

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：吳佳珊 劉淑華 陳哲祥
編輯學生：黃欣甯 王育薇 莊詠婷
美編：梁譯云 曾鈞甯 謝孟均
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

余耀銘校長

過曝時代下的心理素養：與孩子一起學習社會情緒

在科技與社群媒體無所不在的今天，每個人的生活和情感都容易被放大，孩子們常彷彿置身於聚光燈下，感受來自同儕、網路甚至社會的各種比較與壓力。作為家長與教育者，我們該如何幫助孩子在這個過曝時代保持內心的穩定與自信？

答案就在「社會情緒學習」(Social and Emotional Learning, SEL)。SEL 不只是教孩子學知識，更教他們認識自己、理解他人、管理情緒、建立健康關係、做出負責任的決定。簡單來說，它是陪伴孩子一生的心理素養工具。

在日常生活中，家長與孩子可以一起來實踐 SEL：

(一) 自我覺察：觀察自己的情緒，理解「我為什麼會焦慮、難過或生氣」，學會接納自己。

(二) 自我管理：遇到壓力時，用深呼吸、運動或寫日記，讓情緒有出口。

(三) 同理心：嘗試理解他人的感受，學會尊重與包容不同的意見。

(四) 人際技巧：珍惜現實生活中的友誼與合作，建立支持彼此的網絡。

(五) 負責任的決策：在網路或生活中做選擇前，先思考這個決定是否合乎倫理，是否會影響他人。

過曝時代的挑戰雖大，但也提供了孩子成長的契機。真正的光芒不是來自外界，而是來自內心的力量。只要家長與學校一起陪伴孩子運用 SEL，他們就能在壓力中保持清明，在比較中找回自信，在挑戰中練就韌性。

期盼師長、家長與同學們齊心合作，幫助孩子們在學業上成長，也擁有健康心靈，邁向堅韌且充滿希望的未來，成為能帶給社會溫暖與希望的現代商業人才。也讓士商成為一個溫馨友善的大家庭，願每位成員都能彼此扶持，共同努力，歲月靜好、平安健康。



風樓榮譽榜

師長榮譽

- 本校資處科王幸紅主任榮獲 113 學年度全國技藝教育績優人員
- 本校「綠策引擎」團隊榮獲臺北市 114 年度教育部教學卓越獎初選優選。
團隊成員：余耀銘、劉淑華、吳俐蓉、黃斌峰、王春輝、翁英傑、羅瑄瑄、翁聖恩、鍾允中、陳郁茜、黃韻文。恭喜獲獎老師們～
- 鄭旭峰主任與林茂隆老師榮獲臺北市 114 學年度特殊優良教師
- 護理師李弘弘榮獲 114 年度優良護理人員優良獎
- 本校蘇玉純主任、韓幸霖教練暨士商女壘隊歷屆校友，於 2025WMG 雙北世界壯年運動會壘球項目共抱回 35 歲組、45 歲組與 60 歲組三組冠軍，展現士商女壘隊悠久的歷史與優異的傳承與成績
- 本校陳佳莉組長於網球項目女子組抱回單打雙打雙料金牌，士商全體師生同仁同賀
- 林彩鳳主任榮獲臺北市 114 年杏壇芬芳錄表揚
- 簡冠瑜老師榮獲教育部教育實習績優獎 / 實習輔導教師優良獎及特殊教育優良教材教具及教案評選身心障礙類國中高中組佳作

學生榮譽

商業類

- 213 林紘瑋、214 林翼成榮獲「2025 全國高中職人工智慧與資訊生活應用創新競賽」優等
- 214 林翼成榮獲「2025 全國高中職生成式 AI 創意競賽」第一名
- 213 林紘瑋 214 林翼成榮獲「2025 全國大專校院暨高中職 AI 永續短影音創意挑戰競賽」第一名
- 220 陳慧玲榮獲全國技能競賽北區技能競賽第一名 / 全國技能競賽佳作
- 318 唐惟哲、321 謝秉恩錄取特殊選才國立大學
- 306 關玉蓉錄取國立東華大學特殊選才— 縱谷跨域書院學士學位學程
- 科大繁星錄取同學如下：
305 劉芮妤 臺灣科技大學 工業管理系 318 珪珮思 台北商業大學 應用外語系 (臺北校區) 進修 303 趙冠翔 台北科技大學 應用英文系
- 215 張子夫榮獲「致理科大程式力競賽」榮獲佳作，感謝施柏宏老師指導
- 321 陳妍希 統測北區設計類第一「才華無限，北區設計類冠軍誕生！
- 213 林紘瑋、214 林翼成、215 林妙穎等 4 人榮獲「2025 全國商業管理與資訊應用專題競賽」佳作，感謝鍾允中、史薏平老師指導



語文類

- 中學生網站 113 學年度 1140315 梯次全國高中小論文寫作比賽榮獲 1 優等 16 甲等，感謝王蒂琪老師等 10 位老師指導。
- 中學生網站 113 學年度 1140310 梯次全國高中閱讀心得比賽榮獲 1 特優、7 優等及 6 甲等，感謝彭仰琪老師等 6 位老師指導。
- 應英科學生參加 114 年全國高級中等學校外語群專題實作及創意競賽複賽，榮獲創意組佳作！
- 218 班游舒涵、陳怡安、郭家璇榮獲媒體識讀短片競賽佳作
- 318 班郭家璇榮獲 2025 少年作家文學創作大賽銅質獎
- 應英科沈玟穎等 32 位同學榮獲教育部國教署 114 年度 CoolEnglish 口說高手比賽佳績

藝術設計類

- 321 張翊安、楊婕、謝羽童榮獲 114 年度全國高級中等學校專業群科專題作品及創意競賽設計群創意組決賽佳作！感謝陳郁茜老師辛勤指導
- 322 洪以軒錄取大學特殊選才管道中原大學商業設計系
- 322 洪齊榮獲 "2025Kyla Artist Prize" 國際視覺藝術獎青少年組銀獎
- 廣設科學生榮獲設計群 114 年專題實作及創意競賽複賽優勝組，感謝陳郁茜老師們指導！

體育類

- 114 年全國中學校運動會本校榮獲佳績，柔道 308 張嘉晏高女第八量級金、柔道 208 阮采芮高女第六量級銅牌等獎項。
- 體育班 308 陳聿賢、張嘉晏錄取單獨招生國立大學。
- 體育班 308 謝宥騏錄取大學繁星推薦國立臺北教育大學
- 田徑代表隊參加 113 學年度臺北市中等學校運動會 8 名同學榮獲佳績。陳聿賢一萬競走第一名 (破大會紀錄達標全中運)
- 女壘隊榮獲 2025 南投女子壘球菁英賽第三名，吳玉玲榮獲個人獎：打擊獎第一名

其他類

- 113 學年度孝悌楷模王生等 10 位得獎同學，感謝家長聯誼會

國際交流

實研組 黃韻如組長

2025/1/9【活動一】德國布蘭登堡基督主教中學簽訂 MOU

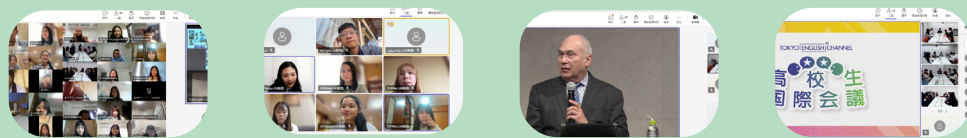
MOU 的簽署象徵兩校進一步的合作，未來雙方將在語言學習及文化交流等領域展開更深層次的合作。余校長特別提到，這次合作將為士商學生提供接觸德國教育的寶貴機會，進一步提升彼此的國際視野。

Olaf Gründel 校長也在致詞中表達對雙方合作的高度期望，基督主教中學重視全人教育，除了課業外，也相當重視學生音樂及語言能力的培養。Olaf Gründel 校長認為，兩校將透過這項協議，加強教育資源共享與跨文化學習，這樣的合作是非常難得且珍貴的。



2025/2/16【活動二】參與東京都「高中生國際會議」展現國際力！

本校學生參與了由東京都教育廳主辦的「高中生國際會議」，這已是我們第三次受邀參加。此次活動由駐日代表處與臺北市教育局媒合，來自北一女中、景美女中、松山高中、延平高中、華興高中等十所學校的學生齊聚線上，共同探討「跨文化理解與同理心的力量」(The Power of Cross-Cultural Understanding and Empathy)。



2025/3/7【活動三】士商學子適性揚才、跨校國際交流及學習

士商外語親善大使團員王宥勻、陳俐蓉、吳青諭代表士林高商參與在中正高中舉辦的【2025 年國際學生高峰會】活動聚焦於跨國教育合作，旨在增強學生對國際議題的關注，並進一步培養其在地深化與全球鏈結的能力。



2024 士商與昂星台日合作課程專題交流活動（資處科）

王幸紅主任

資處科與日本京都昂星高校情報科的視訊交流課程活動，至今已進行了 8 年之久，我們在每個學年度的上學期會安排 4 次的交流活動，每次的交流課程都訂有不同主題。

同學們在視訊交流時，雙方努力的使用日語、英語、手勢、書寫、笑容等溝通方式，充實愉快的進行著交流課程，當理解或被理解雙方想表達的意思時，那種喜悅是無法形容的，更常常覺得時間不夠用呢！

113 溫晨婷

我非常開心可以參加這幾次的台日交流活動，和日本同學的交流也從一開始的沈默寡言到現在的逐漸熱絡。儘管語言上有些障礙，但我們透過肢體語言和翻譯的幫助，還是能感受到雙方的真誠與友善。透過這次活動，我學到的不僅是知識，更是一種尊重與包容的態度。



2025/4/1【士商午間英語新聞週年特輯】語言與成長的交流平台

自 2023 年 3 月首播以來，士林高商的「士商午間英語新聞」已成為校園內訓練英語口說能力最佳活動之一。學生透過定期的新聞播報，不僅提升了英語口說能力，還增進了實務經驗。對學校的特色活動及國家事務有了更深入的了解。

節目內容豐富多元，涵蓋交通安全教育宣導，如行人地獄專題、微型電動二輪車、交通部金安獎頒獎典禮等。此外，還關注青少年憂鬱症防治、赴澳體驗學習活動、德國中學入校參訪活動等主題。在這些豐富的主題中，學生們透過實地採訪、資料蒐集、撰寫稿件、錄製影片等過程，培養了全方位的能力。每一次的播報，都是他們努力的結晶，也是對自身能力的挑戰與提升。

特輯影片請至 :<https://www.facebook.com/share/v/1Ee2xDTrkT/>

2024-25 士商與日本京都昂星高校交流紀要（國貿科）

翁英傑主任

花若盛開，蝴蝶自來；

你若精彩，天自安排！

一個單純的想法：既然我們是國際貿易科，理應有些國際的經驗。

一個單純的動機：國際交流的過程，對學生勢必會有長遠的影響與幫助。

一個單純的理念：讓學生自發性的交流，遠勝於師長強制性的要求。

一個單純的做法：能將課程學以致用，並符合潮流與趨勢，是最珍貴的實務體驗。

就在這四個單純之下，士商國貿科與日本京都昂星高校的交流於 2019 年正式啟動！

一開始同學就非常踴躍地參加活動，經過視訊交流之後也開發出實體產品，連實體銷售實習與兩校互訪的日期都已經敲定了。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嘎然而止，而這一等，就等了三年半。疫情期間，有太多的不確定。同學們意願仍舊高昂，老師們意念仍舊堅定，活動不但持續進行，而且隨著交流經驗逐漸豐富，交流方式還逐漸進化。

回顧整個交流與銷售實習的過程，是所有老師與同學的全力投入與付出，成就了整個活動的內涵。而活動的成果已不僅限於銷售金額的多寡，重要的是，老師們將課堂中生硬的學理轉化為實際的教學活動，而同學們也藉由活動過程結交他國朋友，理解多元文化；擴展國際視野，豐富人生閱歷；強化商學應用，達成學以致用，更進一步的結合在地商家，帶動地方，跨向國際！



2025/3/14【活動四】聚焦永續發展議題：與澳洲聖約翰學院首度課程交流

2025 年 3 月 14 日，士林高商與澳洲聖約翰聖公會學院 (St. John's Anglican College) 進行了自簽訂姊妹校合約以來的首次課程交流。本次交流採視訊方式進行，雙方師生以聯合國永續發展目標 (SDGs) 第 12 項一負責任的消費與生產為核心，展開深入討論。

士林高商的學生透過資料蒐集與實際生活案例分析，聚焦「快時尚對環境的影響」，向澳洲學伴說明該產業對生態的衝擊，並分享身為高中生能夠採取的實際行動，如選擇永續品牌、提升衣物再利用率等。此番報告獲得澳洲學伴熱烈回應，並引發雙方進一步的討論，展現學生對全球環境議題的關心與反思。

士林高商校長余耀銘於 2023 年 5 月代表學校，與澳洲聖約翰聖公會學院正式簽訂姊妹校合約，期盼透過國際合作拓展士商學子的國際視野，並提供更多英語學習及跨文化交流機會。此次課程交流正是雙方合作的重要里程碑，讓學生能夠在真實的國際對話中深化語言運用能力，同時提升對全球議題的理解與行動力。未來，士林高商將持續推動多元國際交流活動，培養具備國際競爭力的未來人才。



2025/4/8【活動五】澳洲聖約翰學院師生首度蒞臨士林高商

2025 年 4 月 8 日，士商迎來一場溫馨且充滿意義的國際交流活動——來自澳洲聖約翰聖公會學院 (St. John's Anglican College) 的師生首度造訪士商，為兩校長期友好交流再添新頁。從 2010 年，士商就開始辦理澳洲國際教育交流活動，本校師生們前往澳洲聖約翰聖公會學院參與課程與學習，同時也在寄宿家庭體驗當地生活及文化。本日活動，特別邀請了臺北市教育局聘任督學、也是士商第七任校長黃寶瑾女士蒞臨。余耀銘校長於上午的歡迎儀典中，特別感謝黃督學在 10 多年前促成與澳洲聖約翰聖公會學院的交流、開啟了彼此的友誼。儀典現場洋溢著熱情與歡欣，充分展現士商師生對國際交流的重視與期待！



2025/4/10【活動六】技職國際接軌新里程：廣設科攜手銘傳展開設計與文化交流

士林高商實驗研究組首次獲教育部國教署【大手牽小手計畫】(hands go together) 經費挹注，順利接待來自銘傳大學國際學院的國際學生，前來參與廣告設計科的专业課程體驗。廣設科以優異的設計實力，長年於國內外賽事中屢獲佳績，聲譽卓著。此次由邱玉欽老師帶領廣設科二年級學生，設計一堂專業互動課程，讓國際學生深入了解臺灣設計教學的魅力。

雙方學生在交流過程中展現高度熱忱，彼此分享設計理念與文化觀點，互動熱絡、氣氛融洽，為未來跨校合作播下希望種子。

課程結束後，銘傳大學國際學院師生與當日到訪的澳洲姊妹校成員一同前往大稻埕。行程包括天馬茶房、法主公廟、永樂市場、霞海城隍廟與新芳春茶行，展現文化傳承與多元交流的教育價值。

此次活動充分展現士林高商在「技術專業、國際、人文」三大面向的深耕與實踐，詳情可參考【大手牽小手計畫】及【士林高商外語親善大使團】Facebook 粉絲專頁，掌握更多交流動態！





閱讀活動



校長有約

校長有約我愛閱讀的活動集結了圖書館各類型推廣活動的積分包括紙本和電子書的借書數量、青春博客來閱讀平台推薦書、完成悅讀閱樂讀書心得的認證、參與圖書講座及撰寫心得等。所以，真的很不容易。本活動共有 8 位同學獲獎。恭喜得獎同學們～

個人閱讀競賽推薦書

110 王承郁

第一次讀《如果歷史是一群喵：夏商周》是在我國中時，那時理解能力還沒有那麼好，但我不僅看得懂，而且還有一種「原來學歷史可以這麼好玩」的想法。

書中我最喜歡的角色是曹操，他是一位極具爭議卻又無可忽視的歷史人物。他既是三國時期最具影響力的政治家與軍事家之一，也是才華橫溢的詩人與現實主義者。透過閱讀《三國志》與其他相關資料，我對曹操有了更深一層的理解：他不僅僅是「奸雄」，更是一位極具遠見與果斷力的亂世英雄。

曹操的詩文，如〈短歌行〉與〈觀滄海〉，展現他豪邁卻也憂國憂民的一面。他的詩中透露出對時局的清醒認識與對生命的感慨，讓我看到一位權謀家的內心柔軟與哲思，這種反差令人感動。他讓我明白：在風起雲湧的時代中，真正的智慧不只是戰勝對手，更在於如何帶領一個時代前行。

218 陳怡安

分享《父權制與資本積累：國際勞動分工中的女性》這本書。

這本書讓我重新思考了女性在國際勞動分工中的角色。女性從無酬的家務勞動，到跨國企業中的低薪工作，女性的付出長期以來被視為理所當然，甚至被社會所隱形。

我一直都有關注女性權益這類的議題，早在 1975 年，冰島的女性就在 10 月 24 日發起罷工，拒絕上班、拒絕做家務，要求社會正視她們的價值。這樣的行動最終推動冰島成為全球第一個真正實踐性別平權的國家。我很佩服她們的勇氣，也希望其他國家，包括臺灣，也能以此為榜樣。

讀完這本書，我的心情是沉重的。因為它讓我開始反思，在日常生活中，我們是否也忽略了這些不平等的現象，甚至將這些視為理所當然。像是女性往往必須接受極低工資、長時間工作，卻缺乏應有的保障。女性長期以來所承擔的照顧與家庭責任，不能再被視為一種理所當然的義務，而應該被正視與尊重。



我們的狗，阿拉斯加

作者：安娜·沃茲(Anna Woltz) / 出版社(出版年)：遠見天下(2021)

115 周湘庭

這是一本只要一開始看就會完全陷進去的一本書，作者透過兩個角色各自的視角來寫這本書。這本書主要是在寫帕克因為弟弟有過敏症，迫不得已把阿拉斯加送走，後來發現阿拉斯加變成了同學斯文的小狗，而帕克也決定要把小狗給偷偷奪回來！不過斯文不知道這個蒙面的少女是誰，所以後面他們就開始互相的坦露心聲。這本書我覺得主要是在寫兩個小朋友的內心世界和告訴我們要有勇氣去勇敢面對一切。看完之後會有一直很治癒的感覺。有時候，光是有勇氣面對事情本身，就能帶來巨大的突破，我覺得這句話很適合這本書，同時也很適合正在面對恐懼的我們。如果在沒有勇氣的時候，不妨也可以看看這本書，說不定它可以帶來一些些的勇氣！



真人圖書館

第一次【老書蟲回娘家】

主講人：黃榮昌老師（第四屆閱讀代言人）

Amber 學姐有一段話說：就算不喜歡還是可以嘗試去做，說不定自己不討厭，反而還更有趣了，所以不管什麼事都要多去嘗試，不試又怎麼會知道結果呢？就算試的過程中，遇到挫折，也可以把過程都當成經驗，失敗為成功之母，有時挫折才是能促進成功的要領。(113 溫晨婷)



這次的活動讓我更加了解自己未來的方向，曾經的我似乎在茫茫宇宙漂泊，迷失方向，在那無底的深淵中，徘徊不已。感謝兩位學長姐今天的演說，使我又有了那消逝許久的自信，你們說要勇敢面對困難，這句話我從此銘記於心。感謝你們。(116 吳承潔)



可以根據自己的興趣，找到自己的方向，如果不清楚自己未來的方向，可以藉由興趣給自己定位，興趣如同航海遠處的燈，能指引著我，鼓舞我前進。(103 郭珈瑜)

第二次【Let's go 輕鬆學手機攝影】

主講人：黃琍聯老師

黃老師有說最喜歡拍日出和日落，因為天空顏色很多種，可以拍到太陽橘紅色。我覺得日出代表一天的開始，有種充滿希望的感覺。日落代表一天的結束，帶來一種平靜、收尾的感覺。(113 溫晨婷)



攝影是珍貴的記錄，使不久的將來能去回顧。曾經有人說過，「攝影使我不斷追逐著光，而光能使平凡的東西化為神奇」。老師的作品都好像有想像的空間，配合溫沉而平淡的聲音，更能襯托出藝術的獨特而層遞的奇異之感！(116 吳承潔)



這次課程發現，原來手機也可以拍出這戈好看、驚豔的成品，像是忘憂森林、車流的照片，皆令我印象深刻。攝影是藝術也是回憶，在往後的日子看到以前拍的照片，都會懷念起從前。謝謝這次講座。(203 王育薇)



第三次【用電影談生命中重要的事】

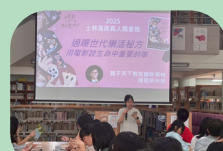
主講人：陳建榮老師

幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年。這句話與我幼年的經驗產生共鳴。

我和家人的紓壓的秘訣是書寫，無論是不規律的字詞或不規則的符號，皆是情緒的一種表現與反應，使我們感到空靈與自在。分享也是我的紓壓秘訣，不只是自我發洩，更可以獲得啟發。(116 吳承潔)



我最喜歡的影視作品是 Wednesday，我很喜歡她的人生態度，總是堅持走自己的路，無論他人的評價，不同流合污，堅持做對的事。(116 涂文琳)



士商風雲電子書

老人與海：海明威中短篇小說選

作者：歐內斯特·海明威 / 出版社(出版年)：海鵠文化出版(2013)

118 魏桂芬

聖地牙哥是個令人敬佩的角色。他年紀大了，體力也不好，雖然已經八十四天捕不到魚，卻沒有放棄自己身為漁夫的信念。他相信，只要還能出海，就還能與大海對決，與命運搏一搏。最讓我難過也最讓我感動的，是他終於抓住那條魚，但是後面卻沒能帶回去，鯊魚一批批地來，他用盡力氣去保護自己的戰利品，但最後還是只剩下一副魚骨。雖然從其他漁民的眼中看他是「輸了」，但在讀者眼中，他早就贏了。他贏過年老、孤獨與無助，也贏得了尊嚴。這本書讓我思考了很多，人生中有時候我們努力很久、付出很多，卻不一定有好結果。並不是像人們所說的有付出就有回報，但那並不代表那一切都是白費的。最重要的，是在過程中我們有沒有堅持住信念、全力以赴去做自己所想要做到的事情。



活動園地

教師研習

輔導室

☆研習活動一

主題：認輔會議暨芳療紓壓研習

日期：2 月 26 日（三）12:10~13:00

講師：江孟筑諮商心理師

研習內容：

- 一、頒發認輔教師感謝狀並說明認輔工作。
- 二、芳香療法的基礎知識、精油的特色與使用方式
- 三、個人配方調香體驗。



☆研習活動二

主題：教師芳療主題工作坊—芳療讀夢人

日期：2 月 26 日（三）13:30-16:30

講師：江孟筑諮商心理師

研習內容：

- 瞭解夢的功能與類型，學習夢境記錄
- 擴展對夢境象徵理解的能力
- 瞭解榮格式解夢 (Jungian Dream Interpretation) 的技巧
- 認識幫助睡眠、適合引夢的精油
- 芳香好眠按摩油實際製作：將帶領參與者實際操作調配適合幫助情緒放鬆、30ml 睡前使用的按摩油，並帶回成品：20ml 情緒安定精油噴霧（每人一瓶，以複方精油調配）。



☆研習活動三

主題：全校教職員工性平暨藥物濫用研習

日期：3 月 19 日（三）13:00-15:00

講師：粉絲專頁「單親媽媽和她的小孩」作者 / 不會教小孩行動聯盟秘書長周雅淳

研習內容：全校教職員工性平知能研習 - 網路性暴力（含兒童權利公約、性侵害、性騷擾防治）



☆研習活動四

主題：輔導教師進階研習：依戀取向個別諮商複雜性創傷療癒實務工作坊

日期：4 月 7 日（一）、4 月 8 日（二）

9:00-16:00

講師：國立臺北教育大學 心理與諮商學系 孫頌賢教授

研習內容：

- 以依戀取向治療為基礎，學習辨識童年逆境經驗的影響與複雜性創傷反應。
- 學習使用獲取安全感能力評估工具。
- 學習在創傷知情實務中進行心理衡鑑晤談，整合運用於個別諮商與輔導。



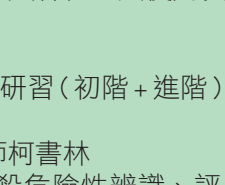
☆研習活動五

主題：輔導教師進階輔導知能研習：頤鉢療癒自我照顧及實務討論

日期：4 月 25 日（五）9:00-12:00

講師：新北市立三民高中專任輔導教師 陳怡君老師

研習內容：頤鉢放鬆體驗、敲鉢、磨鉢與各種工具使用及練習。



☆研習活動六

主題：全校教師特教暨自殺防治守門人研習（初階+進階）

日期：4 月 30 日（三）13:00-16:00

講師：臺北市教師研習中心臨床心理師柯書林

研習內容：認識自殺防治守門人、自殺危險性辨識、評估與通報等



☆研習活動七

主題：教師情緒紓壓研習：治心手作陶藝

日期：5 月 9 日（五）9:00-12:00、6 月 9 日（一）13:00-16:00

講師：做吧陶藝創作空間負責人 陳客衡老師

研習內容：正念手作陶藝體驗創作、體驗感受分享



學生活動

輔導室

☆主題一：高二性別平等教育講座：愛情心理學～交往中的自我價值與建立

日期：4 月 18 日（五）14:00-16:00

講師：松山高中輔導主任 黃柏鈞主任

參加對象：本校高二學生

研習內容：

- 一、愛情的天秤 - 付出與收穫的平衡
- 二、陰陽圖 - 愛情裡的完整
- 三、愛情需求 - 隨著年紀、經歷，需求也會變動
- 四、擁有長久第一步 - 愛自己



☆主題二：高一學生生命教育電影講座

日期：5 月 23 日（五）14:00-16:00

講師：臺北市忠孝國小導師 陳建榮老師

參加對象：本校高一學生



家庭教育研習

輔導室

☆主題一：家有高中生，學習歷程檔案怎麼辦 / 伴？

日期：2 月 22 日（六）10:30-12:20

講師：啟夢教育創辦人 許匡毅老師

☆主題二：聽懂孩子情緒「話」！成為支持而不爆走的大人

日期：3 月 25 日（二）13:30-15:30

講師：荳點心理諮商所所長 林佳慧諮商心理師

☆主題三：頤鉢療癒自我照顧

日期：4 月 25 日（二）13:00-16:00

講師：新北市立三民高中專任輔導教師 陳怡君老師



114 年度花蓮募書送愛心



圖書館

劉淑華主任

「書香送愛到花蓮，彩繪校園添新裝」

士商持續推動「偏鄉服務~募書送愛心活動」，已邁入第 13 年，感謝臺北教育大學林詠能教授、富里鄉農會及台灣待用課程協會的協助，讓更多孩子獲得更好的學習機會。士商攜手李科永紀念圖書館及葫蘆堵分館，共募得 642 本圖書、28 臺二手電腦及 3 萬餘冊電子圖書館資源，捐贈給花蓮明里國小。士商社聯發揮創意，為校園進行彩繪。透過遊戲互動讓孩子們在歡笑中愛上閱讀。贈書儀式上，士商余耀銘校長與家長會王明勝會長帶領師生，將書籍及設備正式交接給明里國小，由校長許素娟代表受贈。場面非常令人感動。

活動心得

家長會 王明勝會長

這次「募書送愛心」活動雖然只有短短兩天，但相信它已在大家心中留下深刻的回憶。未來的某一天，當你們回想起這段時光，會想起璀璨的星空、熱騰騰的泡麵，以及在學校投入的每一份努力，這些都將成為難以忘懷的珍貴片段。看到大家齊心協力完成這次活動，真的讓人感到無比驕傲。主持人的表現既自然又流暢，十分出色，讓人已能預見你在未來大學生活中大放異彩的風采！同行的家長們也和大家一樣開心，「水果班」萬歲！



212 徐幼珊

這次到花蓮參加彩繪圍牆的活動，真的是一次難忘的經歷。我們不僅親手為圍牆增添色彩，還感受到當地人的熱情與溫暖。從一開始的構思、繪畫到最後的完成，每一筆、每一個細節都是大家共同努力的成果，看到牆上繽紛的圖案，內心充滿成就感。



214 張翔瑄

這次參加了前往花蓮送書做志工的兩天一夜活動，讓我收穫滿滿，不僅是身體力行地付出，更在與當地孩子們的互動體會到閱讀的力量。孩子們純真的笑容讓我覺得所有的努力都值得。希望這些書能陪伴孩子們成長，讓他們透過閱讀探索更大的世界。未來有機會，我一定會再參加這樣的活動。



102 蔡穎紘

這次到明里國小的經驗讓我深刻體會到不同地區的發展差距。如果未來我有能力，我希望能參與更多類似的公益活動，盡自己的一份心力，為資源較少的學校或孩子帶來一些改變。這次的經歷不僅讓我學到對社會責任有更深的體會。我覺得這樣的活動很有意義，因此，如果未來有機會，我依然願意再來一次，希望能夠帶來更多幫助，並將這份愛心傳遞下去。

215 黃欣甯

真的很榮幸也很開心可以參與學校這樣的大活動，第一次去到偏鄉來服務小朋友，我覺得是個新鮮、很棒的經驗！從一開始募書到這兩天終於完成了，隨著時間，我們的預備越來越充分，夥伴彼此間的感情、默契也越來越好、學弟妹也更是越來越成長！再次謝謝校長及師長們精心策劃的活動！

