



發行人：鄧岳廷
執行編輯：秘書室
地址：桃園市中壢區中央西路二段141巷100號
電話：03-4929871(代表號)
網址：http://www.clvsc.tyc.edu.tw



堰商丰采電子書首頁 FB粉絲頁

2026 04 《第二十三期》



導航未來，從「心」出發： 社會情緒學習與堰商人的軟實力

各位中壢高商的老師、同學們：大家好！

漫步在堰商校園裡，我時常看見同學們為了商業技藝競賽努力練習、在會計與資訊課堂中埋首數字與程式，或是為了專題製作而反覆討論。當大家在追求專業卓越的過程中，我看見了堰商人的勤奮與精進。然而，校長想邀請大家思考：「在追求卓越的道路上，我們是否也為自己的內心，裝備了足夠的導航系統？」。

教育部宣布自 2025 年起啟動「社會情緒學習 (SEL)」中長程計畫。這並非增加師生們的身心負擔，而是一場關於「心靈品質」的軟實力運動。作為商科精英的搖籃，我們深知未來的職場競爭，絕不只是專業的拼搏或是AI能取代的算力競爭，更是關於「人」的競爭，關於同理心、心理韌性與決策品質的考驗。

一、自我覺察與管理：聽見內心的聲音

SEL 的核心第一步是自我覺察。在節奏快速的學習生活中，我們常被考卷、專題與比賽推著走，卻忘了停下來問問自己：「我現在的壓力源在哪裡？」同學們，學習情緒並不是要我們「永遠正向」。憤怒、焦慮、失落，都是生命中真實且有價值的訊息。唯有當我們能準確捕獲自己的情緒，才能進一步自我管理。我希望堰商的師生都能建立一種默契：在情緒翻湧時，給自己一點「留白」的時間，不急著反應，而是先學會安放自己的心。

二、社會覺察：商業的本質，是溫暖的「連結」

商場上成功的關鍵往往建立在社會覺察與人際技巧上。一個優秀的商務人才，必須能敏銳觀察對方的需求，展現同理心，並在團隊中協作。故而，我們推動SEL，是希望將校園轉化為一個「練習場」。在小組討論中、在社團活動裡，當意見紛歧時，我們能否試著站在對方的立場，理解那些隱藏在語言背後的擔憂？當我們學會建立健康的連結，校園就不再只是競爭的場域，而是一個溫暖的支撐網。這正是 SEL 納入生命教育的初衷：讓每個人都能被看見，讓每一份努力都能得到同理。



一所讓你 更有自信的學校

■ 秘書室

全國高級中等學校商業類技藝競賽三連霸 X 雙冠軍	本校學生參加「全國高級中等學校114學年度商業類學生技藝競賽」，成績優異，勇奪2座全國第一名金手獎，1項全國第八名優勝，其中「網頁設計」職種更是三連霸全國第一名，堪稱「榮耀封頂，技冠群雄」。 (網頁設計)資三3項組獲 榮獲全國第1名金手獎 (會計資訊)國三1林佳琦 榮獲全國第1名金手獎 (程式設計)資三2陳齊紘 榮獲全國第8名優勝 感謝徐麗娟科主任、黃品茲老師、盧健瑋主任辛勤指導。堰商全體師生全賀！新聞報導文字如下： https://tyenews.com/2025/12/1144812/	
本校115年大學繁星、技優保送、特殊選才及海外升學等升學管道表現亮眼	本校115年升學表現截至目前(115年3月)，已有38位學生透過技優保送、特殊選才、大學繁星及海外升學等管道錄取志願校系。大學繁星方面，本校錄取率64.8%，高於全國平均62.7%，其中錄取國立大學及2026企業最愛大學前30名的比例高達74.3%，錄取名單公告於本校官網。感謝高三導師及所有任課老師辛勤指導與付出！	
四技二專技優保送、大學特殊選才	恭喜本校國三1林佳琦同學115年四技二專技優保送入學，錄取國立臺北商業大學會計資訊系；高三2宋鎮遠以大學特殊選才錄取中原大學電機資訊學院學士班。感謝高三導師及所有任課老師辛勤指導與付出！	

三、負責的決策：編織你的心理韌性

SEL 教導我們如何做出負責任的決策。這不只是關於選擇哪間大學或哪家公司，更是關於如何對自己的「幸福」負責。2025 年起展開的四年計畫，目標在於培養大家的心理韌性 (Psychological Resilience)。生活不可能一帆風順，當挫折來臨時，韌性並非指「不會受傷」，而是指我們擁有「復原的能力」。這種能力來自於你了解自己的強項、知道如何尋求協助，並深信自己有能力做出對現狀有幫助的選擇。

給師生們的小勉勵

●對老師們說：您是 SEL 最重要的領航員。在指導專業技術之餘，您的關懷與對學生情緒的同理，往往是學生在挫折中堅持下去的關鍵。

●對同學們說：在會計學中，我們追求借貸平衡；在生命教育中，我們則追求心理的平衡。不要害怕展現你的脆弱。學習管理情緒和學習會計帳目同樣重要。

最後，祝福各位，不僅掌握專業技術，更能成為自己情緒的主人，在未來的變局中，優雅且自信地前行！

鄧岳廷

謹誌于中壢高商

2026.04.20



海外升學	恭喜本校商三3黃柏軒同學錄取澳洲昆士蘭大學、西澳大學、麥考瑞大學、紐卡斯爾大學、斯威本科技大學、多倫多都會大學等6所海外大學。感謝高三導師及所有任課老師辛勤指導與付出！
桃園市115年度教學卓越獎	恭賀本校鄧岳廷校長帶領的i-BOAT教學團隊「BTS造浪者」以創新方案「i-BOAT造浪：風起 揚帆 領航」榮獲桃園市115年度教學卓越獎銀桃獎。堰商全體師生全賀！
114學年度素養導向教學方案課程設計	恭賀本校劉育鈞老師參加教育部國民及學前教育署舉辦「114學年度素養導向教學方案課程設計」教案甄選，榮獲優選。堰商全體師生全賀！
115年特奧籃球競賽暨2027年夏季特奧代表隊選拔賽	本校特奧籃球隊於「115年特奧籃球競賽暨2027年夏季特奧代表隊選拔賽」中脫穎而出，勇奪男子組分組亞軍及女子組分組季軍，再創校史新佳績。感謝特教科林翠萍老師領軍、體育科林育璇老師協助指導。堰商全體師生全賀！
114年全國飛盤錦標賽	本校飛盤隊參加「114年全國飛盤錦標賽」，榮獲飛盤爭奪賽U19混合組亞軍。恭喜在校生：徐皓誠、林豐傑、黃子玟、張云馨、邱柏銘、丁靚菲、王立勻、袁子珺、呂宛蓉、李少鋒、彭璽恩、白宏洋、林施凱鈞、吳明駿、黃若晴。校友：李冠廷、鄧柏瑋、李京霖、施羽霜、尹琦雅、林思遠、李偉豪。感謝帶隊教師陳建翰老師、林育璇老師辛勤指導。堰商全體師生全賀！
114年全國高級中等學校英語文思辨簡報比賽	本校國三1蘇盈穎、商二1尤思涵、國二3楊婉晴、陳怡婷、張子祐，於台中沙鹿高工參加2025全國高中英語思辨簡報比賽，表現優異，榮獲：非應英組團隊第一名、國三1蘇盈穎獲選「最佳簡報發表人」、國二3楊婉晴獲選「優良簡報發表人」。恭喜以上獲獎同學，感謝楊宇婷組長、李皓評老師用心指導，讓我們的孩子在舞台上大放異彩！
2025 WORLD DIABOLO CONTEST世界盃扯鈴大賽	本校資二1吳云蕓同學參加2025「WORLD DIABOLO CONTEST世界盃扯鈴大賽」榮獲全能女子組第三名。堰商全體師生全賀！
2025臺灣國際扯鈴暨高雄城市盃扯鈴運動大賽	本校資二1吳云蕓同學參加2025「臺灣國際扯鈴暨高雄城市盃扯鈴運動大賽」榮獲拋鈴跳繩競速賽青年女子組第一名、個人舞台賽青年女子組第二名、團體舞台賽青年女子組第一名。堰商全體師生全賀！
2025年(第十四屆)專業英日文詞彙與聽說寫能力大賽	本校高二3徐詩穎同學參加「2025年(第十四屆)專業英日文詞彙與聽說寫能力大賽」全國總決賽榮獲觀光組金腦獎。堰商全體師生全賀！

全國高中商業類技藝競賽登場 中壢高商勇奪2金手獎1優勝

桃園電子報/記者陳儷賢/ 2025-12-04 16:40



114學年度全國高級中等學校學生商業類技藝競賽於12月1日至(4)日在國立台南高商舉行，全台136所學校、519位選手齊聚一堂，角逐平面設計、網頁設計、程式設計、文書處理、電腦繪圖、會計資訊、商業簡報、職場英文、數位動畫等9大職種的最高榮耀「金手獎」，為技職教育年度最重要的盛事之一。其中桃園市中壢高商四名參賽選手分別摘下兩座金手獎第一名及一座優勝的殊榮，網頁設計職種更是連續三年榮獲全國第一。



▲商業技藝競賽中壢高商選手摘金手獎、囊括2全國第一

中壢高商此次參賽表現亮眼，其中資料處理科學生項紹竣榮獲網頁設計職種金手獎第一名，完成學校在該項目的「三連霸」；國際貿易科學生林佳琦榮獲會計資訊職種金手獎第一名；資料處理科學生陳睿紘榮獲程式設計職種優勝。

項紹竣表示，準備過程中在指導老師徐麗娟的帶領下，參加校外的比賽、協助校內的網站建置，讓他不斷地蛻變，這次

挑戰三連霸，雖然有些壓力，但是感謝自己堅持到現在，終於如願以償獲得全國第一名。大會評審亦給予作品高度的評價，作品在資訊架構、互動流暢度與視覺整體性上展現高度成熟，選手亦展現了良好的思考深度，充分展現了以使用者為核心的思維能力與成熟技術，完成度亮眼，實至名歸。

林佳琦則分享，感謝指導老師黃品茲的耐心教導，讓她從基礎觀念不清楚，到如今能熟練運用會計資訊系統，期間經過的各種模擬賽的訓練，不斷修正錯誤、解決問題、突破自我，比起獲得第一名更高興的是看到自己有明顯的進步。大會評審認為選手具備紮實的會計基礎，對會計資訊系統操作純熟敏捷，作答過程細緻且邏輯清晰，帳務處理準確性高，報表呈現完整，充分展現卓越的會計專業素養與綜合能力。

陳睿紘表示，集訓期間，指導老師盧健璋以系統性的方法傳授資料結構與演算法的核心概念，並且透過大量的練習，提升了學生分析問題及拆解問題的能力，進而增加學生的自信心。

指尖下的金手榮耀：徐麗娟科主任 如何帶領選手從堰商校園走上全國首獎

受訪者：中壢高商資料處理科 徐麗娟科主任 採訪整理：李永明

本期〈堰商丰采〉特別為本校技藝競賽成果做專題報導，其中徐麗娟科主任堪稱靈魂人物，她帶領堰商參賽選手達成全國第一名金手獎三連霸的輝煌紀錄，這背後必然包含了無數的汗水與精準的訓練策略。訪談中她為我們分享了如何達成這項三連霸的紀錄，以及她與選手項紹竣同學之間深厚的師生情誼。

此次專訪中涵蓋了培訓策略、師生互動、心理韌性及未來展望等面向：

一、關於選拔與起步：慧眼與藍圖

問：在資處科眾多優秀學生中，您當初是因為什麼樣的關鍵特質，讓您決定培訓這些同學擔任技藝競賽的代表選手？

麗娟科主任：選拔選手不只是看成績，更看重「動機」與「執行力」。紹竣在課堂上展現了極高的專注力，且面對繁瑣的練習亦不抱怨。最關鍵的是他有一種「想把事情做到極致」及「渴望得獎」的衝勁，這在網頁設計這類極度要求美感、程式與速度的競賽中，是不可或缺的特質。

問：針對 114 學年度的技藝競賽，您為項紹竣同學制定了什麼樣的「奪金時程表」？

麗娟科主任：我們的培訓方式是長期抗戰。約略可分為四階段：第一階段是校內競賽後確定選手，約莫五月份時，我們開始先做一些「靈感蒐集」，接著至六月份時就會是第二階段「創意激發」。因為收納了很多設計靈感之後，我們還得加以變化昇華，才能進入第三階段「技術打磨」，大約七到九月，選手必須把程式和數位設計落實在網頁設計上，並且不停地修正網頁頁面及精進個人技巧，形塑專業化的網頁質感，所以這個部分是需要花最多時間的，最後才進到十一、二月的「速度衝刺期」，針對細節與速度進行微調，並配合不同題目的解題方向突破。故而整個培訓時程要耗費超過半年時間，甚至連假日時間也要視選手狀況加以調整運用。

二、關於訓練與突破：技術與高壓

問：資處科的競賽項目（如網頁設計或程式設計）往往差之毫釐失之千里。在長達數月的訓練中，最難克服的技術瓶頸是什麼？您們又是如何突破的？

麗娟科主任：網頁設計它很有趣的地方，它是要兼顧視覺美感的設計又需要程式邏輯，兩者必需完美地搭配，而且我們只有4小時的時間，就要做出一個完整的網站首頁及其子頁面，包含圖形處理與文案整理等，都要一起完成，這就非常考驗參賽選手的應變能力。其次，這三年來最難突破的瓶頸就是必須要一直自我挑戰，因為我們每年參賽產出的作品都會被公開放在網站平台上，供大家學習參考，所以，我們每年的挑



▲本校114年網頁設計金手獎選手與指導老師(左)合影

戰必須是不斷地進步、不斷地超越自己，才能夠保持大幅度的領先，而不能只停留在符合全國賽委員在評審時的標準。例如：今年的競技題目是性別相關議題，講究一個尊重多元的角度，參賽選手需要根據平常的訓練，構思如何從8-10頁的參考文字及30張參考圖片產出一個具視覺美感的成熟視角的網頁。

問：為了讓選手適應全國大賽的張力，您在校內培訓時，如何營造高壓環境來鍛鍊他的反應速度與準確度？

麗娟科主任：我會刻意安排一些模擬測試或移地訓練(其他辦公室、混入自己上課的班級等)。例如：故意挑些比較容易讓選手緊張的地方進行訓練、或安排其他老師進場走動觀察，甚至縮短模擬比賽的時間限制等。藉以讓選手習慣在不舒適、不夠安靜的環境下，大腦依然能冷靜地指揮手指精準操作。

三、關於師生默契與心理建設：支持他的靠山

麗娟科主任：其實就是尊重他、陪伴他，當選手遇到低潮時，我會暫停所有技術訓練，簡單吃頓飯聊聊、讓彼此有機會可以把想法說出來。在那個時刻，我不是指導老師，只是一個支持他的聽眾，給他足夠的安全感去消化負面情緒。紹竣對於自身課業的要求很高，所以即使在比賽前一個月，他仍有一些課程沒有抽離，培訓時間是很壓縮的。或是有時候晚上他提早練習結束了，我也不會堅持要留到很晚，畢竟有效率而且獲得足夠的休息更重要。

問：最近教育部積極推動「社會情緒學習 (SEL)」，在這次奪金過程中，您如何引導紹竣進行情緒調節，讓他能在比賽當下發揮出超常的心理韌性？

麗娟科主任：其實每一屆選手有每一屆選手不同的狀況與需求。我們在培訓的過程裡，常會給學生一些情緒上的支持鼓勵，藉以增加他的心理韌性；其次，就是溝通與休息。其實，我覺得紹竣是一位很有主見的學生，若是我想要說服他，那麼我提出的意見必須是有理有據、合情合理，才有辦法說服他支持我的觀點。他也会勇於去捍衛他想要的做法，而非一味地接受別人給他的建議。所以，我認為良好的溝通，並非只是堅持個人片面的想法，我會希望我們能找到一個彼此都覺得是好的平衡點，我們的默契就是我們倆人都要覺得很棒，那就是真的很棒了！這就是讓他能在全國大賽的壓力下，維持超常發揮的心理韌性來源。

四、關於榮耀時刻：那關鍵的 1%

問：聽到大會宣布「全國第一名」的那一刻，您與紹竣對彼此說的第一句話是什麼？

麗娟科主任：由於當時太激動了，有些忘記當時說些什麼。但是我們都記得大聲地對彼此說了聲「Yes！」，當時都在等是不是能順利拿下三連霸，畢竟要連續三年拿到全國第一，真的很難！評審會用放大鏡來檢視我們的成品，前兩次都拿了全國第一，那麼這次要全國第一，要求勢必會更高，當時校長也在現場，我們都很開心共享宣佈的光榮時刻。

問：回顧比賽，您認為紹竣能脫穎而出的「關鍵 1%」是什麼？

麗娟科主任：延續前面的觀點，我只能說我們這次迎回的全國第一金手獎，絕對不僅超越別人1%，而是遠遠超過1%。他的學科拿到滿分，術科也以最高分之姿拿下這座獎。能夠參加這種高強度的競賽，相信大家都有不容小覷的實力，然後「對細節要有顆敬畏心」，並最後檢查階段保持極度的冷靜，發現微小的錯誤並修正。那 1% 的勝負，往往就藏在最不起眼的細節裡。

五、關於經驗傳承與展望：金手的種子

問：身為資處科主任，這座金手獎對科上的學習氛圍有什麼樣的帶動作用？您計畫如何將這次的奪金經驗傳承給學弟妹？

麗娟科主任：這三座全國第一的金手獎證明了堰商資處科的堅強實力，同時也能激發了學弟妹的鬥志。培訓選手時，我們一直都有學長姊回校幫助學弟妹的過程，將比賽經驗及訓練時的心路歷程與實戰小撇步手把手傳給下一屆選手，讓這份榮耀成為一種優良傳統。

問：紹竣即將帶著全台第一的殊榮邁向大學，作為陪伴他一路走來的恩師，您最想送給他的一句勉勵話語是什麼？

麗娟科主任：正所謂教學相長，此刻我想對他說：「畢業是階段性師生任務結束，我在他身上也學到很多，希望未來能繼續成為彼此人生亦師亦友的戰友。」獲獎證明了他的能力，但我更希望他能帶著這份堅持不懈的精神，在未來的職涯或學業中，繼續發光發熱。

教務處註冊組辦理高一學習歷程系統操作訓練

教務處註冊組於十月辦理「學生學習歷程系統操作訓練」，透過詳盡的簡報說明與現場實作，引導高一同學掌握「課程學習成果」與「多元表現」的上傳方式，為未來三年的升學之路奠定基礎。

訓練過程中，註冊組特別強調學習歷程檔案不僅是審查資料，更是「為高中三年說一個好故事」的機會。老師詳細解說了系統登入流程、檔案格式限制，以及最重要的「百字簡述」撰寫技巧，提醒同學應具體展現個人特質與反思。此外，針對技高與綜高學生的不同需求，註冊組也分別說明了未來統測與學測的參採重點，提醒大家務必留意校內公告的勾選與認證時程。

學習歷程是展現適性軌跡的關鍵，期待每位堰商學生都能養成定期紀錄的習慣，透過點滴累積，寫下屬於自己的精彩篇章。



▲註冊組向高一學生宣導學習歷程檔案系統操作

中堰高商「i-BOAT」方案榮獲桃園市115年度教學卓越獎銀桃獎

■教務處教學組

桃園市立中堰高商教學團隊「BTS造浪者」以創新方案「i-BOAT造浪：風起 | 揚帆 | 領航」榮獲桃園市115年度教學卓越獎銀桃獎。該方案為綜合高中社會學程學生量身打造，結合跨域學習、商業行銷、口語表達、美感設計與科技應用等五大主軸。



課程引導學生應用生成式AI精修品牌識別，並結合3D列印與雷雕技術，將在地商店的品牌故事具象化為創意產品。學生透過「i-BOAT」系統化教學模組，從在地文化踏查到策劃美食博覽會，不僅厚植了跨域整合實作力，更深化對鄉土的認同與社會責任感。中堰高商成功展現技職教育的多元可能，培養出能自主航向未來的卓越人才。

勤耕厚植堰商學子語文素養

■教務處教學組

有一種需要長時間默默耕耘、高耐力靜靜等待的比賽。準備時鮮少有人問問；比賽時往往孤軍奮戰；等到成果出來，才會看見選手的榮耀、指導老師的付出和用心。



▲校務會議頒發語文競賽指導老師感謝狀

114年語文競賽桃園市市決賽及全國競賽，成績優異：

學 生	得獎項目	名 次	指導老師
高二四風峻博	賽夏語情境式演說	市賽第一名 全國第二名	朱慧珍老師
高二四陳育堉	臺灣台語情境式演說	市賽第二名	李永明老師
高三四蔡羽嫻	國語朗讀	市賽第三名	劉婉雯老師
國二四陳詩函	臺灣台語朗讀	市賽第三名	李如芳老師

感謝老師們辛勤指導，讓堰商的孩子們在舞台上發光！

從內在覺察到高教接軌：實研組辦理綜高一職涯暨校系探索系列活動

■教務處實研組



▲「快上職達車」賈桃樂職涯講座

為協助綜高一年級學生有更清晰的自我圖像與學群認識，實研組於114學年度上學期規劃了兩場探索旅程。11月20日邀請「賈桃樂學習主題館」講師蒞校辦理職涯探索講座。當天學生在專業講師的引領下，透過職涯卡牌互動與線上測驗系統，經由數據與心理學的分析，幫助學生更了解自己的天賦與興趣在哪裡。



▲元智大學電通學院參訪，同學體驗VR虛擬實境

此外，於12月18日前往元智大學參訪管理學院與電機通訊學院，讓學生親身感受大學的學術能量與校園氛圍。在電通學院，教授們深入淺出地簡介各系課程，並將專業理論轉化為手可觸及的體驗。而在管理學院，學生聆聽講座分享，更加理解整體課程的規劃與未來進路。

我們期許每位高一同學都能在這些體驗中找到「心之所向」，在未來的學習藍圖中，畫下更精準、更有自信的一筆。

融合籃球發揚光大 特奧籃球勇奪全國男女組亞、季軍！

■教務處特教組

融合教育 x 適應體育。本校於115年特奧選拔賽摘下男子組亞軍及女子組季軍！感謝特教科林翠萍老師、體育科林育璇老師悉心指導，以及體育組行政團隊的全力支持。本次活動師生從密集培訓到賽場拼搏，運動員及夥伴展現絕佳默契與韌性，成功突破自我，為爭奪2027夏季世界特奧門票奠定佳績！



▲115年特奧選拔賽男子組亞軍及女子組季軍參賽選手合影

本校115年技專校院及大學升學升級亮眼！

■教務處試務組

本校115年升學榮譽榜截至目前，已有38位學生透過技優保送、特殊選才、大學繁星及海外升學等管道錄取志願校系。

國三一林佳琦同學以技優保送錄取國立臺北商業大學會計資訊系；高三二宋鎮遠以特殊選才錄取中原大學電機資訊學院學士班；商三三黃柏軒錄取澳洲昆士蘭大學等6所海外大學。

大學繁星方面，本校錄取率64.8%，高於全國平均62.7%，其中錄取國立大學及2026企業最愛大學前30名的比例高達74.3%！

114年10月~115年3月校園活動剪影

■學務處社團活動組

2025 校園社團微市集《Hi~桃青料理營業中》活動

114.9.14 (日)堰戀東瀛社參加桃園青年局辦理「2025 校園社團微市集《Hi~桃青料理營業中》」，活動中學生們化身小小創業家，親自規劃與販售各式特色料理與飲品，展現出實作學習的成果與創意巧思。活動現場氣氛熱絡，從備料、製作到與顧客互動，每一個環節都由學生親力親為，不僅培養了團隊合作與溝通能力，也提升了商業經營與服務實務經驗。

2025桃園萬聖城快閃表演活動

114.10.19 (日)韓國文化研究社與勁舞社熱情參與「2025桃園萬聖城」系列活動，以「群魔亂舞鬧商圍」為主題，化身各式創意變裝角色走上街頭，於統領廣場、新光三越及遠東百貨等地標展開快閃演出。學生們透過結合街頭藝術與商圈互動，不僅成功炒熱萬聖節氣氛，也為活動增添豐富色彩，充分展現中堰高商學生多元發展與積極參與公共活動的亮眼風采。

運動會社團表演

114.11.7(五)114學年運動會精彩登場，本校社團帶來活力四射的舞台演出，為活動注入滿滿青春能量。上午8:20至8:40由吉他社揭開序幕，以溫暖旋律點燃現場氣氛；接續於11:00起，韓研社、流K社、勁舞社及街舞社接力演出，以動感舞步與創意編排展現多元風格；隨後由熱音社與倉庫樂團帶來震撼樂團演出，將氣氛推向最高潮。各社團精心準備、全力以赴，不僅展現學生多才多藝的一面，也讓運動會成為結合運動與藝文的精彩盛會。

童軍社爬樹活動

114.12.5(五)社團課，童軍社團舉辦校內探索與繩索體驗活動，帶領社員走入自然環境進行實作學習。在專業社團陳永錚老師指導下，同學們配戴安全裝備，學習繩結技巧與攀爬要領，並實際挑戰高空繩索與樹間垂降，培養勇氣與自我突破的精神。

高一大跳繩暨溫馨聖誕社團表演

114.12.19(五)學務處辦理高一大跳繩暨溫馨聖誕社團表演熱鬧登場。首先由各班進行大跳繩錦標競賽，場邊加油聲此起彼落，展現團隊默契與拼搏精神；下午14:00起由社團接力演出，吉他社率先暖場，接續樂旗社、街舞社與勁舞社以動感表演帶動氣氛，流K社與韓研社展現流行與韓風魅力，最後由康輔社帶來活潑精彩的壓軸演出，於16:00圓滿落幕。

元智大學辦理中堰高商堰戀東瀛社團茶道課程

115.1.23(五)元智大學邀請日本交流協會專家蒞校指導茶道課程，中堰高商東瀛社團成員熱情參與此次難得的國際交流活動。課程中，專家細心講解日本茶道的文化內涵與禮儀精神，並透過實際操作，讓學生親身體驗從備器、泡茶到奉茶的完整流程。學生們在學習過程中不僅提升對日本傳統文化的認識，也培養了專注力與細膩的態度。

115年度高中職博覽會表演

115.3.15(日)中堰高商於桃園市高中職博覽會帶來壓軸演出《LSD X KRC》，以精湛舞蹈實力驚艷全場。此次演出由勁舞社和韓研社共21位學生共同呈現，融合整齊劃一的隊形變化與強烈節奏感，展現高度默契與專業水準，成功將現場氣氛推向最高潮。表演時段為14:03至14:13，作為當日壓軸節目，充分展現中堰高商學生多元展能與青春自信的風采，為整場活動畫下精彩句點。



▲2025 校園社團微市集—《Hi~桃青料理營業中》



▲童軍社爬樹活動—高空繩索與樹間垂降



▲元智大學辦理中堰高商堰戀東瀛社團茶道課程



▲桃園市高中職博覽會勁舞社和韓研社壓軸演出《LSD X KRC》



▲2025桃園萬聖城系列活動「群魔亂舞鬧商圍」

高二班際羽球錦標賽

■學務處體育組

「114學年度班際羽球錦標賽」中，同學們展現出高度的運動精神與團隊合作能力，於游藝館三樓羽球場展開熱血對決。透過單打與雙打四大組別的激烈競賽，不僅提升學生體能與健康意識，也培養公平競爭與正向休閒的態度。此次活動在體育組協力規劃下圓滿完成，充分展現堰商學子活力四射、勇於挑戰的青春丰采。獲獎名單如右：

男子單打	第一名高二二呂詠翔、第二名資一三陳家閔、第三名商三三盧奕、第四名商三一張宇喬
女子單打	第一名資二二葉曉涵、第二名商一四花廷語、第三名高一二楊晏涵、第四名國三五杜品萱
男子雙打	第一名資一三徐天威+陳家閔、第二名商三三黃彥傑+盧奕、第三名高一二宋宇強+郭育誠、第四名高二二呂詠翔+葉佳悅
女子雙打	第一名資二二葉曉涵+趙羿婷、第二名國二二胡筱筠+黃禹涵、第三名國三五杜品萱+曹羽秀、第四名資二三王立勻+袁子瑀

港口英語×AI、科技×虛擬展攤實作 跨域體驗拓展國際產業視野

■實習處產學組



▲師生校外參訪-職場英語文體驗

114學年度職場英語文寒令營於寒假115/1/26(一)~1/27(二)舉辦，課程內容包含「台北港務貨櫃碼頭公司」及「人工智能股份有限公司」的職場專業英文觀摩、致理科大協助辦理「商貿英語實務講座及實作」及「虛擬展攤設計講座及實作」，同時提升商業及英語能力。

第一天上午進行台北港務貨櫃碼頭公司的職場專業英文觀摩，認識貨櫃裝卸流程與智慧港口運作，了解港口在國際物流體系中的關鍵角色，拓展產業視野。下午進行商貿英語實務講座及實作，利用致理科大360度環景教室模擬情境，使同學更快融入全英語的環境。

第二天上午到人工智能股份有限公司參訪，了解AI技術應用與智慧系統開發流程，認識數位轉型趨勢與創新產業發展，培養科技素養與未來職涯視野。下午利用AR（擴充實境）設備融合電腦軟體，進行虛擬展攤設計實作，從主辦方角度規劃展區動線與活動流程，學習招商策略與現場管理，培養整體企劃與統籌執行能力。

兩日課程結合理論講授與實地參訪實作，讓學生從產業現場汲取經驗，深化專業素養與英語应用能力，並拓展國際視野與未來職涯發展方向。

創意「拉」滿！創客研習 結合商業實務親手組裝拉霸機超吸睛

■實習處商經、國貿科主任

為提昇學生商業經營應用與實作能力，並展現科系特色，商經科及國貿科於115/1/26(一)，舉辦「創客實作研習營」。活動特別邀請吳淑惠與林耀坤老師擔任講師，帶領參與者親手製作「拉霸機」名牌與進行機台組裝。透過豐富的創客實作課程，期盼激發學生的創意思維，落實做中學的教育理念。



▲林耀坤老師帶領參與者進行「拉霸機」機台組裝

本次研習活動內容紮實，分為上、下午兩階段進行。上午課程由吳淑惠老師於志道七樓電腦教室揭開序幕，帶領大家進行「拉霸機名牌製作」。透過實作引導，參與者發揮巧思，打造出專屬的創意名牌，為後續的機台製作暖身。

下午的重頭戲則移至數學科專業教室，由林耀坤老師主講「拉霸機實作」。林老師首先深入淺出地說明拉霸機的內部運作原理，隨後進行機台搖獎機組裝的步驟教學。在老師的專業指導下，大家親自動手操作，將材料一步步組裝成完整的拉霸機。此外，林老師也熱情分享寶貴的教學經驗，讓現場參與的老師及學生獲益良多。

透過一整天的創客體驗，不僅完成了令人充滿成就感的拉霸機作品，更實質提升了商業經營的實作與应用能力。這項結合創意與實務的研習，在充實的學習氣氛與大合照中畫下完美的句點。

2025 Edit臺灣國際教育創新博覽會

■實習處



▲本校「桃園市智慧金融與商務科技教育中心」(TFTE)參展理財互動遊戲「理財大富翁」

2025年10月23日至26日於桃園會展中心舉辦「2025 Edit台灣國際教育創新博覽會」，桃園市政府教育局向世界展現桃園教育的豐碩成果與前瞻視野，博覽會現場人潮絡繹不絕，各項創新教育方案備受矚目。

其中，設立於中壢高商的「桃園市智慧金融與商務科技教育中心」(TFTE)亦參與展出，透過寓教於樂的「理財大富翁」互動遊戲，引導民眾



▲實習處產學組蘇安組長引導民眾在模擬情境中學習理財規劃

在模擬情境中學習理財規劃，初步分析個人風險承受度，並建立基礎理財觀念，TFTE展位吸引眾多參觀者駐足體驗，不論大人小孩皆樂在其中。

期許TFTE未來能持續深耕智慧金融與商務科技教育，為桃園學子打造更具競爭力的未來。

114親職教育座談會 - 如何與青少年談性說愛？ 以能力建構取向談性發展

■輔導室

為有效協助學生學習與成長，親師攜手建立友善校園，輔導室於10/18(六)舉辦親職教育座談會，活動當天有多位家長熱情參與。當日上午由活潑有禮的親善大使及行政人員迎接關心子女的壩商家長入班，緊接著鄧岳廷校長的校務報告、學生活動剪影，課諮老師進行選課說明、導師們介紹班級經營理念、本學年重大活動與家長可著力的部分及教務處的綜高課程介紹等陸續上場...從家長專注的眼神及踴躍的提問中，看到他們對孩子在校生活及學習資訊的關注與重視。最後由專家簡苑玲臨床心理師主講：「如何與青少年談性說愛？以能力建構取向談性發

展」，提醒家長親子互動時，了解孩子性別發展階段的能力與限制，以能力建構取向與孩子談性說愛。



▲校長親自與家長座談，親師交流熱烈



▲簡苑玲臨床心理師提供親職溝通良方

輔導股長訓練及輔導志工甄選

■輔導室

為了讓學生有機會相互支持，在期初進行全校輔導股長訓練，藉由輔導股長連結輔導室與學生之間的關係，協助傳達輔導室活動、主動關懷並提供輔導管道給有心理困擾之同學、學習如何自助與助人。

同時也招募積極熱心的高一二同學擔任輔導志工，藉參與輔導室實務工作，認識輔導資源，培養自我探索、協助同儕及溝通協調能力。



▲輔導股長認真聆聽



▲熱心的輔導志工參加培訓

SEL初探：在班級經營的應用 【SEL教師增能研習】

■輔導室

輔導室於114年12月1日辦理教師輔導知能研習，邀請趙逸帆老師進行專題講座，主題為SEL初探：在班級經營的應用。聆聽趙逸帆老師的分享，最震撼的是他提醒我們：「在處理學生的問題行為前，先看見行為背後的情緒需求。」趙老師將抽象的SEL理論轉化為教室裡觸手可及的對話練習與實境模擬，讓教師們明白，班級經營的關鍵不在於精準的控管，而在於建立深層的情感連結。這場演講不僅賦予教師們實用的教學工具，更療癒了身為教師的職業疲累，讓教師學會先溫柔地接納自己，再與孩子們一同練習情緒的韌性。



▲輔導主任頒發趙逸帆老師感謝狀



▲趙逸帆老師分享教學實務與實作

跨越語言的友誼~ 星野高校與壩商的熱情交流日

■國際交流處

114/12/11(四)日本星野高等學校153位師生到訪壩高商，展開一場充滿文化與學習交流的校園活動。我們帶著期待又緊張的心情迎接遠道而來的朋友，並透過隆重的歡迎式、學生多語致詞與表演，展現壩商的熱情與特色。活動中，雙方學生共同參與3D課程、網頁設計、藍印圖製作與風力發電等特色課程體驗，同時由班級介紹台灣文化與特色小吃。透過英文、日文與中文的交流互動，我們在分享生活與文化的過程中建立友誼，也讓這次國際交流留下難忘而珍貴的回憶。



▲日本星野高等學校師生到訪壩商，入班交流

體育精神的真諦進修部班級體育暨趣味競賽

■進修部



114/11/14(五)進修部舉行〈班級體育暨趣味競賽〉，對進修部學生來說是個難得能展現體能的機會！此次趣味競賽項目有〈薪火相傳〉、〈乒乓傳情〉及〈一個頭兩個大〉共三項，還有能展現班級團結的〈躲避盤〉比賽；每個學生都能在賽前努力準備，並期許在競賽中發揮自己練習的成果。

雖然體育賽場上有輸贏，但是體育精神沒有輸贏，只有互相尊重、奮力拼搏與否；我們的體育精神，應該在相互尊重的基礎上體現。在很多時候，對於對手的尊敬往往比比賽獲得勝利，更加讓人們肅然起敬。