

♥ 從親子溝通看見自己的樣貌 ♥ 系列講座(家長篇)



主講人：林盈佑心理師

啟宗心理諮商所/
實踐大學家庭研究與兒童發展學系
兼任講師宜蘭勵馨基金會 合作講師

家長篇~讀懂孩子的心

每個人都是獨一無二的個體
育兒之路，是一條讓父母重新再活一次孩子的自己，成為自己的父母

一、常見的家庭衝突地雷



二、衝突底下我們真正想說的是什麼？

- 我擔心你的未來
→ 我希望你未來是能夠照顧好自己、有好的生活、有能力。
- 我擔心你因為戀愛或朋友，耽誤了自己的前途，又或者是擔心對方不能給你幸福
→ 我希望你是真正幸福快樂的。
- 一直使用手機網路，浪費時間和金錢
→ 我在乎你有沒有（自主管理的）能力。

三、大腦的發展與教養的關聯

- 孩子的大腦發展：先情緒腦 → 再理智腦
- 上層腦會在成長過程中慢慢成熟，大腦前額葉甚至要到20-25歲才能夠完全成熟
- 越常使用的大腦部位會越強壯，可以留意我們都在鍛鍊上層腦或下層腦呢？
- 這是一個來回鍛鍊的過程



四、面對孩子的情緒風暴

- 安穩自己的內心
- 『理解』孩子的內心
- 『聽』他說話
- 『同理情緒』但不是認同事件
- 孩子需要的不見得是幫他『解決問題』，可能只是陪伴、同理、傾聽。
- 確認孩子想要聽我們的建議，再表達建議

五、教養的界線

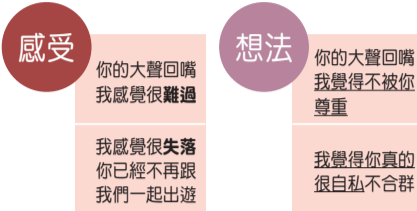
- 太過放任 - 養出許多小霸王
- 太過掌控 - 有時又變成一種暴力（言語、肢體、精神的暴力）
- 清楚自家的這條線：我在乎的是什麼
- 溫和而堅定

六、非暴力溝通（愛的語言）重點

第一步：觀察而非評論



第二步：表達感受



第三步：提出需求

- 我希望你能少用一點手機，因為我會擔心你的眼睛會壞掉。
- 我希望你能留一點時間跟我們家人在一起，因為我很珍惜現在可以一起的時光。

第四步：請求（向對方提出具體的請求）

- 我希望我們一家人可以一個月有一天在一起吃飯聊聊。
- 我希望我們吃飯的時間，可以所有人都不用手機和看電視，一起分享今天的生活。

七、親子溝通大補帖

- 先安撫好彼此的情緒
- 無條件聆聽
- 給意見之前，先確保彼此都已經來到上層腦的運作
- 身教重於言教，言行一致
- 設限是一種保護和愛，但不是控制



八、正向語言的力量

- 給出「正向」「直接」「肯定」的語言
- 但不只是籠統的「你好棒」
- 肯定句，但不是肯定錯誤或不好的行為
- 正向的語言，可以提升孩子的自信，情緒的穩定
- 正向語言包含非語言的訊息



九、父母的自我照顧

- 永遠先照顧好自己
- 面對內在的失落或沮喪
- 孩子往往只是反映出我們不想接受的那一面
- 愛回那個內在小孩
- 深呼吸，放輕鬆



輔導活動點滴

活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家長成長 / 家庭教育	學校日暨親師座談會	全校親師	線上會議	111.3.5
	學校日親職教育講座：與孩子「聊性、療愛、瞭關係」	全校家長及親師	線上講座	111.3.5
	111學年度多元入學說明會	高三家長	線上講座	111.3.5
	家庭教育講座—親子關係溝通我和你	104班	講座	111.4.8
教師輔導知能	家暴性侵兒少保護防治研習	全校教職員工	講座、測驗	111.2.10
	用尋常日開啟不尋常的生涯	輔導教師、有興趣教師	講座	111.4.15
	焦點解決取向個案研討暨知能研習	輔導教師	個案研討	111.5.11
	認知知能研習：看見孩子心理的傷—高關懷學生的辨識與輔導	全校教職員工	講座	111.5.18
	自殺防治守門人研習：人人都是自殺防治守門人	全校教職員工	線上講座	111.5.27
心理測驗	大考中心興趣測驗解釋	高一學生	分班辦理	111.3.1 - 3.31
	校長有約	高二學生	分班辦理	111.2.21 - 4.19
	警察專科學校宣導	高三同學	講座	111.3.4
	校外職場參訪—阿榮片廠	全校學生	參訪	111.3.25
	校系介紹認識講座	高二學生	講座、GoogleMeet、影片	111.3.25、4.8、5.27
	大學個人申請入學說明會	高三學生	座談會	111.2.16
	大學個人申請入學面試禮儀講座	高三學生	座談會	111.5.5
	大學個人申請入學模擬面試	高三學生	線上模擬面試	111.5.12
	四技二專甄選入學模擬面試禮儀講座	高三學生	影片	111.6.8
	四技二專甄選入學模擬面試	高三學生	模擬面試	111.6.15、6.16
性別平等教育	性別事件防治宣導及檢測	全校學生	測驗	111.4.1
	性別平等教育暨性剝削防治講座	104班	講座	111.4.8
生命教育	生命教育宣導—用鏡頭陪伴你，我和紀錄片裡的生命故事	高一高二學生	講座	111.4.8
	五感「心」關照	106班	講座	111.4.18
	彩蝶社「在星辰中遇見你—人際關係探索團體」	高一、高二學生	小團體	111.3.4 - 6.10
新住民/多元文化	新住民多元文化茶會暨說明會	新住民學生	茶會	111.2.24
刊物編輯	松商輔訊86期	全校師生	刊物	111.6.20





發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校
 發行人：張瑞賓
 總策畫：張藝馨
 主編：許曉玲
 執行編輯：李思賢、林佳蓉、潘又嘉、王禹智
 編輯單位：輔導室
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711
 地址：110035臺北市信義區松山路655號
 傳真：(02)2346-1592
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司

校長的話

這兩年因為Covid-19疫情肆虐，去(2021)年三級警戒和今(2022)年疫情大爆發，為了停課不停學，因此遠距線上學習變成了學校的一種新常態。

遠距線上學習，主要是以電腦、筆電、平板、手機等數位載具，透過網路連線的方式，讓師生可以同在「數位教室」裡上課。在實施的初期，因為設備不足、網路流量跟品質不佳，或是不熟悉平台的操作，造成師生一陣慌亂。另外，從傳統的實體教學改變為遠距線上教學，對於教師來說，教學策略的改變是一大挑戰；對於學生來說，一個人整天坐在電腦前聽課，不僅考驗視力，更考驗專注意力。

在經過這一段時間的遠距線上教學後，學生學習成效似乎不如預期中的好。《國語日報》(2021/11/14)調查發現，一成學生設備不足。此外，家長未必在家，學生自我管理不佳，六成三上課會分心，有人不開鏡頭，有人看影片、聽音樂、與同學傳訊息聊天，甚至不請假就缺課，都會影響學習成效。該篇社論也提到南韓在2020年的調查已發現，遠距上課成效不如預期，中學生語文和數學等學科能力都退步。

然而，為了避免群聚感染，以降低疫情擴散，遠距線上學習仍是不得不的選擇，《親子天下》在2021年7月做了調查，結果發現了教學現場三個重要的改變：

- 調查發現一：老師想改變，88%老師願意改變傳統教學法。
- 調查發現二：學生必須要改變，培養自主學習力，避免學力落差。
- 調查發現三：期待學校要改變，提供完善軟硬體設備，師生增能。

在這裡學校特別重視的是第二點「培養自主學習力，避免學力落差」，因為「學生才是學習的主角」，所以學生必須管理他的學習，並為其學習負責。

什麼是自主學習(self-regulated learning)?美國學者巴瑞·利默曼(Barry J. Zimmerman)將自主學習定義為「自己設定學習目標，找出可以達成目標的方法或策略，監控自己的學習歷程，根據學習成果調整方法再繼續學習」。這個部分也是108課綱的重要內涵，希望藉由自主學習培養學生的興趣，去設定自己的學習目標，並且讓學生真正做主，知道「如何學習」的技巧，整個自主學習的重點不在結果而是在過程，利默曼認為當學生了解學習歷程，並懂得運用學習技巧，感受到擁有學習的主控權，強化他們內在的學習動機，才能產生不斷循環的自發性學習。

最後，要跟大家分享「知識可能瞬息萬變，自主學習能力卻是長久的」，多主動去發掘自己想學的，然後掌握學習方法與策略，善用科技像是因材網、學習拍或是ewant 育網開放教育平台等來輔助學習，因為自主學習能力不是與生俱來，而是需要後天培養，唯有多加練習，才能從中領略到學習的樂趣。



111.01 111.05 松商榮譽榜

更多獎項請參閱本校網頁〈松商榮譽〉www.ssvs.tp.edu.tw
 〈臉書〉松商好事多-ssvs news

【全國高級中學小論文】

類別	得獎學生	指導老師	作品標題	名次
教育類	207班楊易璇、陸朝恩、周蕾	周佳瑩老師	「育」來育愛你—育幼院孩童安置照顧的發展與未來—以大同育幼院為例	特優
商業類	207班高庚辰、江柏論、詹閔皓		我「野」只是在這「柳」連忘返而已-野柳地質公園園區觀光吸引力、行銷7P滿意度與重遊意願之研究	優等
	210班查莉婷、楊雯丞、潘瑋安		「時」在有「購」—UNIQLO及H&M之行銷策略與消費者滿意度調查	
	210班黃敬閔、林宗諺、莊育翔		減「青」—「靚」飲食的負擔—運用IPA分析消費者對「靚靚環保餐具」之服務品質滿意度	

【中學生網站閱讀心得寫作比賽】

作品標題	閱讀書名	競賽成果	得獎學生	指導教師
Toxic	寫給我的生活的信	特優	206班蔡函庭	許秀美老師
我離開之後	我離開之後	優等	204班王潔玲	何宜珊老師
變好的一大步	共好，從當責開始		204班王玉佩	
學生都應該知道的50件夢想核爆點	青春正效應		205班施嘉珉	林芳如老師
被遺忘的珍稀資產	小王子		207班于瑋苓	何宜珊老師
藝起傳承-看布袋戲的奇蹟	緣起西廂		207班何敏威	何宜珊老師
雨很大，路也正長	人間告白		217班張耀云	劉烜龍老師

【學術類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
德明盃全國技術型高中職英語朗讀比賽	第三名	306班游晨弘	鄭瑞芝老師
臺北市110年技術型高中簡報比賽	第一名	205班湯雲軒、姚岳昇、胡翔富、206班許如瑩	蔡澄怡老師
	佳作	305班陳亮慈、曾楷柔、306班陳有陞、游晨弘、劉乃寧	

【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
110學年度全國技藝教育「高中學生組」績優人員	獲選	311班陳明禎	
第六屆台灣ACG原創插畫&設計大賽	高中組銀獎	212班榮宇婕	郭于菱老師
	雲科大典藏獎	214班郭晏融	
2022第二屆日本香川縣之旅海報設計比賽	第三名	212班陳劭璞	郭于菱老師
全國高級中等學校專業群科111年專題及創意製作競賽決賽	全國第一名	313班唐鳳翎、蔣詩瑜、陳冠勳、鄧耀新	黃昱韓老師、何筠綺老師
		數位影音類佳作	
全國高級中等學校專業群科111年專題及創意製作競賽複賽	平面設計類佳作	312班孫敏萱、張馨聆、梁芷綾、黃芝柔	施依惠老師、溫婉伶老師
	空間設計類優勝	316班黃健富、林辛仁、汪子芸、許佩君	蔡明潔老師
	空間設計類佳作	317班林奕秀、黃品云、林靖芸、沈珈卉、周承賢	

【教師獲獎】

張瑞賓校長榮獲110學年度全國技藝教育「校長及主管教育行政機關人員組」績優人員
 柳景沅主任榮獲臺北市111學年度「學校行政類」特殊優良教師，亦獲推薦參加師鐸獎評選
 特教組王懿德組長榮獲111年臺北市教育局表揚優良特殊教育人員「行政組」金質獎
 宋秀齡主任、王筱媛老師、許秀美老師、張美雀老師
 榮獲110年百大菁英資訊科技應用人才教育獎「教學類團體組」優等

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
2022年全國學生圖書創作獎	入選	213班鄭依宸、黃郁庭、211班林立涵、洪梵育、211班施禹彤、王昱樺、212班黃勻彤、李芊瑩	黃昱韓老師
2022華梵大學〈風起雲遊全國高中職插畫A4秀〉	佳作	112班林思妤	郭于菱老師
2022德明財經科技大學策略聯盟高中職專題製作競賽決賽	第一名	301班鄭宇修、周欣霖、劉英琪	朱志娟老師
2022中華科大策略聯盟高中職學生專題競賽	佳作	201班黃大維、呂韻慈、林柔妤、201班徐芷瑩、梁廷毓、蔡欣諭	朱志娟老師
2022龍華科大金融投資競賽高中職組	第一名	102班廖妍運、鐘瑞雯、徐瑞葶	陳玉玟老師

【體育競賽】

競賽項目	得獎學生	名次	指導教師
桌球	2022年波蘭青少年桌球公開賽 (女子U17單打) 鄭樸瑋	1	江鈞維、許展銘、謝人傑
	(男子U19) 林彥均	2	
	2022年德國青少年桌球公開賽 (男子U19單打) 黎彥君	3	
	(女子U19單打) 鄭樸瑋	3	
	2022年法國世界中學運動會 (男子團體) 張佑安	2	
跆拳道	111年自由盃中學組團體桌球錦標賽 (男子團體) 黎彥君、林彥均、蔡凱丞、郭家宏、王晨又、張佑安、闕壯庭、鄭翰宇	1	李後坤、張瀚文
	111年19歲青少年桌球國手選拔賽 (男子單打) 王晨又	1	
	2022年第13屆世界跆拳道品勢錦標賽 (15-17雙人組) 鄧文智	1	
	111年全國中等學校運動會 (品勢團體組) 蔡和軒、王紱名	1	
	2022年第13屆世界跆拳道品勢錦標賽賽選拔(青少年組) 蔡和軒	1	
田徑	臺北市110學年度教育盃中等學校跆拳道錦標賽 (品勢高男團體) 賴建勳、李羿廷、鄧文智	1	高嘉慶、魏莉珩
	(品勢高男黑帶組) 王紱名	1	
	(品勢高女黑帶組) 許佩萱	1	
	(對打高男87公斤級) 陳柏翔	1	
	(對打高女73公斤級) 盧子庭	1	
游泳	111年臺北市春季全國田徑公開賽 (高男400公尺跨欄) 黃旭城	1	羅仕果
	(高女七項運動) 吳琪容	1	
	(高女100公尺) 徐錦慧	2	
	(高女800公尺) 謝卉筑	2	

教務處

期望自由，更需要自律！

又到鳳凰花開的季節，高三同學互道珍重的時刻，想起大家從初入松商的懵懂，一路成長羽翼漸豐，現在即將展翅高飛，對未來也充滿期待。願大家都能找到最適合自己的出路，鵬程萬里。

今年的畢業典禮，有21位同學領到了全勤獎，當時是我上台頒的獎，這些同學需要堅持三年，將近700個上課日每天都勤奮不懈，真的不簡單。尤其裏頭還有許多位同時獲得市長獎、議長獎、熱心服務獎...等獎項，更讓我佩服。深深覺得，只要你願意努力，其實優秀是無可限量的。

典禮後，又看到各班開心地拍紀念團體照，有些班人數不多，主任看了心裡納悶。好不容易才能實體辦理的畢業典禮，怎麼會少了這麼多人？是受疫情影響嗎？還是...？

回到教務處，好奇查了一下畢業名單，才發現原來還有81位同學沒能如期畢業，除了受疫情影響的同學外，我想拿不到畢業證書應該是沒來的主因。我不禁感慨，三年前一樣的松商新鮮人，三年過去卻有著截然不同的結果。

人性呀！

多年前，手機廠商 Nokia 有一句著名的廣告標語「科技始終來自於人性」，說得真好，精準道出了長久以來設計師一直追求的境界高度。

到底人性是什麼？

若從善的角度，馬斯洛的需求層次理論說明得很貼切，人有追求「生理的需求」、「安全的需求」、「愛與歸屬的需求」、「尊嚴的需求」、「自我實現的需求」，這層層墊高的目標引領著我們向上提升與精進。

但若從惡的角度來看，傲慢、貪婪、色慾、嫉妒、暴食、憤怒及怠惰，則像是肩上的小惡魔，時時刻刻都想拉著我們向下沉淪。人性就是這麼複雜，心裏都想提升過好日子，身體確不想努力向下沉淪。

記得我高職畢業的那年，那時沒有科技大學，想唸大學只能到補習班補高中教材，用一年的時間學高中生三年的課程內容。前半年，我的狀況還不錯，在120多人的班上能排到前30，算是OK的。但到了下半年，誤交損友，常常晚上跟朋友出去玩，多了娛樂、少了讀書，成績自然是大退步。說別人是損友，這不公平，我也是他們的損友，自己有沒有定性，受不了誘惑才是問題所在。

4月底，補習班課程即將結束，6月另外開了衝刺班，老師建議我們5月留在補

習班自習，但我沒聽進去，覺得自己在家唸就好，不必去補習班跟別人擠那個小不啦噠的座位，一點都不舒服...。於是，整個5月，我就在「舒適」的家裏渡過，自以為認真地準備考試。

5月底，衝刺班開始前的模擬考，我考得非常非常糟，掉到60名外。原本在後面的同學把我拋得老遠，我花了爸媽那麼多補習費，到底是在幹嘛？懊惱、失落，頭都不敢抬，各種壞情緒全部都來了。

突然，教室後面班導師喊得很大聲：「柳景沅，你給我過來！！」...「你搞甚麼東西！怎麼考成這樣？」...「明天開始給我回來補習班自習！」我無言以對，事實就是如此，整個5月，小惡魔確實成功把我搞垮了，考得一蹋糊塗。但錯就錯了，隔天開始彌補乖乖跟老師配合。終於，7月大學聯考拉了回來，考到自己的第一志願。

30多年過去，被罵的情景仍深印在腦中，還好有她罵醒了我，至今我還深深感激那位對我發飆的丁老師。

同學們，不要對自己太好。對的事，請持續做。不對的事，請務必三思。我犯過的錯，請不要重蹈。一時的輕鬆、愉快、舒適，確實在當下能給你開心的感覺，日子過得爽爽的挺好，充滿小確幸。但長遠來看，卻容易忘記努力的目標，說不定因此失去爭取大幸福的機會。

現在有很多學生認為三年混過去就好，想來就來，不想來吃完早餐再來，甚至不來...，還有不翹課枉少年的謬論。或者線上上課也很多人並不投入，想聽就聽，不想聽就不上線，或是假裝上線，實際上卻是開著手機打電動。這些看似輕鬆愉快的種種，其實已經漸漸在銷蝕你的人生資本，原本是可能高成有為的，但選擇錯誤，最後只能無奈低就。我相信那81位同學，原本也是期待風光畢業的，不是嗎？

不要以為學校、老師管不動你是一種小確幸。錯！大錯特錯！老師管你，是因為他還想拉你一把，希望你還可以更好。只要願意聽進去，任何時候都不晚。但聽不進去，那絕對是損失。拜託，下次如果再遇到有師長同學唸你、勸你、罵你，請別急著逃開，再想一下，搞不好他就是你生命中的貴人。



學務處

遇到跟蹤騷擾可以這麼做

過去，在社會觀念上，跟蹤騷擾被視為侵害法益極輕微的行為，沒有處罰的必要，以致於在刑法領域中，不被當成犯罪行為，也沒有相對應的刑罰，只有在家庭暴力防治法上有相關規定。

然而不間斷的社會悲劇，顯示跟蹤騷擾所引發的重大犯罪並非少數個案，從109年長榮大學女大生命案、110年通訊行女店員遭假車禍擄殺案都引發社會關注，終於在110年11月立法院三讀通過《跟蹤騷擾防治法》(以下稱跟騷法)，未來，公權力能夠及早介入案件，以利阻止憾事再度發生。

那些行為會構成跟蹤騷擾呢？依據《跟騷法》的定義可知：主要是以人員、車輛、網路等方式，持續或反覆違反特定人意願且與性或性別有關，進行跟蹤、尾隨、歧視、通訊干擾、追求、寄送物品、出示有害名譽訊息、冒用個資購物等8類行為，使被害人心生畏怖，足以影響日常生活或社會活動，並訂出相應罰則，最重者可處5年以下有期徒刑。民眾如果遇到跟蹤騷擾的行為，應該怎麼辦？

一、事前預防：正視風險，阻絕跟騷

跟蹤騷擾是潛在的暴力警訊。發現遭人跟蹤糾纏時，除評估加害人的行為是否有持續的危險性外，平日亦應檢

跟蹤騷擾防治法於6月1日施行

8大NG觸法行為，切記！！

- 跟蹤尾隨
- 冒用個資
- 盯哨守候
- 妨害名譽
- 歧視騷擾
- 通訊騷擾
- 不當追求
- 寄送物品

防制流程

被害人向警察機關報案。

啟動調查，核發書面告誡。

行為人2年內再犯，被害人得向法院聲請保護令。

罰則

518: 實行跟蹤騷擾者，最重可處5年有期徒刑，併科50萬元罰金。

521: 攜帶凶器或違反保護令，有事實足認為有反覆實行之虞，得預防性羈押。

● 臺北市政府警察局捷運警隊 關心您



視生活中可能洩漏個人資訊的管道，並採取自我保護的行動，例如：定期更改網路平台之密碼、關閉網路標記功能或GPS定位、加強安全、監視設備、返家時經過大馬路、公共場所、攜帶防身配備。

二、事中遇阻：事認危險，儘速報警

相信自己的直覺，有事實足認發現危險之虞，儘快到人的地方尋求協助或向警方報案。如何向警方報案？除了撥打110外，亦可使用手機下載「110視訊報案」，快(一鍵報案)、狠(全程蒐證)、準(準確定位)報案，受理人員即刻派遣線上警力前往現場，保護民眾的人身安全，即便是啞啞人士或面臨危急情況無法發出聲音時，也能以簡訊或是打字報案。

三、事後防制：蒐集證據，提升保護

報害人發現遭到跟蹤騷擾時，可透過日記逐日紀錄遭到侵害的時間與地點，細節，改變日常生活的作息，必要時換掉住家鎖局、電話號碼、交通工具，甚至搬家、換工作。

實習處

110學年度第1學期 銀行金融服務及金融科技 Fintech 學習心得

在本次課程中，我學習到了有關富邦分行的特色與服，可惜的是，因為疫情無法實際去分行參觀，但講師還是把分行的圖片帶給我們參考，彷彿實際走一遭，而且 e 家人分行讓我大開眼界，原來不只有前幾週講師有講過的富邦悍將主題分行、圖書館分行，居然有親子主題的 e 家人分行，裡面的森木水族箱我很感興趣，期望之後能有參訪的機會，這次的課程有很多師生互動，讓我們腦力激盪，還滿充實的，是個完美的 Ending!

短短6週的課程，我們到了結尾的時候，回想起這6週，分別有富邦的各部門主管來幫我們上課，學習到很多且充實。非常感謝富邦銀行所有講師和助理，有他們給予我們機會在高職學階段就學到了很多有關銀行業的內容，也謝謝實習處老師們這6週以來的陪同和鼓勵，對我來說，這次的機會讓我有新的方向和體悟，也許將來也會想要進入銀行業，真的很感謝有產學合作課程.....◎90827 廖婉廷

今天是產學合作的最後一堂課，很可惜沒辦法到實際分行參觀，但是藉由講師的導覽，有種身歷其境的感覺，在這三堂活動中，講師也透過分組討論來了解我們對富邦或金融業的了解。很榮幸能遇到有資歷那麼優秀的講師，其實這堂學到的不只是關於富邦的背景等等，也透過講師讓我們對未來有一些勉勵，謝謝這六堂課的講師，也謝謝學校及富邦有這項課程，讓我有不同的視野。.....◎91412 黃彥誠

今天是最後一堂課了，這6週以來，學習到了富邦的工作內容，以及銀行艱辛的地方在哪裡，或者是大數據、行動支付等都讓我印象深刻。這堂課很喜歡講師的互動方式，是者去猜測這些未知問題的答案。雖然不捨，但經過這長時間的聽講，讓我滿載而歸。.....◎90828 劉子綺

今天是最後一次上課，原本到分行參觀的行程很可惜沒辦法實際到分行，但透過老師的PPT引導，讓我已經對分行內部有些認識以及給人舒適的感覺。然後我很謝謝這六週每一堂課的講師所帶給我們的知識以及內容豐富的PPT，不只讓我從中收穫不少，更清楚銀行內部的許多職業、以及對其而有趣嘗試，讓我在未來做參考、方向，還有感謝學校讓我有這個機會可以參與到這門課！.....◎91411 彭逸峻

學習公司：富邦分行



校外學習照片

這次上課讓我理解到了富邦銀行對於弱勢以及特殊狀況的在乎比例很重，目前為止沒有看過比富邦還用心的了，不管是派出來的講師、授課內容、甚至對外的分行都提供那麼多服務(最驚訝的是手語的部分)這個集團真的非常用心，盡到完全的公民責任。這次是最後一次上課，6個禮拜一下就過去了，這段期間學到非常多有趣、實用的知識，讓我驚喜的是我沒想到會有那麼多東西送我們，這個課程真的收穫滿滿，非常感謝富邦的各位，提供如此優質的上課內容，也感謝學校給我們這個機會，可以接觸到這麼好的課程。.....◎91409 陳恩偉

在這堂課中，老師利用很多提問的方式進行教學，讓上課比較不無聊，且能夠動動腦，老師上課方式也很活潑，比較不會想睡覺，蠻喜歡這種上課方式的，上起來也比較輕鬆。.....◎00836 蘇恩歆

白日夢？遙不可及？「堅持」帶我進了台大！



◎商業經營科 三年十班 張齡

☆關於我—「從沒想過我離臺大這麼近！」

由於家庭人口眾多且不優渥，難以提供好的學習環境且資源有限，在課業上從未補習過的我，從未侷限自己，積極進取，時刻保持正向的想法，面對問題則找出方法去克服，不讓困境擊敗自己，從每個挫折中學習。

當老師聯繫我「你要不要申請台大？」，我只有滿滿困惑「台大！是那隻會在夢境出現，遙不可及的地方嗎？老師怎麼會傳這樣的訊息給我呢？」細看資訊後相當驚喜，從沒想過我的家庭會為我帶來這項禮物，更沒想過我離臺大這麼近。機會來的突然，也易流逝，總是留給準備好，又勇敢的人，我決定我要勇敢把握並爭取！

☆準備資料歷程—「成功的路上並不擁擠，因為堅持的人不多。」

希望計劃每校只能推薦兩個名額，而我們學校曾透過此計畫升學數0人！

起初大概有六個人報名，交件時間又卡在模考和段考間，心中覺得機會渺茫、簡直是在大海裡撈針，但看著報名同學陸續放棄，剛好剩兩個人，心中想著「校內的資格可以拿到，但全台只有50個正取，我該去爭取嗎？」、「考試已經充滿壓力，若又要準備龐大的申請資料，我行嗎？」放棄的念頭常常跑出來，可是我不想後悔！還好，老師、朋友及家人在背後默默支持、鼓勵我，才讓我堅持下去。

準備資料時，將之前的學習歷程翻出，只是沒想到重新編撰，過程如此耗費心力，包括版型統一、心得反思、佐證資料等，熬夜大概是當時的日常。但感謝平常有累積資料及認真的自己，在重整資料的過程，回憶自己曾經經歷，也更確信方向，剩下要做的就是讓大學教授知道我的特質，捨我其誰。

而選系時，可以將校系表印出來，先把自己完全沒興趣的劃掉，再慢慢的依照自己的學習成果、特質及未來想要的職業一一評估、比較，參考家人與師長經驗建議後，決定出最終的志願序，因此平時就對自己的生活及學習有足夠試探與了解是相當重要的！

☆放榜時刻—「享受豐收的尖叫聲！」

等待結果的時間總是漫長，每天都在倒數著那天的到來，思緒常常起伏不定。第一階段通過後，緊接著三週後公布的二階錄取結果，我記得放榜當天，心跳的極快，我不敢查，是朋友們在我的身邊鼓勵，好不容易才按下查詢鍵。「啊~~~~！」同學的尖叫聲，把我拉回現實，我才敢相信自己的眼睛和耳朵。那一刻覺得所有的付出都有了收穫，還好有堅持握住機會，以及願意站在我身邊陪伴並支持的家人、師長及同學，都是重要的動力來源，無比謝謝參與過程的所有人，我是台大生了！



☆給學弟妹的建議—「你我一起步上成功的路。」

高一你：對升學仍茫然，但未來不管以什麼方式升學，在享受高中生活的同時，更要開始蒐集並留存資料，一點一滴的努力累積，未來每個升學管道都將屬於你。

高二的你：校內外有各式活動、研習、實習或幹部的機會時，包括服務性、娛樂性和學術性的各項活動等盡情去嘗試，不要因為懶惰或擔心太忙而錯過，累積經驗，豐富自己的學習歷程，歷程重質不重量，內容可放各式成功、挫折經驗的反思學習，還有平時也要養成用照片記錄的習慣。

高三的你：有許多的經驗，對未來也會有些想像和擔心，高三的考試很多，但千萬不要因為一次的考試不理想，就否定接下來的自己，隨時調整好自己的腳步再出發。「堅持」是往成功的第一步，能堅持到最後，大考一定有所獲。

儘管機會再小，不要害怕會失敗，不管如何試過再說，人都要為了自己勇敢。當迷茫時，想想背後支持你的人，他們是你在追逐夢想的路上，很重要的人。

希望就學計畫申請簡述

- (一) 就讀高中三年級之應屆畢業生
- (二) 符合以下任一申請資格
 1. 至少最近連續3年均符合低收入戶或中低收入戶資格
 2. 特殊境遇家庭子女或孫子女
 3. 新住民子女
 4. 就讀偏遠地區高中之學生
- (三) 學業成績不是唯一考量因素，其本身資質優秀，具有利他、服務、關懷之人格特質，能展現積極正面的生活態度，且在學習能力上具有潛能，有希望順利完成在本校之學業；經在學之高中學校審慎篩選及評估後，認為值得推薦至本校就讀者。

☆報名應繳交資料：

- (一) 報名基本資料
- (二) 照片
- (三) 符合弱勢家庭或特殊境遇家庭之各項證明正本
- (四) 學歷證明
- (五) 高中歷年成績單正本
- (六) 個人自述書
- (七) 就讀高中學校之教師推薦函2封以上
- (八) 具有利他、服務、關懷之證明文件及其他有利審查(或相關佐證或須扶助)之資料

☆招生名額：正取 50 名，備取至多 5 名。
☆甄選項目：書面審查 100%。

多元文化海報展【找回童趣各國童玩展】

一、海報展覽

◎潘又嘉

臺北市立松山高級商業家事職業學校
110學年度第1學期
多元文化海報展

【找回童趣各國童玩展】

展出時間:110/10/4(-)-110/10/8(五)
地點:圖書館

「每個人，都曾經是個小孩，
一起找回童心，感受最初的快樂」

讓我們透過童玩認識不同國家在兒時的玩具及文化吧！
——歡迎參觀完後填寫學習單與我們分享你的心得——

越南

星星燈籠
越南慶祝中秋節是要提燈籠的，最傳統的就是星星造型燈籠，會在節慶時去到店家祝賀，是傳統的童玩之一每個人都會製作屬於自己的燈籠，除了與越南國旗星星輝映，「星星造型燈籠」還有照亮前途的另一層涵義。

馬來西亞

藤球
英文名為"sepak takraw"起源於西元15世紀馬來半島的馬六甲一帶。傳說為印度教神明哈奴曼與一群猴子所玩的一種遊戲，類似中國古代的(蹴鞠)，是一種具娛樂性質的健身運動。

比賽方式與排球類似，有「用腳踢的排球」之稱。1990年北京亞運會將其列為正式比賽項目，比賽藤球所使用的球以藤編成黃色空心圓球，故以此為名。

泰國

踩椰殼
東南亞國家盛產椰子，所以泰國家家戶戶都有玩過踩椰子殼，將椰子剖半，椰肉挖出、椰殼兩側打洞，再將麻繩從椰殼洞穿出後打結繫牢，簡易的椰殼高筒就完成了。

拋接石子
玩法先隨意一把擲在地上，然後讓一顆上來，拋向空中，同一時間從地上迅速抓取幾顆石子在空中，然後手心向上接著即將落下那顆石子，這樣一直把地上的所有石子抓完，誰抓、接石子最快、最準誰就贏。這個遊戲看起來簡單，但是卻很難考驗小朋友的專注力跟行動力。

跳橡皮繩子
兩個人各拿繩子的一頭，然後讓第三個人跳過繩子，然後繩子高度越來越高，就看挑戰的人有沒有辦法跳過。

台灣

門片(扁扁人)
一包裡面有三四種圖案，要打開才知道裡面的扁扁人是誰，所以每次蒐集到的造型都不一樣！每個小朋友都有自己的塑膠片軍團，每個人輪流用指尖彈射塑膠片，只要蓋過對手就可以拿走他們的戰鬥塑膠片！

虎口拔牙
盒面設計一排白線當虎嘴，抽中屬白色代表「銘謝惠顧」，抽中黑色中2塊、紅色1塊當牙就魚。

黏黏球
由具彈性與黏性的軟膠所製成，除了手拿更有流星錘等造型，另一端有細圈可套在手指掛線，向不同方向大力拋出，可以黏在不同的物件上。

紙甩棒
早期各式廟會必備的小玩具，特製的油滑紙捲成束狀，用手一發，整束紙長長得推出，手一縮，紙又快速收回。

二、學生心得

泰國的踩椰殼，對於一些當地的貧苦人家來說，非常有好處，因為泰國當地就盛產椰子，然後再準備一個麻繩就製作完成了。 00311 吳佳蓉

馬來西亞的藤球，因為這項運動在1990年北京亞運將它列為正式比賽，代表它有一定的競爭、娛樂性，球也是用藤編成的黃色空心圓球跟其他運動不太一樣。 01207 黃彥博

看完展後，我發現其實很多不同國家的童玩都有很多相似之處，泰國的椰殼和台灣的高蹺……當然也有很多當地特有的童玩，對我來說都很新奇。童玩，不只是個玩具，也是裝滿著各個時代的人的回憶，每當我走進老街上的古早味雜貨店，裡面的童玩總會吸引我，讓我感到開心歐，有點感傷，或許是因為想起了兒時回憶吧！ 01221 袁詠喬

隨著時間的推移，那些兒時的童玩卻漸漸的消失在我們的生活中，取而代之的是電子產品的興起，希望大家可以多多懷念，那個能和街坊鄰居一起遊玩的簡單小遊戲。 01227 陳惠君

我認識了越南的星星燈籠，他的外貌是星星的造型，除了象徵越南國旗星星輝映，還有照亮前途的意思。 01228 黃翊慈

看完展覽後，讓我不時回想起小時候和朋友跟一起玩耍，頓時發現已經過了這麼多年了呢，希望那些童玩可以持續流傳下去。 01235 簡憶安

黏黏球，在國小的時候我們玩過，玩到最後原本藍色的都變成灰色的，用來用去就很好玩。 90401 吳承諺

台灣的黏黏球:由具有彈性的軟膠或塑膠製成，可以向不同方向大力拋出，可以黏在不同的物件上。紙甩棒:特製的油滑紙捲成束狀，用手一發，整束紙長長得推出，手一縮，紙又快速收回。 90408 朱芷嫻

經由這次的海報展，我認識到其他國家的童玩，了解到各個地方的童玩可能結合當地文化特色，或者是當地盛產的食品，使童玩越鮮活。 90422 解與菲

三、當天活動照片



學生能夠看到實體的童玩，感受當年的玩具



學生熱烈地參觀，填寫學習單。