

【家庭教育班會宣導】「好想見到你，甜蜜祖孫情」學生學習心得單分享



Q1 回想你最近一次陪祖父母(或家中長輩)吃飯或說說話是什麼時候呢?你們一起聊了些什麼話題呢?

我每天都跟阿嬤聊天，她已經80幾歲了，且罹患阿茲海默症，我很珍惜每天能和她說話的時光。我會和她聊聊自己每天發生的事，偶爾陪她一起看新聞，聽她說以前家境辛苦的過去。阿嬤很小的時候爸爸就去世了，她是家中年紀最長的姊姊，有很多弟弟妹妹，由於她媽媽沒辦法一人負擔全家的經濟，所以她國小畢業就去工廠打工，平時也總是只吃地瓜、饅頭，就這樣一路辛苦到成家。然而我阿公也早早就因癌症去世，她一個人要養三個小孩，因此她一天上兩個班，其中一份洗碗的工作，到我上幼稚園後她都還在洗，她是我最佩服的阿嬤，也是我最心疼的家人，我會把握和她相處的時光，每天都抱抱她。..... 10310 鄭宇倫

昨天！我跟外婆一起討論她精心準備的晚餐，關於茄子怎麼煮，竹筍水煮最好吃，還有外婆煮的中藥湯，真的好吃又營養，外婆每次煮的東西我都會吃到光盤。..... 31526 黃芮瑩

每到假日我就會和爸爸一起回阿嬤家聊天，他們都很關心我的身體和學業，關心我過得如何，有什麼開心或傷心的事。我也會關心他們的身體健康，陪他們聊天，說說我在學校發生的有趣的事，讓他們開心的笑一笑。我也會彈吉他、唱歌給他們聽。因為不會每天看到他們，所以我很珍惜可以回去的機會，假日有空就會回去陪陪他們，讓他們不會無聊。..... 30618 林品慈

Q2 請同學回想在成長的過程中，在祖父母(或家中長輩)陪伴中，讓你感受到愛的畫面或故事。

小時候，我因為被外面修門窗的喇叭聲音嚇到嚎啕大哭，非常害怕，緊緊的抱住我的娃娃坐在地上哭。於是阿婆給了我最愛吃的孔雀餅乾和巧克力糖果，並且抱抱我，說：「沒事了啦」，我的心情才慢慢平復下來，這讓我感覺非常溫暖，在阿婆的懷裡充滿了安全感，好像什麼都不怕了，阿婆永遠都是我的護盾。..... 20526 陳宜倩

國小放學時，爺爺總會來接我，帶著我回家。即使我說過很多次可以一個人回家，但爺爺和奶奶總是堅持不讓我一個人走，他們擔心我當時年紀太小、天真爛漫的我會被陌生人帶走。雖然有時候爺爺會帶著我闖紅燈，站在車水馬龍的分隔島上等綠燈，現在回想起來，真覺得我跟他運氣很好沒被撞到，卻也成為我童年最印象深刻及溫暖的回憶之一。..... 21518 林于岑

小時候常常和阿嬤一起逛菜市場，阿嬤有時會偷偷買炸雞腿給我吃，告訴我藏起來不要給爸爸媽媽看見(因為不太健康，但偶爾吃沒有關係)，我總會竊喜阿嬤對我很好、很疼愛我。阿嬤在我心中一直都是和藹、有活力的形象，即使後來阿嬤生病了，但在醫院時卻還是裝作自己沒事，很盡力的回應我，和我互動，讓我感受到阿嬤對我滿滿的愛意和關心。..... 21621 林姿伶



有一次我跑去阿公的攤位陪阿公做生意，想說幫忙阿公招攬客人，協助減輕負擔，於是我問阿公要怎麼幫忙，我可以做什麼？但阿公光看到我來就很開心，騰出空間讓我坐著休息，也不讓我幫忙，一直問我想不想吃東西，整天下來除了幫忙收錢，我也沒幫到什麼忙。爸媽來接我回家時，阿公還拿了一大袋食物讓我們拿回家吃，媽媽吐槽我說「到底是來幫忙的？還是來吃東西的呢！」..... 11210 吳亞璇

Q3 請同學分享從祖父母身上學到的精神與態度。

阿公非常熱心服務社區，阿公每天照顧家裡、為我們煮飯，還一邊服務社區大家，到處幫忙，因此阿公在社區的人際關係很好，很多人都會找他幫忙，也有人找他去當一些什麼長的，但阿公全都拒絕。大家都很感謝阿公幫忙，因為有他願意服務社區，讓社區變更好。我也從阿公身上看見及學習到他熱心的精神。..... 30527 黃子芹

我從外婆身上學到了以負責、誠實的態度去看待每一件事情，她曾告訴我，做事情並不是有做就好，做好也是做，敷衍了事也是做，許多時候你做事情的方式可以讓別人看得出來你這個人是怎樣的人。..... 21520 林俞杉

我從外婆身上學到節省的习惯，外婆常常留下一些用過的禮盒和精品禮袋，說是以後可以用到，我一開始並不明白，為何要將用過的東西留下，但有天我才明白阿嬤的用意。那天我想送學校的閨蜜生日禮物，因為禮物是自己手作的，所以沒有外面的那種精品盒，這時的我突然想到阿嬤保存的禮袋和小盒子，趕忙去求救，這才順利的將包裝好的禮物送出去。..... 31522 曾芷晴



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	綜合座談、分科座談、分班座談	113.9.14
	家長成長研習：家人，是最難割捨的陌生人	全校親師	講座	113.11.21
	家庭教育課程班會宣導：好想見到你、甜蜜祖孫情	全校學生	分班辦理	113.11.8
教師輔導知能研習	家暴性侵及兒少保護防治研習	全校教職員工	講座、測驗	113.8.29
	教師BSRS-5簡式健康量表篩檢及知能研習	全校教職員工	量表篩檢、研習(線上)	113.10.16
	認輔會議暨認輔知能研習：關於陪伴孩子這件事	全校教師	會議、講座	113.10.30
	焦點解決取向團體督導個案研討	輔導教師	個案研討	113.11.29
心理測驗	藝術治療研習：人生百味—減壓提案	全校教師	講座、創作體驗	113.12.20
	大考中心興趣量表施測、解測	高一學生	線上測驗	113.10~12
生涯 / 升學輔導	校友升學經驗傳承	高三學生	分科辦理	113.8.30-113.9.13
	高一定向輔導(校長主任場)	高一學生	座談	113.10.25
	高一定向輔導(分科場)	高一學生	分科座談	113.10.14~113.10.25
	高三「學習歷程檔案」專題講座	高三學生	講座	113.11.15
性別平等教育	大學暨技專校院升學博覽會	全校學生	博覽會	113.12.18
	性別平等教育宣導：網路交友停看聽	高一、高二學生	講座	113.9.27
生命教育	性平小論文競賽：「性別與尊重」議題探究	全校學生	小論文競賽	113.10.9
	自殺防治守門人生命教育講座：人生好難心好累—憂鬱亂入你不孤單	全校學生	講座	113.10.4
	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校學生	量表篩檢	113.10.11
新住民/多元文化	生命教育班會宣導：青春的九彎十八拐	全校學生	分班辦理	113.11.1
	多元文化週：認識各國料理	全校學生	宣導	113.11.18~113.11.21
刊物編輯	升學輔導手冊26輯	全校學生	刊物	114.1.15
	松商輔訊91期	全校學生	刊物	114.1.10



家長成長研習



兒少保護研習

高一定向輔導



高三校友經驗傳承

高三學習歷程專題講座



性別平等教育宣導



多元文化週



發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校
 發行人：柳景沅
 總策畫：張藝馨
 主編：許曉玲
 執行編輯：李思賢、林佳蓉、王禹智、賴珮瑄
 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

培養品格，成就未來～從「自律」與「關懷」談高中校園品格教育的推動

今日少子女化影響漸劇，加上教育開放和資訊爆炸的衝擊，學生的學習方式與生活態度深受科技影響。部分學生表現出缺乏耐心、目標不明確，甚至因過度依賴科技而減少了與他人面對面的真誠交流。

此外，學業競爭壓力讓許多學生專注於考試分數，忽視了道德與情感的發展。而部分學生則因為缺乏心理支持，對人際互動漠不關心。這些現象讓我們更加意識到，在知識傳授之外，品格教育的重要性不容忽視。

根據李寇納(Tom Lickona)教授和他的學生大衛森(Matt Davidson)博士在《品學兼優高中報告》中強調，教育的目標應該包括「學業成就」和「道德發展」的雙重追求。他們提出了「成就品格」與「道德品格」的概念：成就品格涉及個人內在的責任感、自律、努力等特質，是實現卓越的基礎；道德品格則關注誠實、關懷、公平等價值，是構建和諧人際關係與社會責任感的核心。

而良好的品格不僅能幫助學生在學術上更專注、更努力，還能提升他們的人際交往能力，增強心理韌性，並使他們在未來面對挑戰時擁有更強的適應力。所以「品格教育」就是達成追求卓越和德行這兩個目標的途徑。品格力等於學習力，在鍛鍊品格的同時，就是在激發追求卓越的學習態度。

因此，校長希望提升松商學生人文素養，重塑學生優良品格，打造以品德優先，專業至上的松山家商，煥發松商優質風采。然而，品格養成需要長時間持續做才有成果，更需要全體教師同心協力方能得成。在此校長提出以「自律」及「關懷」為起點，期盼同學能一起努力。

一、自律：從規律生活中孕育卓越

自律是指一個人能夠主動控制自己的行為，堅持完成目標，即使面對困難或誘惑也不輕易退縮。自律不僅是學術成功的關鍵，更是人生中持續進步的重要力量。

同學可以透過時間管理訓練，妥適分配學習、休閒和運動的時間，建立規律的生活習慣；目標設定與反思，定期檢視自己的進展，學會對自己的行為負責，並建立自律的習慣；型塑積極的校園文化，學校透過設立表彰制度，來鼓勵學生表現出自律行為，並讓這種價值觀在校園內傳播。

二、關懷：營造和諧校園的基石

關懷是一種關注他人需求、並願意付諸行動的品格。它不僅是一種道德責任，也是促進人際關係和諧、提升社會幸福感的關鍵因素。

同學可參與社區服務，如探訪老人院、幫助弱勢群體，從實踐中體會助人的價值；幫助同儕解決學習與生活上問題，從中學會關心他人並感受到助人的成就感；融入情感教育課程，透過角色扮演和案例討論，讓學生學習同理他人的經驗與情感。

透過在校園中推動「自律」與「關懷」這兩項核心品格，我們可以幫助學生養成良好的行為習慣，學會與他人建立正向連結，並在未來成為有能力、有責任感的社會公民。未來的教育不僅在於讓學生學會如何成功，還要教會他們如何成為一個善良而有影響力的人。我們期盼透過持續的品格教育，讓每位學生在人生的旅程中，都能成為智慧與美德兼備的人才。



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

松商榮譽榜



臺北市第25屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究

本校榮獲高職組第一名

丁碧慧老師榮獲臺北市政府113學年度學校行政類優良教師

張美雀老師榮獲臺北市112學年度資訊教育菁英獎

邱逸民老師榮獲112學年度全國技藝教育績優人員

【社團表現】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
臺北市113學年度學生音樂比賽	銅管五重奏	東區第一名	本校管樂團 張銀盛 胡品暉
	長號獨奏B組	優等	

【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師	
臺灣國際學生創意設計大賽(TISDC)數位動畫類	銀獎	311班鄭巧筠、彭議萱、林煥杰、林哲毅	黃昱幃	
2024日本全國高等學校漫畫甲子園	獲選台灣代表隊	213班洪鈺柔、馬婕芸、涂家珍、林欣露、陳受恩	郭于菱	
113學年度全國學生美術比賽	平面設計類 漫畫類	佳作	313班王律喬 313班胡源芳	溫婉伶
		佳作	113班陳禹巨 311班賴有安	施依惠
2024年全國圖書創作	特優 優選	212班孫麗雅、范芮甄 212班賴有安、郭筱妍	黃昱幃	
2024華梵大學全國高中職插畫A4秀	入選	113班許爾芳 113班劉致晴 112班柯文耀	郭于菱	
2024中華科大全國大專校院、高中職創意競賽	第一名	303班鄧世鑫、張辰新、蔡恆豪	游麗卿	
2024致理科大第六屆國貿暨電商知識大賽	第三名	201班朱立心、林韋彤、許韻容	郭姿吟	
113資訊月應用技能競賽	北區團體組 第三名	315班陳有全、214班林冠廷、范秦瑄、夏光麒	張家銘	

【體育競賽】

參賽項目	比賽項目/得獎學生	競賽成果	指導教師	
田徑	113年台中盃全國中小學田徑賽 (高男1000公尺競走) 陳韻楷	第一名(破大會)	高嘉慶 林芝羽 吳品霞	
	113年臺北市中正盃田徑賽 (高女100公尺跨欄) 宋晏葵	第二名(破大會)		
桌球	2024年世界中小學運動會代表隊選拔賽	洪敬愷、劉士銘	當選代表隊 洪祺博 江鈞維 許展銘 謝人傑 加山兵伍	
鐵人三項	2024年宜蘭冬山河鐵人三項錦標賽	(半程賽) 黃卿雲	第二名 羅仕果	
游泳	113年台北市中正盃游泳錦標賽	(男子16歲自由式接力) 鍾厚仁 姜尚宜 高新棠 許宸愷 (女子17以上混和式接力) 蔡心瑜 曾鈺婷 王昱歡 林芮誼	第一名 羅仕果	
跆拳道	2024年世界跆拳道品勢錦標賽國家代表隊選拔賽	王紋帆	當選18-30歲公認品勢國手	李後坤 張瀚文 陳捷
		王紋名	當選18-30歲公認品勢國手	
		張以誼	當選15-17歲自由品勢國手	

【全國技藝競賽】

參賽項目	參賽成果	參賽作品	得獎教師	
113學年度全國高級中等學校學生家事類技藝競賽	室內設計職種	金手獎第1名	316班蔡雅婕	張文諤
		優勝獎第5名	316班葉潔希	
113學年度全國高級中等學校學生商業類技藝競賽	平面設計職種 商業簡報職種 程式設計職種 職場英文職種 電腦繪圖職種	金手獎第3名	311班王稚涵	施依惠
		金手獎第7名	303班張辰新	莊士賢
		優勝第9名	315班陳有全	張家銘
		優勝第15名	303班張采瑀	廖嘉迎
		優勝第17名	313班馬婕芸	溫婉伶

【教師專業發展】

參賽項目	參賽成果	參賽作品	得獎教師
113學年度技術型高級中等學校一般科目暨藝術群科中心素養導向教學評量教案徵稿	科技領域組 優選	未來製造所：用AI打造我的夢想產品	張美雀
113年度高級中等學校金融基礎教育強制汽車責任保險教案暨教學實施成果徵選	技術型高中組 優等	微笑單車與強制汽車責任保險的安全協奏曲	丁碧慧
臺北市第25屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究徵件	專業創新經驗分享 優選	城市裡的角落生物	施依惠、張美雀 宋秀齡
		『卡』一個·『趣』你的移動汙染 交通圖卡圖文創作	張文諤、阮子禎
		科技輔助教學-配合自主學習節	王韋能

【學術類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師	
113年度全國語文競賽	太魯閣族語朗讀 撒奇萊雅族語朗讀	優等	316班巫方濟	金美麗(校外老師)
			213班林以	吳曉梅(校外老師)

【中學生網站讀書心得比賽】

得獎學生	指導教師	作品標題	閱讀書名	競賽成果
208班陳健良	晉鈺琪	想改變就要有勇氣	被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導	特優
203班林有堯	林芳如	叛逆但有素質的高中生	麥田捕手	優等
214班葉秉獻		探索困境中的選擇與自我	而獨角獸倒在歧路	
211班吳泓誼	晉鈺琪	在青春的旅程中學會愛人	想把餘生的溫柔都給你	
211班廖宜庭		我不再沉默讀後心得	我不再沉默	
215班莊詠誼		那年夏日的幽火	夏日幽靈	
215班鍾亞嫻	THE SURGEON	外科醫生The Surgeon		
311班莊念曦	許錦雯	死亡是人類進化所需，死掉的人永遠年輕，死掉以後也許就真的不會有人記得你了	聽風的歌	

圖書館

韓國釜山國際教育旅行～ 驚艷的釜山之旅

圖書館 宋秀齡主任



疫情過後，松商的國際交流活動越來越豐富。在113學年度中，學務處每月都接待來自日韓的學校。圖書館則是安排11月前往韓國釜山參訪，韓國學校的媒合過程較為複雜，幾乎都透過「韓國觀光公社」協助。由於該公社需要等學校招標確定旅行社後，才開始進行媒合，因此直到出發前兩週，才確定能夠拜訪「釜山女子商業高校」，開學後，圖書館已定期安排相關課程，包括城市探索規劃、名片製作、自我介紹、交換禮物、表演節目、致詞與簡報等，因此能夠提前因應這個狀況。出發前，還進行韓語教學與韓國文化的認識，期望學生能充分準備，獲得良好的交流體驗。

本次參訪觀察到以下台韓教育體制與文化差異，並獲得相應啟發：

1.職業學校升學與就業比例差異：

根據校長介紹，韓國職業學校學生約有6-7成選擇升學，近4成畢業後直接就業，這與台灣職校高達95%的升學率形成對比。韓國職業教育與產業緊密連結，學校在高三就積極輔導學生就業，包含面試、衣著、禮儀等訓練，並辦理就業博覽會。

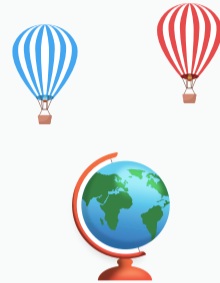
2.學校設施與資源差異：

雖然釜山女子商業高等學校為私立學校，但是韓國公私立學校若建物超過50年可獲改建補助。我們參訪時正好見證該校新大樓落成，設施包括專業教室、烹飪教室及娛樂教室，提供多元學習與休閒空間。此外，韓國高中以下的學校餐費由政府全額補助，減輕家長負擔，確保學生享有營養均衡的午餐。

3.無現金支付普及率高：

韓國已接近無現金的交易模式，導遊表示與全球少子化趨勢有關。疫情前韓國有類似台灣悠遊卡的「T-money」，現在最新的是「WOWPASS」現金簽帳卡，可以帶著16國現鈔，到機台存入直接轉換成韓幣使用，返國前，還可以直接換匯領出，相當令人驚艷。台灣可加速推廣無現金支付，提升交易便利性，並因應未來人口結構變化。

展望明年，我們計畫前往日本青森，拜訪多年來與松商有課程合作的「日本青森商業高校」，洽談簽訂姊妹校締結盟約書，希望有意願參加國際教育旅行的學生，可以持續關注圖書館的最新消息喔！



實習處

113學年度全國高級中等學校 學生商業類技藝競賽程式設計職種



優勝第9名



315班陳育全
指導老師：張家銘

培訓心得

從高三暑假跟重補修結束後，我就天天來學校練習，雖然減少了跟朋友出去玩的時間，但是卻讓我在這段時間內進步了很多。在暑假這段期間就連辦公室都沒甚麼人，讓我可以專心在各種學習上面，讓我在之後的比賽打下不錯的基礎。

競賽前對於每天面對電腦的練習時間已經開始逐漸感到麻木，所以開始尋找各種程式、演算法，再次學習新的知識點，讓自己不要變成自動模式(每天就是寫寫寫)。我本來是一個沒有辦法一直專注去做一件事情的人，在老師的訓練下漸漸變得有耐心，可以在電腦前面坐完一整個比賽時間，讓我對比賽也開始有了信心。

在過去比賽經驗，我會異常緊張，導致腦袋一片空白，想不到要寫甚麼的困境。感謝張家銘老師之前一直不停的帶我去大大小小的比賽，在比賽時沒有預想的那麼緊張，才能讓我在比賽時照常發揮。在這次比賽中學科的部分異常的簡單，過去的一些有較大計算量的題目都沒有出現，反而都只有簡單的題目。而術科的部分則是有很多題都有歷屆試題的影子。

預想的那麼緊張，才能讓我在比賽時照常發揮。在這次比賽中學科的部分異常的簡單，過去的一些有較大計算量的題目都沒有出現，反而都只有簡單的題目。而術科的部分則是有很多題都有歷屆試題的影子。

113學年度全國高級中等學校 學生家事類技藝競賽室內設計職種

培訓心得

二年級下學期初賽和複賽以外，在三年級暑假我們還進行了敗部復活賽，讓兩位副選手有機會可以再次證明自己的實力。為了鞏固正選手的資格，我在暑假前期閉關了一個禮拜，加強練習前幾次比賽不足的地方。雖然一個禮拜的時間感覺不多，但這段時間卻讓我在各方面都有大幅提升。

競賽前其實沒有很緊張，我總是有股莫名的自信。不過在術科比賽前一天的夜訓，我的手感竟然完全消失了，怎麼畫都畫不好，這大概是幾個月來最慌張的一刻，但我想應該是沒有熟悉的作業環境和工具所以才沒有手感。總之，比賽前一天的夜訓手感如果完全消失也不用太慌張，畢竟平常熟悉的工具都不在手邊，沒有手感是正常的。

競賽中我真的一點都不緊張，甚至有勝券在握的感覺。平、立面題目之前就有設計過類似的餐飲空間，沒有難度。透視雖然突然出現了一台鋼琴，而且空間很長，但我還是依照平常練習的方式及經驗順利畫出來了。還在競賽時不慎把作品撕破，但臨危不亂的趕緊重畫一張，最後順利在時間內畫完。

多虧文諺老師指導，我們練習過各種題型，也參考很多餐飲店的實際案例，讓我們的平面、立面圖和友校選手比起來更精彩。透視圖除了學習老師的技巧外，還延伸了自己的表現方式，讓圖面更吸睛。感謝老師們訓練期間的包容與支持。

金手獎第一名



316班蔡雅婕
指導老師：張文諺

教務處

一起來學本土語文

教務處 儲家榛主任

根據《國家語言發展法》及十二年國民基本教育課程綱要，自111學年度(2022年)起，將本土語文納入高中職部定必修課程，學生需修習2學分。本土語文涵蓋閩南語、客家語、原住民族語、閩東語等及臺灣手語，學生可依自身需求與意願選擇學習。

本校本土語文開設於高二，因此於高一下學期利用週會時間向高一同學們宣導本土語文選課的目的及方式。高二本土語文開課以單班同時段開設多種本土語課程提供同學按照自由意願選課，由學校尋覓授課老師。目前開設臺灣手語、閩南語、客語(四縣腔、海陸腔)、阿美語都是實體授課，但部分原住民族語，如排灣語、太魯閣語及布農語等語別，因不易尋覓授課教師，故申請國教署的直播共學課程，也都搭配一位協同老師，同步協助同學們上課及成績登記，在此也特別提醒同學可以加考族語證照，取得升學考試加分的優勢，抑或者取本土語(閩南語、客語)認證，上傳學習歷程檔案。

本校的臺灣手語課程老師為張景峯老師(聾老師)、張淑惠老師(聾老師)、鄭雍鈞老師、吳喬茵老師；閩南語課程為鄭樂老師；客家語(四縣腔)為黃蕙文老師、劉煒雯老師；客家語(海陸腔)為呂秀鳳老師；阿美語為王英妹老師。同學藉由本土語課程都可以學習到包括聽、說、讀、寫四大能力的訓練，同時融入地方文化、文學及歷史知識，使同學在學習語言的同時，深刻理解其文化背景。

臺灣本土語文課程的推動具有多方面的好處，涵蓋文化傳承、語言能力培養、個人發展及社會融合等層面，同學學習本土語文有很多好處如下：

1. 促進語言與文化傳承：避免語言流失。讓學生了解自己族群的歷史、文學與傳統習俗，增強文化認同感。
2. 提升語言能力與思維發展：學習多種語言能提升學生的語言敏感度，研究顯示，多語學習有助於大腦發展，增強記憶力、專注力與邏輯思維能力。
3. 提升職場競爭力：本土語言能力在某些產業(如媒體、文化創意、教育、公部門、社會服務等)具有實際應用價值，提升就業優勢。
4. 促進社會多元共融：在教育中強調族群平等與多語環境，能讓社會更具包容性，減少語言與文化歧視。
5. 強化臺灣在國際上的文化認同：透過本土語文教育，讓學生認識臺灣的語言特色，進而推動臺灣文化在國際上的能見度與影響力。

總結而言，本土語文課程不僅有助於同學個人的語言與文化素養，更能促進社會整體的文化多元性與族群，期待同學們能從本土語文課程中收穫滿滿。



臺灣手語 - 張淑惠老師



臺灣手語 - 吳喬茵老師



客家語(四縣腔)



自殺防治守門人講座~ 人生好難心好累，小鬱亂入不孤單

講師：賴芷瑜諮商心理師 編撰：輔導室王禹智老師

本學期邀請賴芷瑜諮商心理師對全校學生分享自殺防治守門人講座，心理師透過生活情境讓學生了解越來越累的生活帶來的感受、當被壓力壓垮時會出現的想法、檢測自己的憂鬱指數，更透過數據讓學生知道小鬱在生活中多常見並破解迷思和提供自助、陪伴他人的方法，以下分享部分講座資料及學生心得。

一、部分講座資料

(一) 當被壓力壓垮時，腦袋可能會出現什麼？(擷取內容)

對自己的否定：我很笨、我什麼都做不到、沒有人會喜歡我等。

對未來的否定：我永遠沒辦法達到目標、我爸媽這輩子不可能不一樣、未來沒什麼好期待的等。

對世界的否定：這世界不會有公平的事情、只有強者才有資格我永遠沒辦法等

(二) 檢測自己是否被小鬱入侵中：

台灣憂鬱症防治協會網站《病人健康問卷(PHQ-9)》，可透過QRcode進行自我評估。



(三) 憂鬱症的三大成因，引用自NOW健康

憂鬱症 3大成因 報你知

- 生物因素**：說明：腦中缺乏血清素、多巴胺等神經傳導物質或身體結構上出現改變。 範例：如荷爾蒙變化、腦部結構改變、家族遺傳。
- 心理因素**：說明：各項因素所導致的人格特質改變。 範例：如追求完美、神經質人格等。
- 社會因素**：說明：生活壓力、疾病、外在環境變化等因素所致。 範例：如失業、家庭、婚姻、人際關係、罹患慢性疾病等。



(四) 小鬱亂入的九大症狀

情趣低落	失去興趣	體重減輕或增加
失眠或睡眠過度	精神激昂或遲滯	疲倦或缺乏活力
無價值感或罪惡感	精神不集中、注意力減退	反覆的想到死亡或有自殺的念頭

(五) 面對小鬱的朋友，我可以...？

1問 主動關懷、積極傾聽	2應 適當回應、支持陪伴	3轉介 轉介資源、持續關懷
------------------------	------------------------	-------------------------



二、學生學習單心得分享

(一)請分享一件你自己曾經被小鬱亂入的經驗，包括當時發生什麼事情、自己如何發現被亂入以及如何調適克服。

* Adam：「我從以前就非常在意他人對我的感受，每次當自己好像做錯事時，就會害怕別人是不是會因此討厭我，但我後來才知道並不用那麼在意他人的想法，只要確定自己做的是正確的，就根本不用去在意了。」

* 小美：『爸媽經常在家中吵架，導致家裡的氣氛都很壓抑，讓我不想回到家中，只想待在外面。隔著房間門都能聽到他們的大吼聲、大聲的撞擊聲，我都覺得是不是因為我做錯了什麼事。在爸媽某次和好時，我把這件事跟了媽媽說，媽媽才急著跟我道歉，應該要讓小孩覺得家是「避風港」，而不是令人害怕的環境，在這之後爸媽改變了他們的相處方式，有任何糾紛時都好好溝通，讓家裡的氣氛變得更好了。』

(二)請分享一件你身邊親友被小鬱亂入的經驗，包括發生什麼事情、你如何發現親友被亂入以及當時你如何協助他。

* 10807柯孟寰：「我有一位朋友，平時開朗樂觀，但某段時間他突然變得沉默，不再參加聚會，也常常無精打采。我發現他的異常後，主動關心並詢問狀況。朋友說他跟初戀分手了。我耐心傾聽，陪伴他渡過那段低潮，並鼓勵他把重心放到別的地方。最後，他逐漸好轉，重新找回生活的動力。」

* 渴望財富自由：「姐姐在同一時間裡，各種人生困難突然一次發生太多，全部擠在一起，我發現他總是在哭，她開始懷疑自己到底該怎麼做，容易暴飲暴食、情緒低落。而不太會安慰人的我，只好默默傾聽她發洩，找機會給予她可以幫助。」

(三)參與完「人生好難心好累—憂鬱亂入你不孤單」講座，你的學習與心得。

* 匿名：『我覺得生活在這個網路世代心情會跟著變動是一定的，像是看到別人的限時動態覺得：「啊！你怎麼過得那麼好、那麼有錢，我怎麼會這樣」亦或者你經營的媒體，粉絲掉了，你可能很擔心，沒辦法好好做事情會分心。我覺得每個人都自己的優缺點不必去指點他人，畢竟「生命是一場很完美的饗宴，只是有人不懂的費用而已」。

* 要開心：「在這個充滿高壓的社會，每個人不同階段都會遇到自己認為的困境！當小鬱亂入自己的生活時，需要敏銳的發現並盡快改進，可以找網路上的資訊找找解決之道或向自己信任的人傾訴。人生還是需要充滿快樂愛自己的心路歷程，才會更有抵抗力去面對困境。」

性別平等教育宣導~網路交友停看聽

講師：林品如心理師 編撰：輔導室李思賢老師



什麼是數位性別暴力？

2018年聯合國人權理事會研究報告，對「數位性別暴力」提出概念性定義：

“透過資訊技術（如網路、社群媒體等等）對婦女實施的任何性別暴力行為，且針對性別而實施，或對婦女構成嚴重影響。

*其實不論性別都可能是受害者

其中以「未得同意散佈性私密影像」或「持有性私密影像而以之要脅當事人」（或稱性勒索）的問題尤為嚴重。

未得同意散佈性私密影像 (Non-Consensual Pornography)

是指「沒有經過當事人同意，以任何方式讓第三人觀覽當事人為性私密之照片、影像」。

常見發生事件的關係與情境

配偶/伴侶/男女朋友 分手或關係決裂後，為了威脅或損毀對方名譽而散佈影像。
同儕或朋友 交換自拍的性私密影像，出於故意或無意而外流。

網路交友

以交往關係為由，要求進行視訊而遭偷載圖、側錄或互換裸照等。

校園內

以遊戲點數為誘因，誘使兒少自拍性私密影像。

數位/網路性別暴力之類型：

- 1.網路跟蹤。
- 2.惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密資料。
- 3.網路性騷擾。
- 4.基於性別貶抑或仇恨之言論或行為。
- 5.性勒索。
- 6.人肉搜索。
- 7.基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅。
- 8.招募引誘。
- 9.非法侵入或竊取他人資料。
- 10.偽造或冒用身分。

教育部的「五不四要」

- 「五不」包括—
- 1 不違反意願
 - 2 不聽從自拍
 - 3 不倉促傳訊
 - 4 不轉寄私照
 - 5 不取笑被害
- 「四要」則包括—
- 1 要告訴師長
 - 2 要截圖存證
 - 3 要記得報警
 - 4 要檢舉對方

不譴責受害者

不對的是未經同意就散佈影像的人

不論加害者取得影像的手段為何，未經過當事人同意而惡意散佈其性私密影像的行為，即是違法且應被譴責的。

Web 885 網路諮詢熱線
www.web885.org.tw

台灣展翅協會組成專業顧問團隊
由社工、律師、醫師、心理師提供諮詢服務

被偷拍 網路流氓 網路色情與暴力
被散佈性私密影像 網路詐騙 怎麼辦？
疑似惡意 網路騷擾
假冒帳號被盜用 被威脅散佈私照

網路內容防護機構
iWIN Watch Internet Network

你沒有做錯任何事，沒有任何人可以用私密影像勒索或強迫你，請勇敢求助！

偷拍他人私密照 違法

散布他人私密照 違法

販賣他人私密照 違法

持有兒少私密照 違法

- 分享照片影像小叮嚀**
- ✗ 絕不違反他人意願拍下他人的影像
 - ✗ 絕不聽從他人指示自拍私密照片
 - ✗ 絕不會促傳送影像訊息
 - ✗ 絕不轉寄任何私密影像檔案
 - ✗ 絕不取笑私密影像遭外流的人

如果你或你的朋友需要協助
請記得不管發生什麼事，說出來是解決問題的第一步，找一個信任的人（可能是父母、家人、老師或朋友），告訴他發生什麼事。

- 了解法律 保護自己權益 不觸法**
- 如果涉及偷拍、散布、盜用帳號、冒名不實行為、誹謗、公然侮辱、暴力脅迫、恐嚇威脅...等行為，對方需擔負相關刑事及民事責任。
- 刑法
 - 民法
 - 性侵害防治法
 - 家庭暴力防治法
 - 跟蹤騷擾防治法
 - 個人資料保護法
 - 兒童及少年性剝削防制條例
 - 犯罪被害人權益保障法

遭遇性勒索該怎麼辦？勇敢求助 減少傷害

你可能会害怕、憤怒、自責、羞愧，請記得 被偷拍不是你的錯，即便當時是自拍或在知情及同意下拍攝，影片被散佈也不是你的錯。掌握自己法律上的權益，才能給自己更大的力量，並避免更進一步的傷害與虧損。若因此而不求助，甚至依著對方的指示而交付金錢或同意其犯罪行為，只會讓對方氣焰更加高漲，控制的力量更加強大。

以下相關單位都是可以協助你

- ▶ 撥打110/113
- ▶ 各校性別平等教育委員會
- ▶ 各校學生輔導中心
- ▶ 台灣展翅協會性勒索被害人服務
- ▶ 私Me成人遭散佈性私密影像申訴服務網
- ▶ 165防騙網

請你絕對不能獨自隱忍面對

- 要告訴家人或朋友
- 要截圖保留證據（完整網頁及訊息對話內容）
- 要向警方報案或向地檢署提告（可主動提出以搜索票查扣電子資料，預防影像散佈）
- 要檢舉、封鎖對方
- 要尋求專業協助創傷復原

擔心私密影像被散佈 衛福部私Me團隊及台灣展翅協會可以幫助你

- 要求網路業者移除已被散佈的違法內容。
- 申請StopNCII計劃，進行預防性未經同意散佈性私密影像發生。

了解更多相關資訊(傳送門)
指導機關:教育部
執行單位:台灣展翅協會

SCAN ME

UNIVERSITY OF EDUCATION
CPAT
TAIWAN