
4. 社團成果發表會：在學年末舉辦，分為動態社團表演（如舞蹈、音樂等）與靜態社團成品展示（如手工藝、攝影等），讓各社團分享一學期的努力成果。

4.Q: 社聯會內部成員是如何分配幹部內容？如何分配每個社員的工作內容？以及如何完成任務？

A:

主席：

負責與學校聯絡、參與會議，作為社聯會與學校的橋樑

分配工作並監督各組進度

擔任活動負責人，與各組長討論社團大會內容

負責幹部面試與選拔

副主席：

處理社團的出缺勤、名單管理，並與各組長討論社團大會內容

協助主席分擔行政事務，共同討論政策

參與幹部面試，確保團隊運作順暢

活動組：

處理活動報名表，確保活動流程順利

與各社團溝通活動內容細節

負責活動內外單，包括節目歌單、名稱、設備需求與參與人數等等

文書組：

撰寫活動企劃書、家長同意書、活動獎懲單等文件

製作幹部證書，確保行政資料完整

統整社聯會各組工作內容與任務完成方式，包括：

- 分工合作：根據各組職責，成員各司其職，確保社聯會運作順暢。
- 組內互助：組內成員互相配合，由組長統籌並回報主席與副主席，確保任務執行到位。
- 進度監督：主席與副主席監督各組進度，適時提供協助，確保所有計劃按時完成。

4.Q: 希望未來的社聯會能有什麼成就或是目標？

A: 我們的目標是持續優化社團與學校的溝通機制，為社團提供更完善的資源，讓社團活動舉行的更順利，也讓學生們有更多機會學習與成長。也希望社聯會能夠持續發展，帶領社團邁向更好的未來，讓每個學生都能在社團活動中找到自己的舞台。



318 藍元麒 班聯會主席

採訪者：白翊歆

1.Q: 請問學長為什麼想當班聯會主席？

A: 班聯會主席是一個可以服務同學、提升自我能力的機會。透過這個角色，能夠代表同學發聲，促進學校與學生之間的溝通，並且舉辦有意義的活動，讓校園生活更加精彩。此外，擔任主席能挑戰自己的領導、組織和解決問題的能力，對未來的發展也大有幫助。

2.Q: 在班聯會主席的職務中，主要負責哪些工作？

A: 可將工作內容分稱四大面向：

- * 領導與協調：帶領團隊規劃、執行各項活動，並確保各部門有效合作。
- * 溝通橋樑：代表學生與學校溝通，反映同學的需求與意見，爭取權益。
- * 活動規劃：組織校內外活動，如迎新、校慶運動會、畢業典禮等，提升校園氛圍。
- * 行政事務：參與獎懲、服儀、性平、交通和膳食...等校務會議。

3.Q: 您如何平衡學業與主席的工作？

A: 我有效規劃時間，使用行事曆或待辦清單，提前安排重要事項。分辨事情的輕重緩急並設定執行的優先順序。我善用團隊力量，適當授權與分工，讓每位成員發揮其專長，減輕個人負擔。在課業與班聯會主席的工作中，保持彈性與適應力：面對突發狀況時，靈活調整計畫，避免耽誤學業與工作。

4.Q: 擔任主席學到了什麼技能或經驗？

A: 在領導與團隊管理上，學會如何分工、激勵團隊成員，提升整體效率。在溝通與協調方面，在與學校、師長、同學溝通的過程中，培養了我清晰的表達與協調能力。至於在問題解決上，遇到活動執行中發生困難，我能冷靜分析、快速應對，找到最佳解決方案。面對各方的期待，我學會承擔責任，提升抗壓與應變能力。

5.Q: 如果有人想加入班聯會，會給什麼建議？

A: 學校不只是課業和考試，而是可以展現多元自我的微型社會。凡是喜歡挑戰新事物，願意積極主動學習，尊重並信任隊友，勇於發聲與創新，也能對自己的職責認真負責去工作的各位同學們，班聯會都歡迎你加入班聯會！

303 林禹丞 小論文甲等

採訪者：張景森

1.Q: 當您得知自己獲得小論文甲等時，當下的心情如何？這個獎項對您而言有什麼特別的意義？

A: 滿意外的，因為我以為我不會得獎。但是得了獎就代表自己的作品還不錯，所以蠻開心的。

2.Q: 在撰寫這篇小論文的過程中，最大的挑戰是什麼？您是如何克服的？

A: 最大的挑戰就是，要蒐集許多文獻，並從裡面找到某些對自己小論文有幫助的資料還蠻花時間的。

3.Q: 您在選題、資料收集、寫作架構上有什麼特別的策略嗎？有沒有哪個部分是您特別花心思打磨的？

A: 剛好組員都喜歡看動漫，所以就決定做與動漫相關的主題。在研究大綱的訂定上有花比較多心思，畢竟有些相關的資料不太好找，所以要好好思考。

4.Q: 您是如何在學校課業、活動與小論文創作之間找到平衡的？

A: 我習慣平時多準備好該繳交的各科作業，之後再一次做好小論文的進度。

5.Q: 在寫作過程中，是否曾經感到壓力或遇到瓶頸？您是如何調整心態、保持動力的？

A: 因為有交稿參加比賽的時間壓力，所以常常要趕進度，還有在找文獻的時候常常找了很多相關的資料，但詳讀之後卻發現不是自己想要的資料，所以還要再花時間去蒐集。保持動力的方法就是老師在催進度的時候效率最高。

6.Q: 對於有志挑戰小論文比賽的學弟妹們，您會給他們什麼建議？有哪些必須避免的錯誤或需要特別注意的細節？

A: 我會建議方向一定要挑好做的，像我一開始做的方向幾乎找不到資料，後來換了一個方向才比較好找到資料。

7.Q: 除了學術技巧，您認為在撰寫小論文的過程中，如何培養穩定的心態？

A: 如果遇到組員不給力的情況，可以相信自己。



321 劉芳育 電腦繪圖金手獎第八名

採訪者：沈宣安

1.Q: 您是如何接觸到電腦繪圖的呢？並且在練習過程中遇到過哪些挑戰？

A: 我從小就對畫圖有興趣，大約在國中的時候開始使用電腦版繪圖，在接觸到設計科以前都是自己自學與臨摹。至於在練習過程中遇到的挑戰是線條上面的順暢度與角色肢體，這兩項是我在練習過程遇到最大的問題。後來再多次觀察人體姿勢與控筆的練習下，再加上老師的指導，這兩方面我就進步很多了。

2.Q: 您是如何在訓練中保持專注的？是否有特別難忘的回憶？

A: 通常我可以很快的就專注於其中，因為一但開始了，我就會全神貫注在練習繪圖當中，不知不覺得四個小時就過去了呢，不過有時候我會播些音樂來放鬆心情就是了。比賽前一整個月，每一天都在學校的選手室中練習，整天就是一直畫一直畫就對了。感覺還蠻像集中營的，而且還會隨著比賽日期越來越接近，心情變得越來越緊張，不過我覺得這樣也是不錯，只要一心放在畫畫上就好了，其他事情都不用去擔心。

3.Q: 訓練與比賽之間，您如何平衡課業和心理壓力？

A: 其實我在比賽前夕整個人就是很緊繃的狀態，每天都想要再多畫一點，因為總覺得自己畫得還不夠好、還不夠努力，而且要是比賽結果沒有得到任何名次的話，我花了那麼多的時間練習，又犧牲掉了課業，其實是一個很大的賭注。不過事實上我也不是個很喜歡讀書的人啦！就是比賽回來之後比較辛苦一點，因為要努力趕上沒有跟上的課業進度。但後來我發現有些事情還是需要取捨，就是我真的沒辦法在有限的時間內，把所有事情都做到最好，所以我後來想開了，就告訴自己凡事盡力就好，不管結果如何我都已經很努力過了！

4.Q: 在練習電腦繪圖中有遇到低潮時期嗎？是如何走出來的？

A: 有一段時間我真的都很痛苦，因為總覺得自己實在畫得太差了，一度還想要放棄比賽（但我也沒辦法放棄就是了）。後來就一直練習一直畫、有好多老師都很用心的指導我，我甚至用 GPT 幫我出題目幫我修正作品，而後我也有了很大的進步。這些真的都是我很寶貴的經驗，一路走來我不只是為了電腦繪圖比賽要得到名次，我也學習到了很多技術，那些東西都成了我的技能，會一直隨著我向前走。

5.Q: 未來您有什麼目標或計劃？在這過程中，您最想感謝誰？

A: 我預計將來上大學時，會想要去參加技能競賽或是其他國內外的大型比賽。光是技藝競賽其實就有很多比我還要厲害的人，我也意識到自己還可以有更多進步的空間，所以我會想要去踏足更大更寬廣的競賽，也期待自己能有更深刻的體悟跟進步。

我最感謝我的指導老師——鍾國文老師。他一直相信我，知道我有自己的想法，不會強迫我要怎麼去做，而是陪我一起找到最適合我的方式。還有特別感謝城市科大賴泓錕主任的指教，很感謝他特地來到士林高商，把我所有的問題都點了出來，並教導我如何修正。

採訪者：虞思慧

318 陳瑀潔 職場英文金手獎

1.Q: 請問學姊當初為何會想參加職場英文這項比賽呢？除了對升學有幫助以外，還有甚麼原因嗎？

A: 當初參加這個比賽的動機其實來自於老師的推薦，而我抱持著試試看的心情便參加了比賽。

2.Q: 學姊認為參加這類比賽須具備甚麼樣的特質嗎？

A: 參加類型的比賽，無論是在準備的過程中還是在進行比賽時，多少都會產生些許的壓力，我認為參賽者須具備一定的抗壓能力和堅強的毅力，才能在面對困難時堅持下去。

1.Q: 請問學姊在準備比賽的過程中遇到最大的困難是甚麼？以及如何克服的？

A: 準備比賽的過程中，我遇到最大的困難就是上台說話時非常緊張。於是在老師面前進行多次的練習才逐步克服這個困難。

2.Q: 從參加比賽到比賽結束的過程中，令學姊感到印象最深刻或收穫極多的是甚麼呢？

A: 對我來說每一次的練習都是一次成長的機會，無論是提高口語表達能力，或是增強自信心的角度來看，老師總是在我身邊給予我許多鼓勵和指導，這些過程都讓我印象十分深刻。

301 張景聿 與青少年議題

採訪者：李恩琦

1.Q: 您認為學生運動最大的問題是什麼？

A: 我覺得是運動時間過長。現在跨區就學的學生越來越多，過長的交通時間除了浪費時間也容易讓人心情浮躁、產生壓力，更會間接使學生睡眠不足，影響一整天的學習狀況。

2.Q: 您認為學校可以怎麼協助學生運動這方面的問題？

A: 學校可以調查學生們的交通路線、方式，和地方政府建議調整路線、於上下學尖峰時段增加班次、設立學生交通車等。或也可以參考基隆的撿客文化，與政府合作推出以較低廉價格的共乘計程車服務，我認為都可以有效減少學生們的通勤時間。

3.Q: 您覺得目前學生在心理健康方面最需要的支持是什麼？

短期下來看我認為是多推廣目前現有的資源和政策讓同學們知道（如一學期三次的心理健康假、年輕族群心理健康支持方案、衛生所免費心理諮商等），不能僅是依靠健體課、班會課或週報、學校官網宣傳，可以多貼於學校佈告欄、轉傳至班群，或請班導上課前花個兩分鐘宣導說明。但長期的話我還是認為改變大家的觀念是最重要的。不只輔導老師，學生、家長與其他教職員也都應該要對心理健康的議題有更多的了解，並尊重大家的不同。

4.Q: 您參與青少年遊戲工作者培力計畫的契機是什麼？

A: 一場聚會中偶然遇到了兒少代表，他是以前的培力講師，聊天過程中得知他目前在籌備這場計畫，並邀請我參加，我一方面對應該如何落實保障兒少遊戲權感到好奇，也對這類的活動也很感興趣，所以就加入了。

5.Q: 擔任兒少代表後，有沒有遇到什麼特別的挑戰或收穫？

A: 挑戰的話，我覺得是進行社區宣導，要讓成年人甚至是年紀較大的部分長輩可以接受 CRC 的精神理念不是一件容易的事。在我們向小孩子們宣導時，也有遇過老師直接反駁我們，說這樣做的话小孩會管不動的。要讓他們理解並接受新的觀點是我覺得遇到滿特別的挑戰。收穫的部分有很多，除了媒體素養、提案技巧、法律知識、各類議題探索這些常規培力課程學到的知識外，我自己也透過兒少代表這個身份，認識到許多來自不同背景、年齡、地區、群體的人，和每一個人深入交流後都能收穫一些新的知識和想法，除了增廣見聞外，也讓我的想法更不被侷限。

6.Q: 您希望未來可以在哪些方面持續努力，為兒少發聲？

結束兒少代表的任期後，我預計會成為兒少代表團體的顧問，繼續關注兒少代表們的發展，並為他們提供經驗和資訊上的協助。而我現階段已有報名選基隆市的青年事務委員，未來希望能以青委的身份為兒少們發聲。除此之外，我目前亦有和幾位同為兒少代表的朋友與講師在每週五晚上定期舉辦兒少為主題的議題沙龍，並歡迎所有對兒少議題感興趣的人參加，我將持續以上的方式關注兒少議題。

