



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



迎向暑假，成就更精彩的你！

鳳凰花開，暑假的脚步悄悄地靠近了！在這段暫時告別課堂、可以放鬆身心的日子裡，校長有幾句叮嚀想要送給大家，陪伴你們迎向一段充滿機會與挑戰的假期生活。

首先，暑假是難得的喘息時光，也是探索自我的絕佳機會。平時課業壓力大，能自由安排的時間有限，現在終於可以稍微鬆一口氣了！校長建議大家，不妨利用這段時間好好想想：什麼是我真正感興趣的事？什麼事情做起來讓我覺得有成就感？也許是一場志工體驗、一次獨立旅行、一門線上課程，甚至只是一本激發你思考的書，都可能成為你找到人生方向的啟發。不要怕嘗試，也不要怕走錯，每一步的探索，都是通往未來的重要養分。

當然，暑假也不能少了歡笑與冒險！無論是和家人出遊、和朋友騎腳踏車探險、參加營隊活動，都很棒。不過校長也要再次叮嚀：安全，永遠是第一順位！特別是水域活動，如游泳、溯溪、海邊戲水等，一定要事前了解環境、選擇適當的天氣、穿戴適當裝備、結伴同行、遵守安全規則。暑假應該是開心的，不該因為一時疏忽留下遺憾，請大家務必提高警覺，快樂平安！

針對即將升上高三的同學們，校長也想特別說幾句：高三是人生很重要的轉捩點，是朝夢想前進的起跑線。學校為大家安排了為期四週的暑期輔導課程，目的不是要加重負擔，而是希望幫助你們在這段時間維持學習的熱度、穩定心態，慢慢進入高三的節奏。請大家以積極的態度投入，不要鬆懈，也不要壓力過大，穩紮穩打，才是最好的備戰方式。記住，升學是一場長跑，持續前進才是關鍵！

最後，衷心祝福每一位同學，都能度過快樂、充實、平安又難忘的暑假。不論是選擇閱讀、旅遊、練才藝、做志工，還是單純陪伴家人、讓自己好好休息，只要能在這段時間中有所收穫，有所成長，那就是最棒的暑假安排。

期待九月開學時，能看到一個更自信、更成熟的你，滿載故事與笑容，重新回到校園的懷抱！

校長 柳景沅 敬上



114.01~114.05

更多獎項請參閱本校網頁  
 〈松商榮耀〉 [www.ssvs.tp.edu.tw](http://www.ssvs.tp.edu.tw)  
 〈臉書〉 松商好事多-ssvs news



本校室設科李銘龍科主任  
 榮獲113學年度全國技藝教育績優人員(教職員工組)  
 本校313班馬婕芸同學  
 榮獲113學年度全國技藝教育績優人員(學生組)

【教師專業發展】

參賽項目	參賽成果	參賽作品	得獎教師
教育部一般科目暨藝術群科中心113學年度議題融入教案徵稿	特優第三名	遺物整理師：愛的痕跡-用科技延續情感	張美雀
天下雜誌2024永續台灣創意教案徵選活動	翰林出版教育優獎	城市裡角落生物	施依惠、張美雀、宋秀齡
親子天下2025教育創新100甄選活動	獲選2025教育創新100領袖	社宅青創大解密	施依惠、張美雀、宋秀齡

【中學生小論文】

類別	得獎學生	指導教師	作品標題	名次
商業類	203班范怡樺、邱以軒、曾啟予	許家璋、朱志娟	芋兒你真好：「清原」與「鮮芋仙」的行銷甜蜜戰	特優
	202班陳彥仔、張瑄芸、鄭丞芸	許家璋	從美式到日式 Krispy Kreme 與 Mister Donut 的品牌故事與行銷策略分析	優等
	301班陳柏靜、林芯宇、陳聿喬	朱志娟、郭姿吟	「紙」想和你度過「舒潔」的「五月」—舒潔 vs 五月花抽取式衛生紙行銷策略	

【中學生網站讀書心得比賽】

作品標題	閱讀書名	競賽成果	得獎學生	指導教師
機會是留給準備好的人	世界總會悄悄獎勵那些努力的人	特優	215班王婷蓁	晉鈺琪
尋找心歸屬 迎接新開始	鏡之孤城		215班莊詠涵	
如風般掠過避過紙上世界的魔法	快速抓重點，過目不忘的閱讀術	優等	102班黃靖雅	阮子禎
謊言的重量，真相的價值	從不說謊的男孩		111班陳雨慈	
人生的山海經	山海經大圖鑑-遠古神話之歌		104班林苙竹	
成功的道路，沒有容易這兩個字	我的成功我決定		115班陳鴻郡	
堅持的力量	我的成功我決定		115班熊千瑩	
思辨人生	原來生命習題還能這麼解？！26種青春必備的哲學思考法		115班曾芷晴	

【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師	
114年度第55屆全國技能競賽青年組決賽(北區賽)-平面設計技術	第二名	311班賴宥安	施依惠	
114年專題實作及創意競賽決賽	設計群專題組	第三名	316班李秉洋、陳子萱、陳柔雯、317班易可家	李雅婷、李銘龍
		優勝	306班江學穎、呂育騏、李庭儀、郭一靚、黃品箏	侯奕宇
114年全國專題實作及創意競賽複賽	專題組-英語領域表演類	佳作	311班莊念曦、余佳儒、鄭佩珊、魏詔頤	古又仁
			313班陳受恩、洪鈺柔、胡源芳、彭雅芸、蔡尚芸	郭于菱
	專題組-平面類	佳作	312班張之環、孫麗雅、薛家穎、張婕甯	黃昱幃
			312班許瑋織、林綺蕙、謝欣妤	郭于菱
			313班林欣露、涂家珍、馬婕芸	
311班陳飛比、游淨雅、劉香妘	古又仁			
114年度全國程式化競賽	佳作	214班林冠廷、215班闕詩芹、214班夏光麒	張家銘	
教育部委託英語文學科中心辦理「Digital Storytelling- Film Festival 2025: HOME」	入圍	105班胡筑婷、陳宣綺、鄭茜云、藍偲綺	劉翰瑜	
第20屆螺絲起子國際學生短片創作競賽	評審團特別獎	312班張之環、孫麗雅、薛家穎、張婕甯	黃昱幃	
2025全華文創獎	銀獎	212班蔡受志	林曉筠	
2025全國高中職設計創意金職獎-漫畫類	金獎	212班張高茵		
2025 IEYI 世界青少年發明展-台灣選拔賽高中職組-高齡照護	銀牌獎	303班鄧世鑫、蔡恒豪、張辰新	游麗卿、黃麗華	
113學年度全國高中職「我們能為永續發展做什麼？」永續培力創新提案競賽	第一名	301班廖好綸、李怡萱	郭姿吟、黃麗華	
114年德明財經科技大學策略聯盟高中職專題製作競賽決賽	第二名	301班吳依星、吳宜宣、賴婉辰	郭姿吟	
2025酷酷比城市盃全國大專校院暨高中職創新創業及創意行銷競賽	殿軍	209班劉郁芬、黃佑妘、李宜萱	呂登輝	

【體育競賽】

項目	參賽項目	得獎學生	競賽成果	指導教師
田徑	日本大阪第108回競走大賽	高校男子一萬公尺 陳歐楷	第2名	高嘉慶、林明柔
	113年臺北市中等學校運動會	高女 3000公尺障礙 吳姿誼	第1名	
		高女 一萬公尺競走 林芮誼		
	高男 十項運動 李翊綸			
桌球	2025WTT美國舊金山青少年挑戰賽	U19女子單打 陳伊依	第1名	洪祺博、江鈞維、許展銘、謝人傑、加山兵伍
	114年全國中等學校運動會	高男團體 陳奕騰、何勝恩、劉士銘、周秉澄、楊皓任、洪敬愷、施佳宏、蔡謙安、陳宜樂、張翊權、張睿煬、程弘宇	金牌	
游泳	台北市113年度中等學校運動會	高中女子組 1500公尺自由式 王昱歡	第3名	羅仕果
		高中混合組 4x100公尺自接 高碩亨、邱子恩、白子庭、許宸愷		
鐵三項	2025台南安平全國鐵人三項錦標賽	半程賽 黃卿霽	第2名	羅仕果
		高碩亨	第3名	
跆拳道	2025年美國跆拳道公開賽	U17自由品勢 張以諳	第2名	李後坤、陳捷、陳昭志、張庭璋
	2025年亞洲青少年跆拳道錦標賽國手選拔	對打59公斤 吳以婕	第1名	

學務處



學務處 王秋文 主任

近來因查獲依托咪酯摻入電子菸油施用毒品案件日益增加，學生應保持警覺，避免因一時好奇而嘗試或接受陌生人提供的物質，並勇於對毒品說不，遠離「依托咪酯」殭屍電子煙彈。

「依托咪酯」原本是醫療用的麻醉劑，又稱助眠菸彈、麻醉菸彈、神奇菸彈、喪屍毒品。近年來常被不肖份子添加在電子菸中作為毒品濫用，在夜店或社群媒體上向年輕族群兜售，是種高危害的新興毒品。吸食後可能導致精神恍惚、易怒、行為紊亂、語無倫次、專注力顯著缺損、肌躍症、皮膚發黑等問題，如同喪屍般顫抖、僵直，甚至永久性神經損傷及呼吸中止等症狀，因此有喪屍毒品之稱。



★依托咪酯 (Etomidate) 是一種常用於麻醉的藥物，主要作用於中樞神經系統，常用於短時間的麻醉或鎮靜。它是一種非巴比妥類藥物，具有較強的麻醉作用且起效快，持續時間較短。

★副作用與不良反應

- 常見副作用：依托咪酯可能會引起局部疼痛、靜脈炎、肌肉抽搐等輕微不良反應。
心血管影響：與其他麻醉藥物相比，依托咪酯對心血管系統的影響較小，因此特別適合於心臟病患者。然而，某些情況下也可能會出現血壓降低或心律不齊等問題。
腎上腺抑制：長期或高劑量使用依托咪酯可能會導致腎上腺功能抑制，尤其是在重症監護中使用時，需要監測患者的腎上腺功能。
最近受到矚目的案例，就是新北市黃姓男子疑吸食含有依托咪酯成分電子菸，駕車高速逆向行駛撞死新北市政府警察局三重分局執勤員警，引起社會大眾一陣撻伐；另外還有基隆市劉姓男子疑似吸食含有依托咪酯成分電子菸，精神恍惚駕車衝撞石墩之案例。

最後提醒同學，目前持有、施用第三級毒品的處罰，是由警方依毒品危害防制條例第11-1 條第2項「無正當理由持有或施用第三級或第四級毒品者，處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並應限期令其接受四小時以上八小時以下之毒品危害講習。」然而，如果持有「依托咪酯」純質淨重超過法定數量五公克，或是有其他製造、運輸、販賣、意圖販賣而持有、強暴脅迫他人施用、轉讓等等更高度的行為，則會依照毒品危害防制條例第4至8條及11條處罰，是會有刑事罰責的，所以不要覺得只是抽抽電子菸而已，例如送給別人、賣給別人、分給別人抽這些行為，通通都會觸犯刑法，構成犯罪行為喔！

如何協助親友拒毒

發現親友碰毒，我們可以……

保持冷靜與關愛

冷靜應對 保持冷靜，避免激烈對抗和責備，否則可能引發負面反應。
表達關心 表達對他們的關心和支... 讓他們感受到被理解和關懷。

建立信任與溝通

傾聽與理解 創造安全... 傾聽他們的困惑和壓力，了解碰毒的原因。

提供實際支持

陪伴與鼓勵 提供陪伴和鼓勵，能感受到持續的支持和力量。
協助生活安排 幫助親友制定健康的生活計畫，重建健康生活方式。

關愛與支持，幫助親友重獲新生！

了解毒品的危害

學習毒品知識 了解毒品的種類、危害和戒除性。
分享毒品危害 分享有關毒品危害的資訊，增強自我保護意識。

尋求專業幫助

諮詢專家 鼓勵親友尋求專業的心理諮詢和醫療協助。
參加戒癮計畫 引導親友參加專業的戒癮計畫，獲得全面的支持和治療。

保持法律意識

了解法律責任 了解戒癮和戒除的法律後果，認識到違法行為的危險。
報告可疑行為 如發現親友有嚴重違法行為，應及時向相關部門報告，避免更大的危害。

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心： 諮詢專線 0800-770-885 (請請你幫我)



遠離毒害，迎接健康生活！拒毒的決心，從心開始，一起學會拒絕毒品的六大方法，保護自己和他人：

- 1.堅持拒絕法：明確說出「不，我不想要」並保持立場，堅定自己的決心。
2.告知理由法：用理性告知對方拒絕的理由，例如：「我重視我的健康，我不碰毒品。」
3.自我解嘲法：用幽默化解壓力，比如說：「我連咖啡都不喝，怎麼可能碰毒品？」
4.遠離現場法：感覺不對勁時，立即離開現場，保護自己免受誘惑。
5.友誼勸服法：勸說朋友一起拒毒，團結力量更強大。
6.轉移話題法：巧妙地轉換話題，說些其他有趣的事，把焦點從毒品上移開。

實習處



電腦軟體應用乙級檢定通過心得



315班 張叡庭培訓心得



準備這張電腦軟體應用乙級證照的這些日子，是一段充滿挑戰、但收穫滿滿的一段過程，也讓我更加熟悉了電腦中各個軟體的應用。在一年級下學期考取丙級證照前，學校就開始詢問是否想參加高二的乙級檢定班，當時還沒考到丙級證照的我決定要參加，希望自己能因此更認真的準備丙級證照的檢定。

上乙級證照課的第一天，完全不了解老師在上什麼東西，因為難度真的跟丙級差太多了，除了要學習Word的文書排版、Excel的資料處理及表格製作外，還要學習之前沒有接觸過的Access，剛開始的我完全沒有辦法看懂課本，多虧了老師自己製作的講義、錄製的影片才讓我成功的做出一小部分。

直到考試前三個月我決定跟同學一起放學留校練習，和同學交流學習心得、共同解決我們所遇到的困難，這讓我增添了效率以及樂趣。

除了課堂上及課後的留校練習，回到家也要自主練習。做一個題組最少需要一個半至兩個小時，每天回家就利用幾十分鐘做一小部分，一個禮拜就可以做完一個題組了。不斷的重複練習，對於考取這張乙級證照是件非常重要的事。

準備這張證照很不容易，這段過程不僅讓我對電腦操作有了更深刻的理解，也訓練了我的耐心及細心。這張證照不僅給予我極大的肯定，對於未來升學及工作上也會有極大的幫助，也期待我學習到的這些電腦技能在未來能夠運用在職場上。

315班 杜芮培培訓心得



這次參加電腦軟體應用乙級考試，對我來說是一段極具挑戰的學習旅程。雖然我從8月才開始學習相關的知識和技能，並且考試日期已經確定在10月份了，而其他大部分同學從2月便開始準備，這讓我感受到很大的壓力。然而，正是這種壓力激發了我強烈的學習動力，讓我更加努力地投入準備當中。

自9月開始，我和幾個朋友每天放學後都會約好一起練習，直到晚上6點才回家。這段時間，我們互相督促，交換學習心得，並且在練習過程中共同解決各種問題。雖然時間緊迫，但這樣的集體學習讓我進步得非常快。我們重點練習了Access、Excel、Word等軟體的操作，針對比較困難的題型進行了多次模擬測試，逐漸提高了自己的實戰能力。

起初，由於我對電腦軟體應用並不熟悉，許多操作都顯得有些困難。例如，Excel中複雜的公式和數據處理，Word中頁面設計和格式調整，這些我一開始都感覺非常不順手。但在每天不斷的練習和討論中，我逐漸克服了這些困難，對軟體的操作也越來越熟練。尤其是Excel的數據排序、篩選和公式運用，最初我總是弄錯步驟，但經過反覆練習，這些操作變得得心應手。

10月26日的考試當天，我有點緊張地進入考場。雖然時間緊迫，但平時的練習讓我對各種題型有了充分的了解，也能迅速應對。我完成了所有題目，並且確保每一步操作都準確無誤。回想這兩個月的準備過程，最令我感觸深刻的就是堅持和朋友。每當自己有困難時，朋友們總是第一時間伸出援手，幫助我解決問題。這不僅提升了我的技術能力，也讓我體會到了朋友、同學的重要性。

總結來說，這次考試的準備過程雖然艱辛，但收穫了很多。不僅是電腦軟體應用能力的提升，更是學會了如何在短時間內高效學習和克服困難。我相信這段經歷將對我未來的學習和工作都帶來正面的影響。

# 情緒教育週 - “按搭” 心中的焦慮小怪獸

許多同學外表看起來都很好，但內心卻有許多焦慮的小劇場，尤其高三即將進入統測，學生因自我對課業、未來的要求高又茫然，更會因焦慮感到輔導室找老師聊聊、舒緩情緒。因此，本學期情緒教育週透過海報展出，帶同學認識焦慮情緒，主題涵蓋什麼是焦慮出發、身心反應、當下舒緩方法、日常抗壓方式等內容，期提升學生面對焦慮情緒的自我照護。

編撰：輔導室  
王禹智老師



## 一、海報展出

**什麼是焦慮 - 你有發現和察覺它嗎？**

- 焦慮是一種正常的情緒，當我們面對挑戰、不確定或壓力時會出現。
- 它是身體提醒我們準備面對困難的方式，就像內心的警報器。
- 適度的焦慮能幫助我們集中注意力、提升表現，但過度的焦慮可能干擾日常生活。

你有焦慮的經驗嗎？像是越接近考試越緊張或心理慌慌，就是焦慮跳出來提醒我們要注意囉~！

說說焦慮曾帶給你的經驗感受吧！

「焦慮不是弱點，它是我們面對挑戰時的警報器。」

**焦慮的身心反應 - 身體說的悄悄話...**

**身體反應**

- 心跳加快 / 呼吸急促 / 手心冒汗
- 肌肉緊繃 / 胃部不適 (如脹痛、噁心)
- 顫抖或發冷...等不適症狀

**心理反應**

- 過度擔心，腦海中反覆想最壞的情況
- 害怕失控或覺得一切很不真實
- 注意力難以集中

**行為反應**

- 迴避事情或不想參與活動
- 煩躁不安，比如手指敲桌、搖腿
- 情緒波動，容易發脾氣或哭泣

你有接住身體跟你說的悄悄話嗎？ 你的身心悄悄話是？

「當焦慮敲門時，別害怕，它只是提醒你需要一點時間放鬆。」



**好焦慮，怎麼辦 - 放鬆，學方法**

**深呼吸法**

吸氣4秒，屏住4秒，慢吐氣6秒，重複3-5次。

**五感專注法**

- 看：找到5樣東西並描述顏色和形狀。
- 聽：聆聽4種聲音。
- 觸：觸碰3樣東西，感覺材質。
- 聞：注意周圍的氣味。
- 嘗：感受水或食物的味道。

**喝水專注法**

倒一杯水，感受杯子溫度，慢慢喝，一口一口數數。

**冷觸覺舒緩法**

用冷水洗手、洗臉，或用冰毛巾敷臉。

**寫下情緒法**

把焦慮的原因寫下來，列出努力和下一步計劃，然後暫時放下。

**腳踏實地法**

想像自己像大樹，雙腳穩穩踩著地面，告訴自己「我很安全」。

分享你的放鬆法寶吧！

「每一次深呼吸，都是在告訴自己：我可以慢下來，處理眼前的事。」

**建立抗壓能力 - 讓焦慮成為好夥伴！**

**規律生活**：維持日常作息，如按時上床睡覺、均衡飲食、保持運動等。

**接納焦慮**：告訴自己，焦慮是自然的，它是提醒我正在面對挑戰，而不是我的全部。

**分解壓力**：將大任務拆成小步驟，每完成一部分就給自己一點鼓勵。

**支持網絡**：保持和家人、朋友、老師互動交流，建立自己的安心圈。

**保持興趣**：多花時間在自己喜歡的事上，比如音樂、運動或繪畫。

如同日夜與四季，情緒起伏是生活的日常。

「焦慮像波浪，有時會湧起，但你有力量讓它平息。」

## 二、學生參加完情緒教育週的心得與收穫。

焦慮不要逃避，越逃問題只會越來越多，反而越來越焦慮，面對焦慮可以先將焦慮的事物或原因寫於紙上，俗話說：「將事情寫出來，事情就解決一半了！」，先將心情調整好了，在條列清晰的解決事情！.....故先

我印象最深的是，它把焦慮形容成「心中的小怪獸」，這個比喻讓我突然覺得焦慮不再那麼可怕，而是我們可以認識、安撫，甚至與它一起生活的存在。以前我總覺得有焦慮是種「不正常」，但這次活動讓我明白：每個人都有情緒，而焦慮只是提醒我們需要注意、需要照顧自己的訊號。

..... Jeter

其實相對於刻意去了解焦慮，我覺得真真切切感受身邊的人，去想不同人的想法，去體會她們為什麼焦慮，需要解決什麼問題才更加鍛鍊自己的應對能力、也更能讓對方情緒真的得到緩解。焦慮的人需要理解和有用的溝通；我們要做的從來不是讓焦慮徹底消失，而是善用它為我們所用，帶來正向影響。

..... zero0

在這次的情緒教育週，我學習到了分解壓力等抗壓方式，這些小知識能幫助我在之後報告或其他需要緩解情緒的時刻能不那麼緊張。

..... Lin

我發現焦慮這個情緒很難控制，就算極力控制來，頂多只有緩解，焦慮的時候可以深呼吸，可以找找自己信任的家人，或者朋友，這樣也能得到緩解。

..... 椰子



## 【繁星推薦】上榜學長姐讀書經驗分享

應英科306班洪薇謹

錄取學校：國立臺灣科技大學 應用外語系(繁星推薦)



### 一、心路歷程

高三的某一天，當我接到學校通知我符合【繁星推薦】的資格時，我感到很興奮、感激，也驚訝不已。其實在高三下之前，我對大學的升學管道並非十分理解，尤其繁星推薦更沒有特別研究過。但那時候的我只知道一件事：**先把成績顧好，才有更多的選擇權和可能性。**

說真的，從高一到高三，每一學期要維持住成績，過程其實真的很不容易。我也曾讀書讀到懷疑自己、懷疑人生，成績也不是每次都能進步，但我一直跟自己打氣說：「再撐一下就好。」雖然常感到疲憊，但最後仍靠著恆毅力堅持過來了。

### 二、我的時間規劃

讀書：平日我大多是利用晚上吃飽飯後到洗澡前的這段時間讀書。這段時間不長，所以我會把握每分每秒，把該做的練習題寫完、該背的東西努力記住。假日的話，我會早起到圖書館等安靜的空間讀書，多留時間給比較不熟悉或需要加強練習的科目，確保每一科都有顧到。

休閒：當我唸書唸累的時候，我會暫停一下，聽聽音樂、吃點心放鬆心情，才更有力量再繼續唸下去。記得要適時地讓自己休息，**讀書不是一直讀，而是要「持續」讀。**

### 三、我的讀書方法

**我認為最基本也最重要的觀念是：上課一定要認真聽！**很多觀念老師當下講得很清楚，只要當下有吸收，到家後回頭複習就會比較順，也加深記憶。我通常會在上完課後把該章節的習題做一遍，若遇到不會的題目，就翻課本或問同學、老師，也不把問題拖太久，盡量當場弄懂，回家就不會那麼辛苦。

每個人習慣的讀書方法不同，重要的是，**找到適合自己的讀書方式，然後好好堅持下去。**

### 四、我想對學弟妹說的話

小提醒：**平時的小考、模擬考都不要忽略**，因為那是最能檢視自己準備狀況如何

的時候，錯題一定要去釐清，問老師、同學，或者看解析訂正，

想跟學弟妹們說：其實努力不一定會馬上看到結果，有時甚至會覺得好像沒看到進步，但如果你/妳能比別人早一點開始努力，就已經領先很多了，不要等到快考試才急著抱佛腳，越早開始，越能穩住自己的步調。**相信自己現在做的每一點努力，最終都會回饋到自己身上。**

## 科技校院繁星計畫聯合推薦甄選

### 適合對象

就讀技高期間未曾轉學，且學業成績優異，競賽、證照、社團參與、服務學習等各方面表現良好，可經由校內推薦機制獲選為科技繁星計畫被推薦考生，錄取優質之科技校院。

### 報名資格

凡符合下列各項資格者，得向原就讀學校申請推薦，各校至多可推薦15名考生：

- \* 高級中等學校專業群科學生或綜合高中已修畢專門學程科目25學分以上學生。
- \* 在校學業成績(採計至高三上學期之各學期學業成績平均)排名在所就讀科(組)或學程前30%以內者。
- \* 全程均就讀同一學校。

### 注意事項

錄取生無論放棄與否，一律不得再報名當學年度四技二專甄選入學招生。

科技校院繁星網站 <https://www.jctv.ntut.edu.tw/star/>



# 松山家商高一學子集體創作【鯨游心海】大型地景藝術喚起海洋保育新想像

撰稿者: 王筱媛老師



### ◎ 沉浸式展出

地景藝術展以校園為展場，結合表演藝術，讓參與者能親身體驗作品中的情感與訊息。透過藝術的力量，期望每位觀展者都能帶回對海洋保育的新想像，讓這份關懷在每個人的心中流動與延續。同時也強調減廢與反思過度消費，深化對地球永續的行動意識。

整體創作過程重視學生的自由發想與團隊合作，學生在實作中學習空間概念、色彩配置與型態創造，將設計思維融入實踐，培養跨領域能力。

蔡同學表示：「一開始聽到要在操場上創作2千平方公尺的作品時，我其實有點不敢相信我們能做到。但當每個人分工合作、一步步完成放樣與拼圖時，那種團隊的力量讓我很感動。原來垃圾真的能變成藝術，這讓我開始重新看待身邊的廢棄物。」



林同學分享：「這次活動不只是藝術創作，更像是一種環境教育的行動劇。我最印象深刻的是拍攝動畫的那幾天，從空拍畫面看到我們親身拼出的鯨魚游進校園，真的很震撼。希望大家也能一起珍惜海洋，不要再製造那麼多垃圾。」

余同學感言：「我本來對藝術沒有什麼興趣，但這次用衣服做海洋生物，讓我發現創作原來可以這麼有趣又有意義。我學到的不只是畫圖或設計，而是怎麼從生活中發現問題，然後用創意去解決它。」

松山家商透過這場別具規模的藝術計畫，不僅為學生提供難得的創作經驗，也將環境教育融入生活與學習現場，讓「廢棄物」搖身一變成為藝術媒材，藉由「鯨魚游進校園」的感人意象，引領學生與社區大眾一同關注海洋議題，攜手守護我們賴以為生的地球家園。



5月14-16日校園展開了一場結合藝術與環境教育的大型創作型動一【鯨游心海】沉浸式大型地景藝術動畫。這項計畫在藝術家吳成夫的帶領下，集結藝術創意、環保意識與集體協作精神，將學校操場幻化為一片壯闊的「海洋畫布」，期望透過視覺震撼與身歷其境的體驗，喚起學生與社會大眾對海洋保育的深刻關懷。

本次作品命名為【鯨游心海】大型地景藝術動畫，其核心理念是從環境關懷出發，運用回收廢棄物打造出令人驚豔的地景藝術，總創作面積高達約2000平方公尺，相當於一張A4紙放大一萬倍的驚人規模。本次創作動員全校高一約600位學生共同參與，並結合校本課程「閱思歷享」進行跨領域實作，具高度教學價值與社會意義。

### 本活動內容豐富多元，主要包含以下幾項重點：

#### ◎ 大型地景藝術共創

學生們於操場上進行地景放樣、測量與定位，依據設計圖構圖，選用二手衣物與環保素材作為主要媒材，依顏色、材質分類後分組拼排。儘管素材顏色與數量有限，卻激發學生靈活思考與創意運用，最終成功將這些看似無用的回收物轉化為大翅鯨與繽紛水母等生動的海洋生物圖像。

#### ◎ 【鯨游心】逐格動畫製作

本計畫致力於打造全球最大規模的地景藝術逐格動畫。每一畫面積約2000平方公尺，透過空拍技術即時記錄圖像變化，並剪輯為長度約5至10秒的動態影片。空拍鏡頭下呈現的是絢麗的海洋生物，而當觀眾近距離觀看時，則會發現這些圖案其實由各種廢棄物組成，藉由視覺反差引導反思環境與資源議題，未來可能申請金氏世界紀錄。

#### ◎ 海洋動物遊街倡議

學生高舉以廢棄物製成的大翅鯨，進行充滿創意與活力的校園遊行。鯨魚、水母等「離開海洋，游上跑道」，象徵守護海洋的決心與行動號召，傳達深具感染力的環境保育理念。



## 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	班級座談	114.3.8
	學校日家長成長研習：青少年正念教養	全校家長及教師	講座	114.3.8
	學校日升學輔導講座：114學年度多元入學管道說明	全校家長及教師	講座	114.3.8
	家庭教育講座	高一國資科、資處科	講座	114.6.20
教師輔導知能研習	家暴性侵兒少保護防治研習	全校教職員工	講座、測驗	114.2.10
	校園學生自我傷害辨識與防治處遇知能研習	全校教職員工	講座	114.3.25
	焦點解決取向個案研討	輔導教師	個案研討	114.4.25
	認輔知能研習	全校教職員工	講座	114.5.20
生涯 / 升學輔導	大學個人申請說明會	高三學生	座談會	114.2.21
	高二校長有約	高二學生	分群辦理	114.4.18、114.5.2、114.5.23
	大學面試禮儀講座	高三學生	座談會	114.5.2
	四技甄選入學說明會	高三學生	講座	114.5.2
	高三大學 / 科大入班宣導	高三學生	宣導	114.5.6
	四技二專面試禮儀講座	高三學生	座談會	114.5.8
	大學個人申請模擬面試	高三學生	模擬面試	114.5.9
	四技二專甄選入學模擬面試	高三學生	模擬面試	114.6.10、114.6.11
性別平等教育	家庭暴力暨性別防治知能宣導及檢測	全校學生	測驗	114.3.13
	性平教育講座：愛她 / 他更要愛自己－身體界限與自我保護	高一、高二學生	講座	114.6.20
生命教育	情緒教育週：「按捺」心中的焦慮小怪獸	全校學生	宣導	114.4.14~114.4.18
	認輔小團體工作坊—不是因為天氣晴朗才愛你—親密關係探索情感教育團體	高一、高二學生	小團體	114.4.19
新住民 / 多元文化	114年度多元文化茶敘暨新住民子女國際職場體驗說明會	新住民學生	宣導	114.2.20
刊物編輯	松商輔訊92期	全校師生	刊物	114.6.23



學校日



家長成長研習



自殺防治守門人研習



高二校長有約



認輔會暨知能研習



面試禮儀講座



模擬面試



高三大學科大班宣導



家暴暨性平知能宣導



認輔小團體



情緒教育週



多元文化茶敘