

桌球社

社團指導老師:余鼎峯

目錄

- **1. 社團基本資料及簡介**
- **2. 幹部名單與職權**
- **3. 社團活動紀錄**

社團基本資料及介紹

本社團提倡正當休閒活動，活動地點為本校桌球室，培養運動風氣、以球會友，養成運動家精神，讓有興趣的同儕互相交流球技與情誼，提供學生情緒抒發之管道及凝聚團隊向心力，也能讓大家對桌球及相關的規則有一定基本認識。

社團活動紀錄



互相切磋、增進球技





劍道社

社團指導老師:林慶彥

● 目錄

1. 社團基本資料及簡介
2. 幹部職權及名單
3. 幹部交接地名單
4. 社費收支及財產使用紀錄
5. 社團活動

● 社團基本資料及介紹

劍道社，是屬運動性質的社團。

以《日本劍道型》中用竹劍對頭部、手腕和腰部的打擊為主要練習內容，揮劍時講求劍、氣、體一致。

● 幹部職權及名單

社長職權：處理社團問題、協助老師上課時的對練演示、協助老師和社員購買竹劍和社團用具。

社長：略

- 幹部交接名單

社長:略

- 社費收支及財產使用紀錄

財產部分:十隻木刀、七套完整的防具、數隻竹劍

個人部分:

竹劍+劍鏢 **600元**(不強制購買)

劍袋 **200元**(不強制購買)

- 社團活動

上學期

均為基本的腳步和揮擊

下學期

在基本的腳步和揮擊的基礎下增加穿護具的互相揮擊(不強求)和劍道型

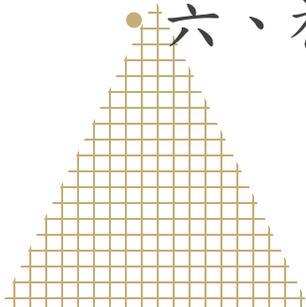
熱音社

社團指導老師：陶存孝、裴心





目錄

- 一、社團組織介紹
 - 二、幹部名單
 - 三、幹部選拔方式及交接班名單
 - 四、會議記錄
 - 五、社費管理、使用
 - 六、社團活動紀錄
- 

一、社團組織介紹

「熱音社」全名為熱門音樂社，主要透過演奏樂器、樂團來呈現一首歌曲的心情。我們樂團組成主要為主唱、吉他、貝斯、爵士鼓及鍵盤等等樂器，每個樂器都有其相當重要的角色，都是不可或缺的一員！

有時我們透過一次又一次的演出，學習演奏技巧、情感詮釋、甚至是處事的態度。大家普遍覺得熱音社只是吵吵鬧鬧，玩玩樂器上台表演，但我認為更多的是在演奏一首歌曲有沒有用心、有沒有把歌曲的原意詮釋出來？小小細節都希望能讓熱音社更進步、更發光發熱！



三、幹部選拔方式及交接地名單

- 透過表單填寫(例：為什麼想當社長?如果今天社員、師長有任何問題你該如何解決?)，由此了解社員對於幹部的看法、想法，並透過學長姐討論選拔出適當人選。
- 以下為松農熱音第18屆幹部名單：

略



四、會議記錄

2024/8/27 開會內容：

聯合迎新表演曲目及樂器配置確認

2024/12/2 開會內容：

討論校內跨年表演之曲目及樂器分配、外校聯合迎新討論細節。

2024/12/18 開會內容：

討論聯合展演表演曲目及樂器配置

2025/12/29 開會內容：

與外校討論聯合展演活動地點、時間、名稱、風格

2025/1/26 開會內容：

聯合展演之場地使用規範、注意事項。

2025/3/17 開會內容：

與外校討論聯合展演之驗團時間、保險處理

2025/4/17 開會內容：

與聯合展演之所有表演者說明表演當日之時間規劃、注意事項等。

2025/5/22 開會內容：

1. 幹部選拔方式 2. 成發場地確認、時間規劃

五、社費管理、使用說明

社費使用目的：

1.成發、表演用途 2.表演驗收租借場地

僅僅兩個項目就佔社團總開銷約9成，其餘包含冷氣費、表演細項支出、校內校外迎新材料費等。

我們一學期的社費為1000元，包含老師的鐘點費(200元/堂)和辦活動的費用，比較容易誤的是辦活動的部分，上學期我們雖然沒有表演，但我們有其他活動，像是內、外迎這兩個活動都有用到錢，所有的板板、繩子、點點這些都不是免費，我們都有交錢給負責的社團進行購買。

辦活動還有其中一部分是，我們表演前會租練團室然後驗團，看大家的歌曲整體有沒有麼問題，然後給出我們的意見跟想法！

六、社團活動紀錄

2024/8/11獨立大成



2024/12/1校內迎新



2024/12/8松農×重商×雙溪×樟樹四校聯合迎新



六、社團活動紀錄

2024/12/20熱音流音韓研校內聯合小成



2024/12/30校內跨年演出(社長獨照)



2024/4/19松農×重商×雙溪聯合展演



熱門舞蹈研究社

社團執導老師:陳爾佑

目錄

- 1. 社團基本資料及簡介
- 2. 組織結構示意圖
- 3. 幹部職權及名單
- 4. 歷來會議記錄
- 5. 社費收支及財產使用紀錄
- 6. 社團活動與競賽參與情形

社團基本資料及簡介

熱門舞蹈研究社，簡稱熱舞社，數表演性社團。

以街舞文化中的Locking(鎖舞)為社團主要舞風，

副舞風則是Hip Hop(嘻哈)，講求9大精神與特質

精神為:Peace、Love、Unity、HavingFun、Knowledge。

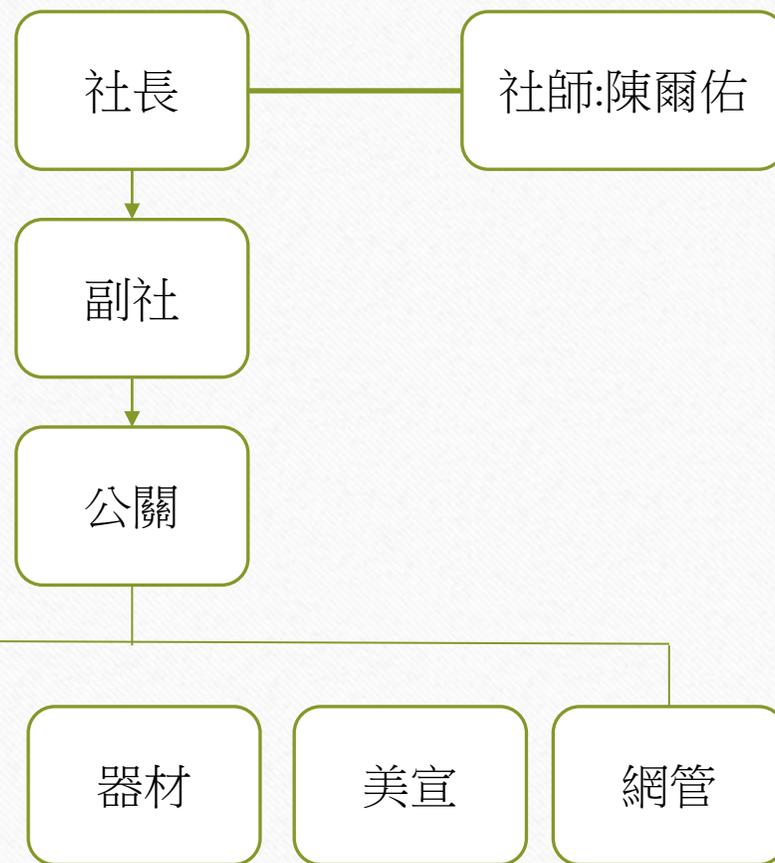
特質為:絕對的力量、音樂性、動作優雅、個人展現。

平常練習地點為學校，其餘地點:圓山、板橋車站、中正紀念堂、台北車站。

練習時間為1小時起跳，段考周前一個禮拜停練。



社團組織結構示意圖



教學

舞研

活動

總務

文書

器材

美宣

網管

幹部名單和職權

- 社長X器材:略

社長職權:分發任務給合適幹部、處理社團問題、報名比賽、活動規劃者。

器材職權:負責拿所需用到之器物。

- 副社長X舞研X網管:略

副社長職權:協助社長處理社團項目。舞

研職權:負責練習時間安排、雕舞。網管

職權:社團帳號管理、排版，與美宣 一同規劃。

幹部名單和職權

- 公關X教學X美宣:略

公關職權:增加在外好的名聲，並和外校聯絡辦活動事宜。

教學職權:負責教學弟妹基礎動作，與舞顏一同配合。美宣

職權:負責社團設計，社服，妝容等。

- 公關X文書:略

公關職權:增加在外好的名聲，並和外校聯絡辦活動事宜。

文書職權:負責填寫、拿取社團紀錄簿。

幹部名單和職權

- 總務X活動:略

總務職權:負責社費收支紀錄。

活動職權:活動尋找和社長回報並討論

幹部照片



各項會議紀錄

2024/7/27與社師開會

- 1.了解幹部事項。
- 2.帶下屆的方針。
- 3.老師給予勉勵。

2024/8/20開成發會議

- 1.討論廠商
- 2.討論人數及需再找的聯合成發校

2024/10/13校內會議

- 1.檢討各幹部的行為
- 2.比賽、表演討論

2025/6/10內部討論幹部

討論交接幹部理想。

2024 1月份開始基本一兩個禮拜開一次成發進度會議

社費收支及財產使用紀錄

- 財產部分:音響

由當屆內部平分音響、音源線錢。

若遇線損毀，則先以剩下社費為補貼，不足餘額再由損毀人出，或全體平分。

- 社費部分:一次老師上課費為2000元整，以該學期需上幾次社團課*2000總數再除以該學期人數。
- Ex:第二學期上5次社課， $2000*5=10000$ ，除以19人約等於527，為了好收=550。

社師為職業舞者-IP lockers之一的locker

社團活動

- 1.公關場
- 2.校內迎新表演
- 3.校外迎新
- 4.寒訓
- 5.社團聯合迎新
- 6.校慶
- 7.成果發表會(尚未辦完)

公關場:與外校舞社互相交流、玩遊戲認識 共辦6場

2024/07/30

1/2



鶯歌x松農

2024/08/12

1/2



松農x中正x暖中

2024/08/03



百齡X復實X暖中X松農X西松X中正

2024/08/14

1/2



松農x私大同x暖中x松商x安樂

2024/08/09

1/3



延平x松農x三民

2024/08/16



松商x光復x文藝復興x木柵x松農x
大理x重商x暖中x泰山x樹林

社團聯合迎新



校慶



成果發表會(尚未辦完)



比賽

- 1.三十高校街舞祭(30聯)
- 2.高校街舞嘉年華

三十高校街舞祭(30聯)



高校街舞嘉年華



占卜社

社團評鑑

目錄

1 社團授課內容

2 幹部資料

3 上課狀況

4 社長及幹部選拔方式

主要授課內容

塔羅牌



占卜社的介紹

主要內容為介紹塔羅牌、解牌

了解每張塔羅牌背後的含義

欣賞塔羅牌相關影片

塔羅牌相關小考



上課狀況

上課狀況

老師以輕鬆有趣的上課方式，
帶領我們學習塔羅知識以故事
講解每一張塔羅牌的含義
上課途中也會講解每張牌不同
場合的適用講法，
平常都是用精美的簡報來講解

秩序：三分之一認真上課
三分之一玩手機
三分之一睡覺

社長和幹部的 選拔

主要要求

能在課上說話回答問題及討論

對塔羅牌有足夠的熱情

以自願為優先

最後通過協調來獲得職務

以上為113學年度占卜社 的社團評鑑總結

製作人 加二仁 張○宇 占卜社社長
加二仁 范○綺 占卜社社員

動漫社

指導老師:陳柏穎

目錄

社團基本介紹

幹部名單

上課環境

社課主題

社課照片

社團基本介紹

本社秉持著熱愛動漫的初心，
提供喜愛ACG
（動畫、漫畫、遊戲）
文化的同學一個安心自在的交流空間，
鼓勵大家展現自我、發揮創意，
一同享受動漫帶來的樂趣。



幹部名單

社長

王世杰



上課環境

社課主題

課程內容通常是由
社團老師決定作品
並做一些介紹 與 討論

作品參考:

水星的魔女

機動戰士Gundam GQuuuuuuX



社課照片



cosplay妝容介紹

參考動漫:戀上換裝娃娃



棒球投捕知識

參考動漫:失憶投捕

水彩研習社

指導老師：王翰賢



上課內容概述

課程主要在根據自身藝術的發想、創意，創造出獨具一格的水彩畫，了解水彩的運用方式，如：顏色調配、水量控制



校外參觀

參觀位於台北市藝文中心的**寓情蘭嶼**美術展，欣賞有關蘭嶼的美麗畫作





期末活動



期末活動是每學期最後一次社團活動的時候，一起快樂的結束。當天還會交接個幹部事務



桌遊社 A-社團評鑑

指導老師：陳柏宇

社長：子二仁 22 徐林佑

社課概況：
分成許多群組各自玩桌遊



同班級對戰-拉密



不同班級對打-試個好遊戲



多人連線決鬥-黃牌



合力找出犯人-犯人在跳舞



與老師一決勝負-巨獸大聯盟



社團評鑑

桌遊社 B

指導老師：賴建伸

社長：子二仁 06 黃子恩

部分桌遊展示



腦洞量表



三國殺



矮人礦坑



出包魔法師



黃牌



四子棋



象棋



犯人在跳舞



卡卡頌



驚爆倫敦



拉密



巨獸大聯盟



試個好遊戲



113學年度攝影社社團評鑑



指導老師：陳宇揚

社長：陳O翔

副社長：陳宥誠

目錄

- 1、社團組織章程
- 2、幹部與成員資料
- 3、活動計劃表
- 4、社團活動紀錄
- 5、財務管理情況

1、社團組織章程

第一章 總則

第一條：本社全名為「攝影社」

第二條：本社社址位於臺北市松山高級工農職業學校

第三條：社課地點為自306

第二章 會員

第一條：凡對本社有興趣者皆可透過學校的選社系統加入

第二條：進本社不需任何的選拔考試

第三章 權利與義務

第一條：凡本社社員皆應遵守繳交社費及參加課程之義務。

第二條：凡本社社員皆應確實完成老師交代之合理作業。

第四章 組織與職掌

第一條：本社幹部名單

- 社長一人
- 副社長一人

第二條：社長職責

- 代表社團參加各類會議。
- 管理好社團能夠正常運作。
- 與社師共同討論課程方向、內容。

第三條：副社長職責

- 維持社團秩序。
- 與個幹部共同維持社團正常運作。

第四條：本社社團幹部任期為一學年。

第五章 經費

第一條：本屆社員收取

第二條：不得用於社團以外事物

2、幹部與成員資料

幹部

職務名稱	班級	學號	姓名
社長	化二仁		陳O翔
副社長	園二智		陳O誠
公關	化二仁		林O諺
教學	資二勇		林O圻

資二勇	略	
資二勇		
化二仁		
園二智		
綜高201		

3、活動計劃表

1.人像攝影

2.風景攝影攻略

3.攝影接案、活動攝影入門

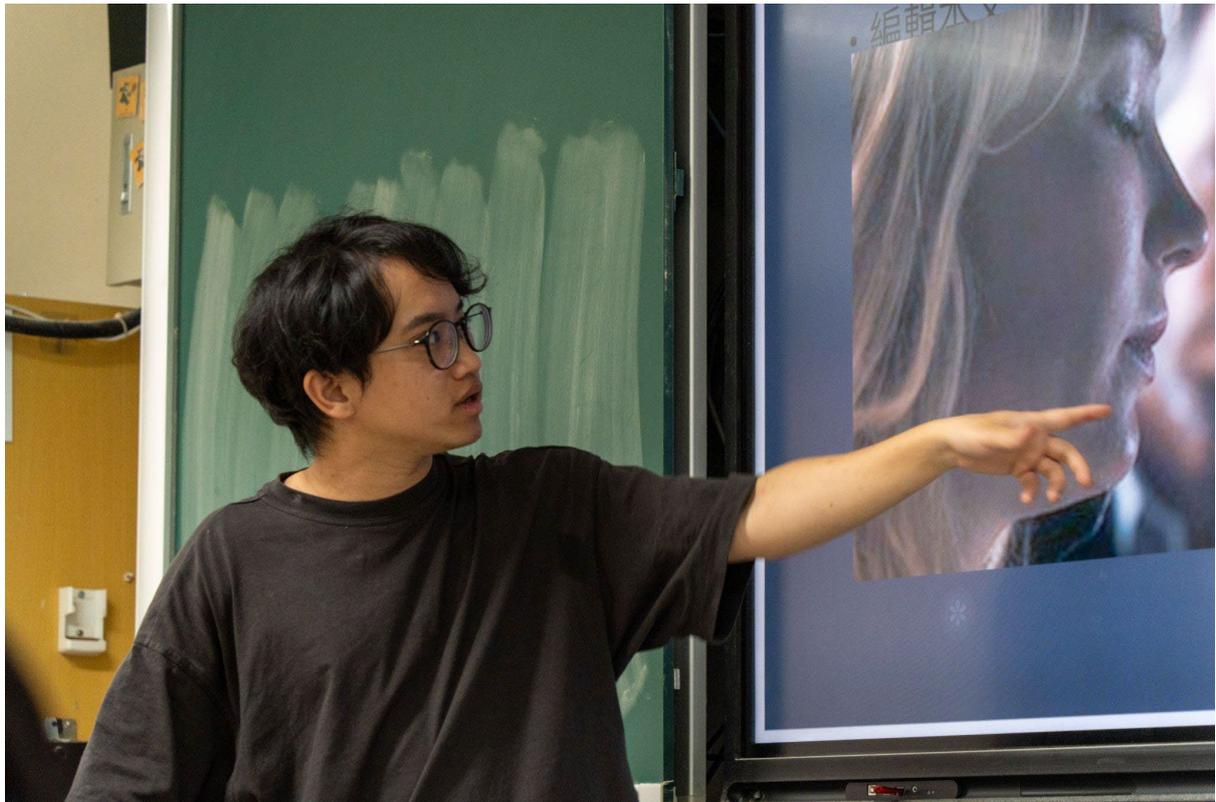
4.平面後置調光調色

5.動態攝影入門、電影攝影分享

6.電影欣賞

4、社團活動紀錄





5、財務管理情況

每人收費20元，總計：720元

用途：教室冷氣費

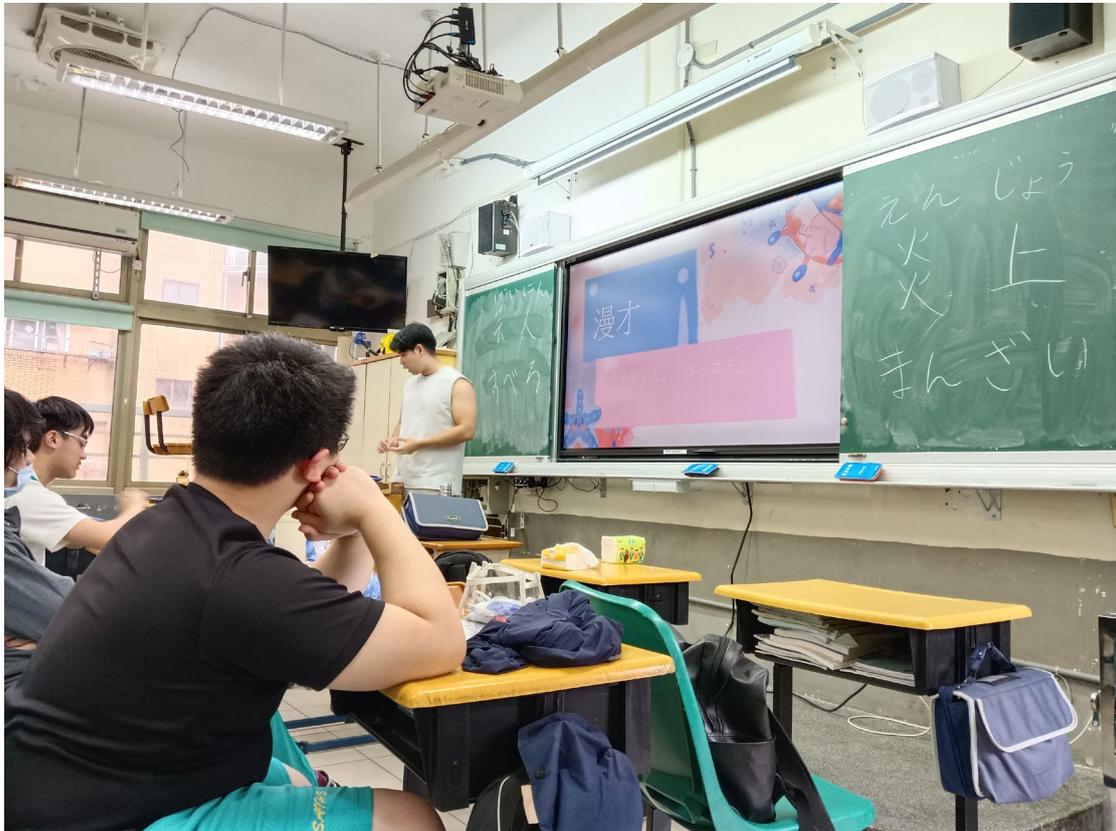
社團評鑑日文研究社

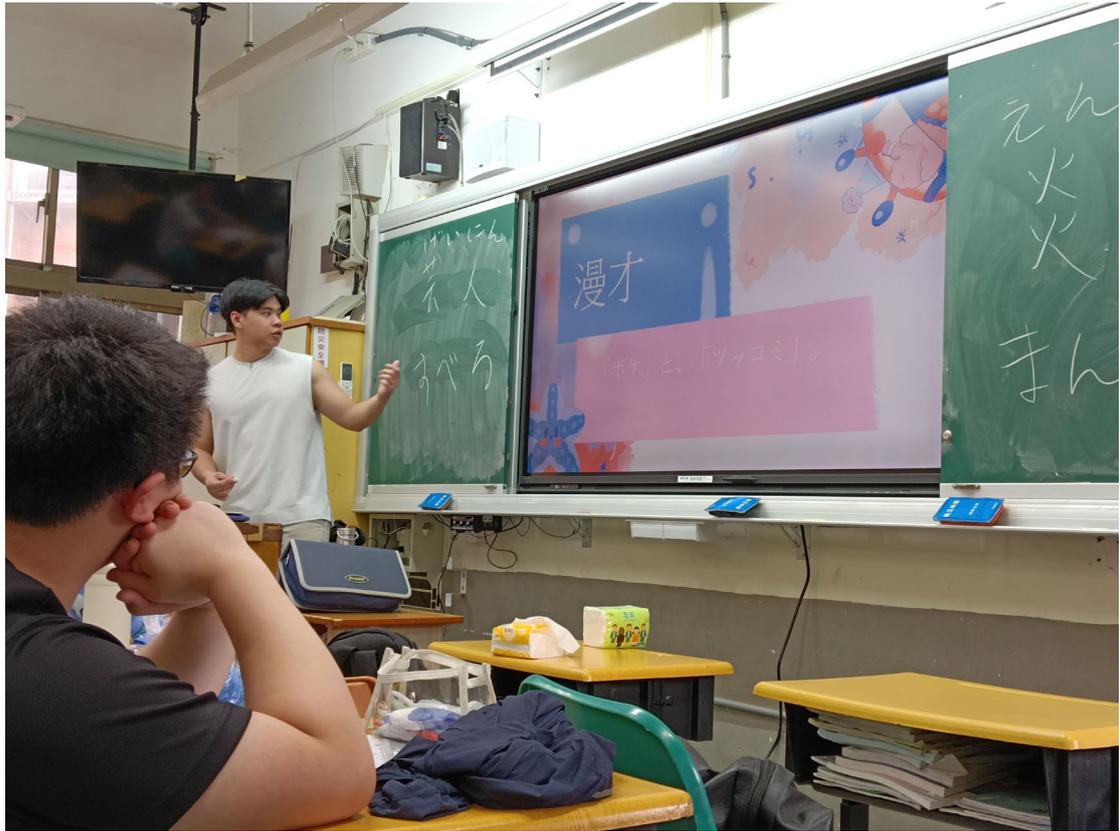
1.社長:略

2.社長及幹部選拔方式:

自願報名，老師再從中選取。

3.上課狀況與內容:





臺北市立松山高級工農職業學校

113 學年度社團評鑑



社團名稱：紙飛機研究社

指導老師：吳瓊雯

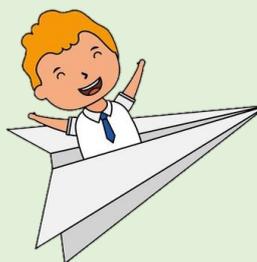
一、幹部與成員

班級	姓名	幹部	班級	姓名	幹部
綜 101			綜 102		社長
綜 101			綜 102		
綜 102		總務	綜 102		
綜 102		文書	綜 102		
綜 102			綜 102		
綜 102			綜 102		
綜 102			綜 102		
綜 102					

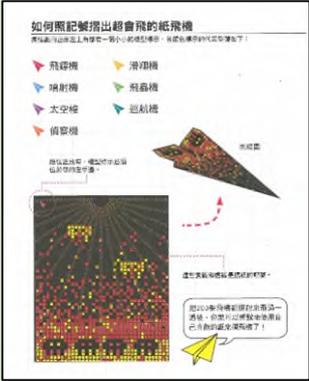
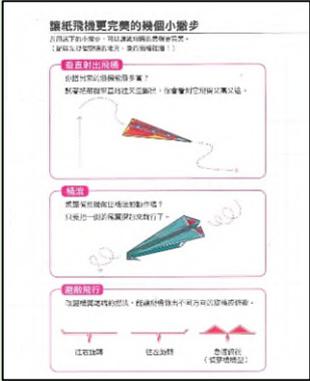
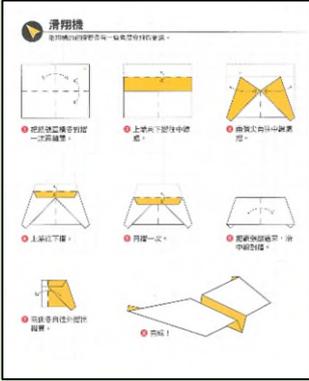
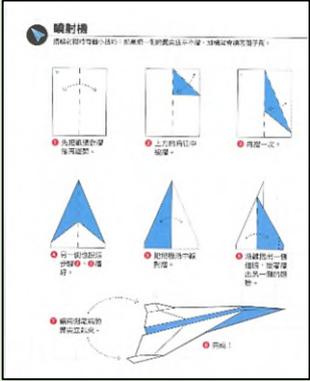
二、課程說明

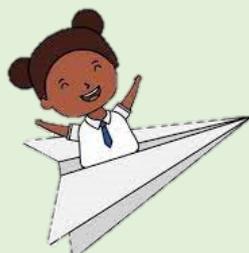
(一)課程進度

日期	課程進度
04/25	課程說明、飛鏢機
05/02	滑翔機、噴射機、自習
05/23	飛蟲機、太空梭
06/06	巡航機、偵察機
06/13	成發：拍照展示



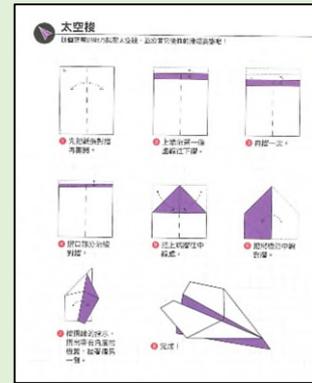
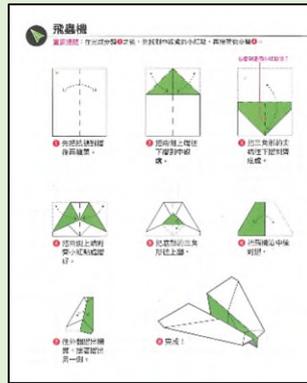
三、課程內容

日期	課程內容	
04/25	課程說明、製作飛鏢機	
	 <p>如何照記號擺出總會飛的紙飛機 照記號擺出上圖每一部小飛機的姿勢，看圖做動作就學會了！</p> <ul style="list-style-type: none"> 飛鏢機 滑翔機 噴射機 飛鏢機 太空梭 迴旋機 偵察機 <p>照記號擺好，擺出動作並擺出姿勢才準。</p> <p>這架飛鏢機是怎麼擺出來的呢？</p> <p>照記號擺好飛機的姿勢，再照記號擺出動作，你還可以調整飛機的姿勢，看飛機怎麼飛呢？</p>	 <p>讓紙飛機更完美的幾個小步驟 折紙飛機小步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！</p> <p>折紙飛機 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！</p> <p>折紙飛機 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！</p> <p>折紙飛機 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！</p>
05/02	課程說明、製作滑翔機、噴射機、自習(段考前一週)	
	 <p>滑翔機 滑翔機是沒有引擎的飛機，它靠機翼的升力飛行。</p> <ol style="list-style-type: none"> 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 	 <p>噴射機 噴射機是沒有引擎的飛機，它靠機翼的升力飛行。</p> <ol style="list-style-type: none"> 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！ 折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟，折紙飛機的每個步驟！



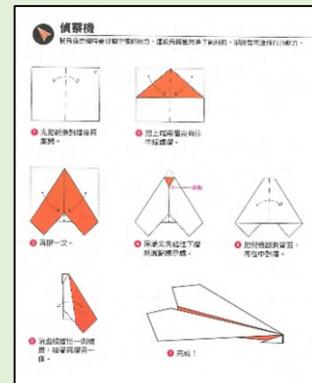
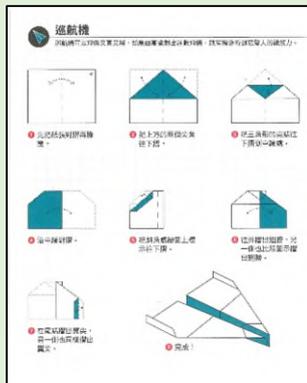
課程說明、製作飛蟲機、太空梭

05/23



課程說明、製作巡航機、偵察機

06/06



拍照展示(舉隅)

06/13



飛鏢機



巡航機

四、上課學習狀況

1	2	3
		
4	5	6
		
7	8	9
		

五、學習集點卡舉隅

【說明】每次社團兩堂課全勤，得兩點；完成 1 機種，得 3 點

松山工農
紙飛機研究社

學習表現集點卡

班級：101
座號：2
姓名：蔡天

 101-02	 101-02	 101-02	 101-02	 101-02
 101-02	 101-02	 101-02	 101-02	 101-02
 101-02	 101-02	 101-02	 101-02	 101-02
 101-02	 101-02	 101-02	 101-02	 101-02
 101-02	 101-02	 101-02	 101-02	 101-02
 101-02	 101-02	 101-02	 101-02	 101-02

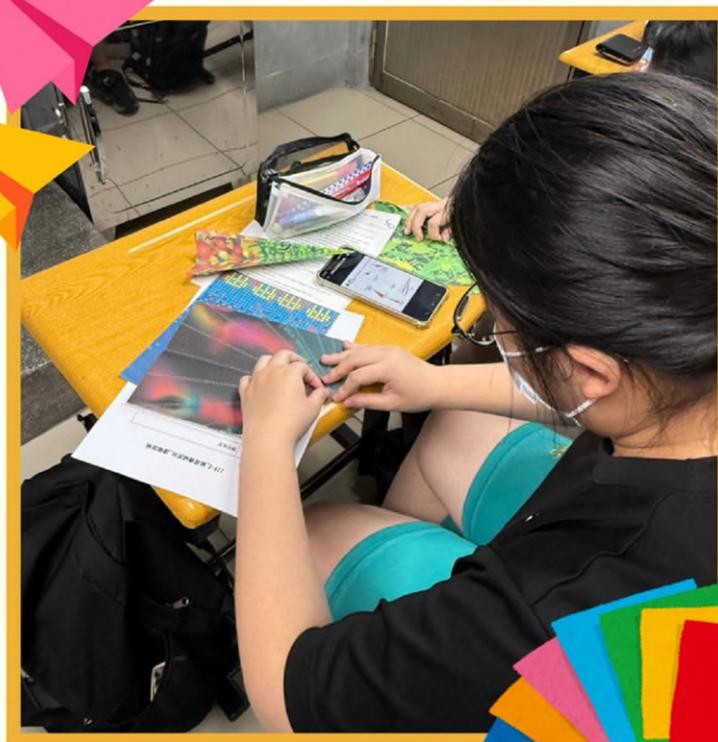
評語：無缺曠、高度配合，獲嘉獎一支。

閱
 2024.6.13
 吳瓊雯

六、活動成果舉隅

【說明】學生編輯社團活動紀錄，上傳學習歷程檔案之多元表現

臺北市立松山高級工農職業學校 113學年度團體活動時間紀錄 -社團活動紀錄-



社團名稱：紙飛機研究社
指導老師：吳瓊雯
記錄員：綜高101李蕎秀、林藝鈺

一、課程內容



讓紙飛機更完美的幾個小撇步

在折紙的小撇步，可以讓你的飛機飛得更久。
 (每個小撇步都有一個小圖，請仔細看！)

自畫對出尾端

紙飛機的尾端要對準嗎？
 對準的尾端可以讓它更平衡，也會幫助它飛得更久。

結尾

紙飛機的尾端要對準嗎？
 只要把一個紙飛機對準就行了。

調整飛行

想調整飛機的飛行，請調整每個不同方向的尾端折疊。

飛行技巧

這些小技巧可以讓你的飛機飛得更久、更穩！

調整尾端

調整尾端可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步！
 折紙時，要折對力。
 調整中尾端可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。
 在平衡的尾端折紙時，中尾端折紙。

調整尾端

折紙時要折對力。
 折紙時要折對力，可以調整飛機的小撇步。
 調整尾端可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

飛行技巧

調整尾端可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

飛機機

飛機機可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

1. 折紙時要折對力。
 2. 折紙時要折對力。
 3. 折紙時要折對力。
 4. 折紙時要折對力。
 5. 折紙時要折對力。
 6. 折紙時要折對力。
 7. 折紙時要折對力。
 8. 折紙時要折對力。
 9. 折紙時要折對力。
 10. 折紙時要折對力。

滑翔機

滑翔機可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

1. 折紙時要折對力。
 2. 折紙時要折對力。
 3. 折紙時要折對力。
 4. 折紙時要折對力。
 5. 折紙時要折對力。
 6. 折紙時要折對力。
 7. 折紙時要折對力。
 8. 折紙時要折對力。
 9. 折紙時要折對力。
 10. 折紙時要折對力。

噴射機

噴射機可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

1. 折紙時要折對力。
 2. 折紙時要折對力。
 3. 折紙時要折對力。
 4. 折紙時要折對力。
 5. 折紙時要折對力。
 6. 折紙時要折對力。
 7. 折紙時要折對力。
 8. 折紙時要折對力。
 9. 折紙時要折對力。
 10. 折紙時要折對力。

飛鳥機

飛鳥機可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

1. 折紙時要折對力。
 2. 折紙時要折對力。
 3. 折紙時要折對力。
 4. 折紙時要折對力。
 5. 折紙時要折對力。
 6. 折紙時要折對力。
 7. 折紙時要折對力。
 8. 折紙時要折對力。
 9. 折紙時要折對力。
 10. 折紙時要折對力。

太空機

太空機可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

1. 折紙時要折對力。
 2. 折紙時要折對力。
 3. 折紙時要折對力。
 4. 折紙時要折對力。
 5. 折紙時要折對力。
 6. 折紙時要折對力。
 7. 折紙時要折對力。
 8. 折紙時要折對力。
 9. 折紙時要折對力。
 10. 折紙時要折對力。

巡航機

巡航機可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

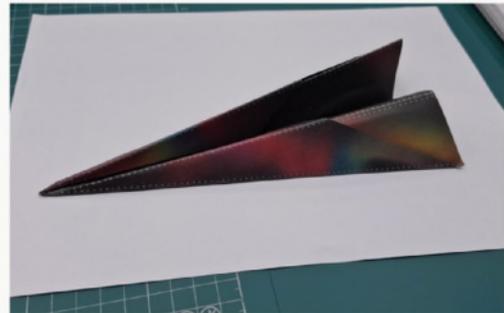
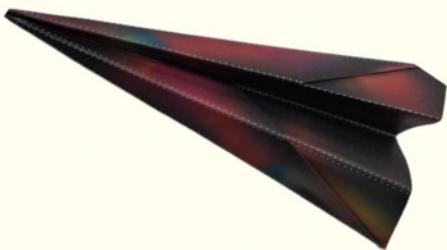
1. 折紙時要折對力。
 2. 折紙時要折對力。
 3. 折紙時要折對力。
 4. 折紙時要折對力。
 5. 折紙時要折對力。
 6. 折紙時要折對力。
 7. 折紙時要折對力。
 8. 折紙時要折對力。
 9. 折紙時要折對力。
 10. 折紙時要折對力。

偵察機

偵察機可以讓飛機更平衡，可以調整飛機的小撇步。

1. 折紙時要折對力。
 2. 折紙時要折對力。
 3. 折紙時要折對力。
 4. 折紙時要折對力。
 5. 折紙時要折對力。
 6. 折紙時要折對力。
 7. 折紙時要折對力。
 8. 折紙時要折對力。
 9. 折紙時要折對力。
 10. 折紙時要折對力。

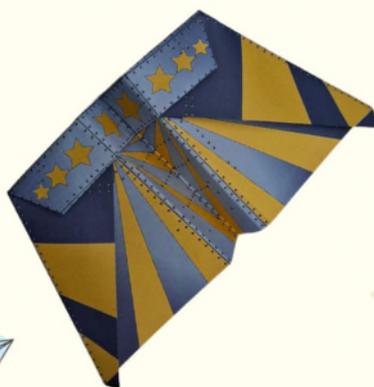
三、學習成果- 我們的紙飛機01



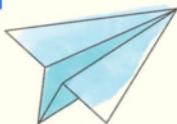
飛鏢機



噴射機



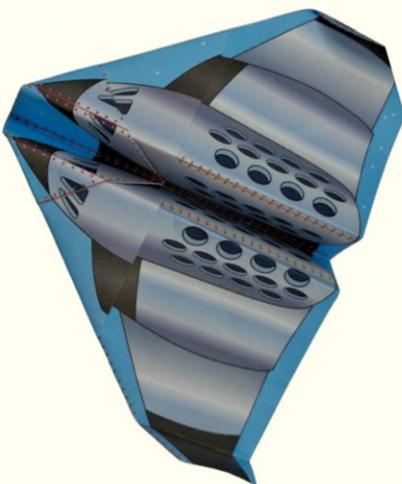
滑翔機



三、學習成果- 我們的紙飛機02



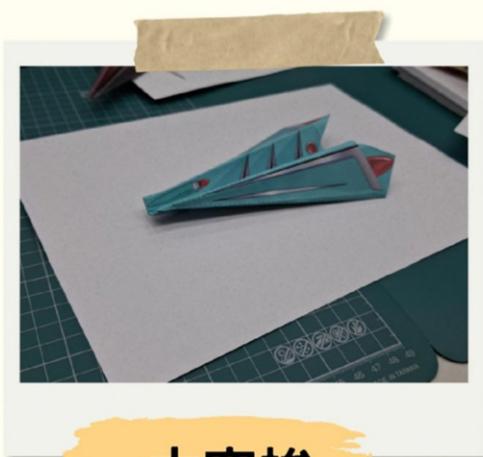
飛蟲機



巡航機



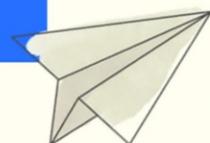
三、學習成果- 我們的紙飛機03



太空梭



偵察機



四、我們的學習省思



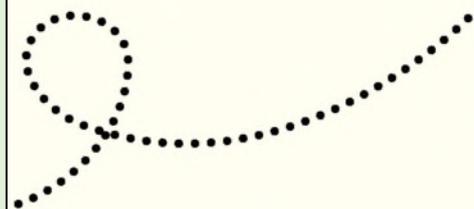
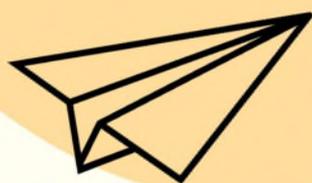
(一)學到什麼？

我們學到了各種紙飛機的折法，而且學會看摺紙說明書。

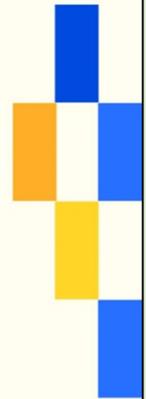
(二)學習過程中遭遇的難題？如何解決？

在學習過程中，我們碰到的難題是我們在一開始的時候**不太會看說明書**，會有折錯或正反面看錯的問題，但經過這幾週的練習，這些問題逐漸改善而且能迅速的完成。

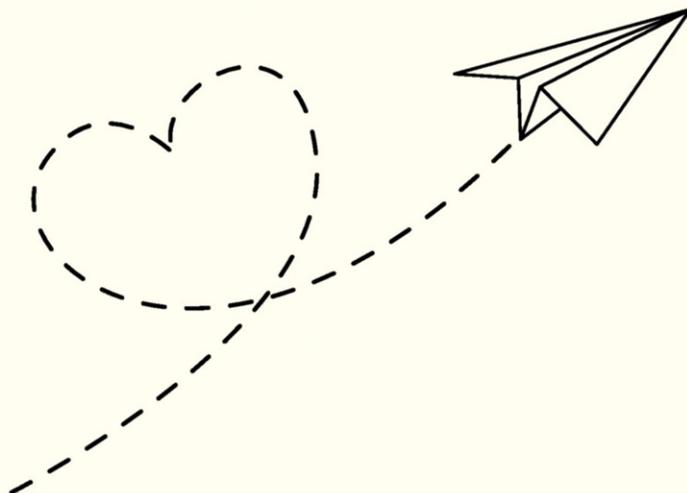
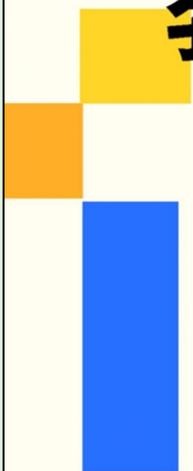
我們日後一定能透過**研讀**，自行看懂各種說明書，獨立完成製作物品。



Thank you
for
watching.



感謝
瓊雯老師的指導
與
教授您的撥冗閱讀



文學探索社

《解憂雜貨店》 閱讀心得報告

本次報告將深入探討東野圭吾的溫暖之作《解憂雜貨店》。我們將從作者介紹、情節概要、經典佳句到個人心得，全面解析這部作品的魅力與啟示。

13 June, 2025

目錄

01

東野圭吾：從工程師到暢銷作家

02

解憂雜貨店：故事背景與核心概念

03

穿越時空的信件：情節概要

04

夢想、親情、戀愛：故事中的煩惱類型

05

經典佳句賞析：觸動人心的智慧

06

人物角色分析：浪矢雄治與三個年輕人

07

解憂雜貨店的意義：溫暖與救贖

08

個人心得與反思：從故事看人生

09

總結：解憂雜貨店的啟示

東野圭吾：從工程師到暢銷作家

· 從工程師轉型

東野圭吾曾是日本電裝的工程師。他的邏輯思維影響寫作風格。

· 推理小說巨匠

日本當代最受歡迎小說家之一。擅長複雜情節與細膩心理描寫。

· 探討人性與社會

後期作品超越推理範疇。關注道德與社會議題深思。



個人心得與反思： 從故事看人生



解憂雜貨店讓我思考：

生命抉擇：

· 每一個選擇都影響深遠，應聆聽內心聲音。

互相影響：

· 助人者亦被助，人際關係相互支持。

面對困境：

· 正視煩惱是解決之始，勇氣與堅持至關重要。

1 勇於面對

· 正視自己的煩惱，是解脫的第一步。

2 信任內心

· 跟隨自己直覺，找到生命方向。

3 溫暖連結

· 人與人互相扶持，世界因愛而美好。

4 自我救贖

· 助人也是自渡，在奉獻中成長。

總結：解憂雜貨店的啟示

《解憂雜貨店》不僅是一個故事，更是一面鏡子，映照出人生的百態與人性的光輝。



解憂雜貨店：故事背景與核心概念



匿名煩惱信

→ 雜貨店主回覆投遞信箱的煩惱，為顧客提供建議與方向。

時間交錯的溫暖

→ 穿越時空的信件連結不同人生，展現人與人之間的溫情。

相互救贖的主題

→ 幫助他人同時也療癒自己，故事充滿希望與正能量。

穿越時空的信件：情節概要



• 年輕人闖入
三位小偷意外進入廢棄雜貨店，發現雜貨店的神秘功能。



• 回覆舊信件
過去的煩惱信件再度出現，他們開始嘗試回覆。



• 人生軌跡交織
透過回信影響不同顧客人生，逐漸串聯起多個故事線。



• 自我觀點轉變
幫助他人過程改變自己，對人生有了新的理解。

夢想、親情、戀愛：故事中的煩惱類型



• 追逐夢想
關於藝術家或音樂家的困惑，面對現實與理想的掙扎。



• 親情羈絆
家庭關係中的兩難，親人病痛或責任問題。



• 愛情困境
感情中的抉擇與迷惘，對未來的考慮與不安。



• 其他生命課題
學業、事業、健康等，人生的各種抉擇與挑戰。

經典佳句賞析：觸動人心的智慧

1

・ 被依賴也是一種拯救
「被人依賴，其實也可以成為。
拯救自己的一種方式。」

2

・ 世界不冷漠
「只要人們還願意寫信傾訴煩惱，
這個世界就還不算太冷漠。」

3

・ 選擇喜歡不需要理由
「選擇自己喜歡的事物，並不需要理由。」

4

・ 建議改變人生
「有時候，你給出的建議，也可能改變了一個人的一生。」

人物角色分析：浪矢雄治與三個年輕人



- ・ 浪矢雄治：智者與聆聽者雜貨店老店主，深諳人性。以智慧與耐心回覆信件。象徵傳統與經驗的傳承者。
- ・ 三個年輕人：迷途與成長敦也、翔太、幸平，各有心結。起初輕率，後逐漸負責。在助人中尋找自我方向。

解憂雜貨店的意義：溫暖與救贖



指引與希望

→ 雜貨店提供迷惘者方向，如黑暗中的一盞明燈。

情感連結

→ 超越時空的溫暖紐帶，串聯起陌生人的命運。

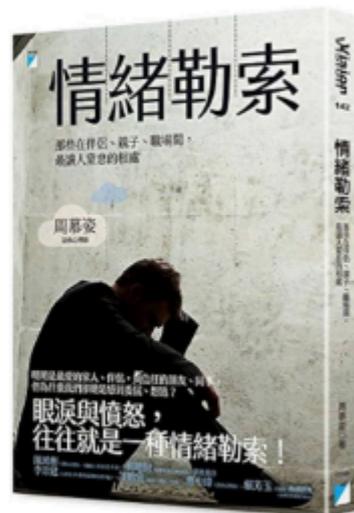
自我成長

→ 回信者與被回信者共同成長，在付出中獲得內心平靜。

期末讀書心得報告

情緒勒索

周慕姿，心理師與作家，以《情緒勒索》一書深刻揭露人際關係中的隱性操控。她以溫柔卻犀利的筆觸，讓讀者理解情感操弄背後的心理動力，提醒人們重視自我價值與情緒界線。透過她的文字，許多人學會辨識勒索模式，勇敢說「不」，重拾內在力量。



何謂情緒勒索

由心理治療學家蘇珊·福沃德(Susan Forward)發揚的詞彙，意指一種在關係中不願意為自己的負面情緒負責，並企圖以威脅利誘控制他人的行為模式。利用**恐懼**、**義務**、**罪惡感**來束縛被勒索者。

被勒索者的特質

害怕關係會結束、害怕被討厭、總是覺得自己要做點什麼，才不會被淘汰或丟掉，所以會以他人的需要為第一，然後把自己壓得扁扁的。這種「把自尊建立在他人身上」的人，被稱為「關係依存型自尊」，會為愛、為工作、為重要的人變得患得患失，其中根據網路調查顯示，來自家人親戚問的話語為最大宗。他們擔心的後果經常不會發生，卻因為一次又一次的犧牲，把自己困在那個恐懼的迷霧當中。

如何意識到正在被情緒勒索

對方經常用負面情緒威脅你

「如果你離開我，我就活不下去」、「你要是這麼做，我就再也不理你了」

你做決定時，常常感到壓力與內疚

明明是合理的選擇，卻因為「怕讓對方難過」而妥協。

對方讓你覺得自己永遠做得不夠好

我已經這麼辛苦了，你連這都不能為我做？

你的情緒被否定，而對方的情緒永遠是「重點」

你表達自己的感受時，對方卻反過來說你太敏感、不體貼

關係中的「愛」是有條件的

例如：「你要是真的愛我，就應該會...」、「如果你不照做，我就不...」

如果正在被情緒勒索應該怎麼處理

寫日記或紀錄對話：幫助你釐清，哪些是對方不合理的情緒操控。

三個問題：

1. 這是我真的想做的嗎？
2. 如果我拒絕了，會怎樣？那是真的嗎？
3. 對方是在尊重我的選擇，還是只是想操控我？

設立界線：清楚表達「我能做什麼，我不能接受什麼」。

如何避免成為一個情緒勒索者

1. 覺察自己的情緒與需求
2. 尊重對方的界線與自由
3. 避免把「情緒處理」責任放在對方身上
4. 提升自我價值與安全感

8. 社團上課學習狀況與秩序
成員上課學習狀況良好

9. 社長及幹部選拔方式
經由成員推選及社團老師許可

美食研習社

社團指導老師:郭芷良





目錄

1. 社團組織章程

2. 幹部職權與介紹

3. 社團收支報表



社團組織章程

美食研習社，簡稱美研，屬於學術性社團。

課程內容主要以製作西式甜點為主。



幹部職權與介紹



社長-游筑婷

分配幹部工作、
社課規劃、
處理社團事務。

副社-蘇穎維

協助社長處理社團事務、
負責社課點名。

器材-柯祐琳、
李孟芸

負責借、還器材。



幹部職權與介紹



教學-陳妍晏、
詹礫榕、蘇子玓

教導社員製作食品。

總務-黃詩渲

收社費、
紀錄社團收支表。

文書-曾荷亞

社團帳號管理、
填寫社團活動紀錄簿。

社團收支報表

社費為每學期500元，
用於購買材料、
最後一堂社課訂披薩。

日期	摘要	收入	支出	結餘
	上學期餘額	5305		5305
113.08.30	宣傳單		120	5185
113.10.26	第一次社課		703	4482
113.11.08	第二次社課		470	4012
113.11.19	包材費		277	3735
113.11.12	第三次社課		712	3023
113.11.22	社費	14000		17023
113.11.30	第四次社課		786	16237
113.12.10	第五次社課		2680	13557
113.12.23	第六次社課		1099	12458
114.01.03	披薩+飲料		7380	5078

上學期社費收支明細表

社團收支報表

社費為每學期500元，
用於購買材料、
最後一堂社課訂披薩。

日期	摘要	收入	支出	結餘
114.04.25	第一次社課		2282	2796
114.05.02	第二次社課		1692	1104
114.05.23	第三次社課		935	169
114.06.06	第四次社課		1618	-1449
114.06.13	第五次社課		9140	-10589
114.06.13	社費	16000		5411

下學期社費收支明細表

THANK YOU!



113學年度書法社 社團評鑑





社團組織及公約

一、組織

- 1.和諧相處
- 2.切磋書藝
- 3.自立組織
- 4.互助合作
- 5.自主學習與創作



社團組織及公約

二、公約

- 1.配合師長社長
- 2.保持清潔
- 3.值日生輪值
- 4.講義請保持完整整潔
- 5.當日完成作業

書法社課程

日期	課程大綱	作品
4/25	楷書練習:褚遂良	葉脈書籤
5/2	楷書練習:褚遂良	扇紙書寫
5/23	小楷書寫	種子鑰匙圈
6/6	隸書書寫	吊卡
6/13	隸書書寫	熱氣球夢想卡

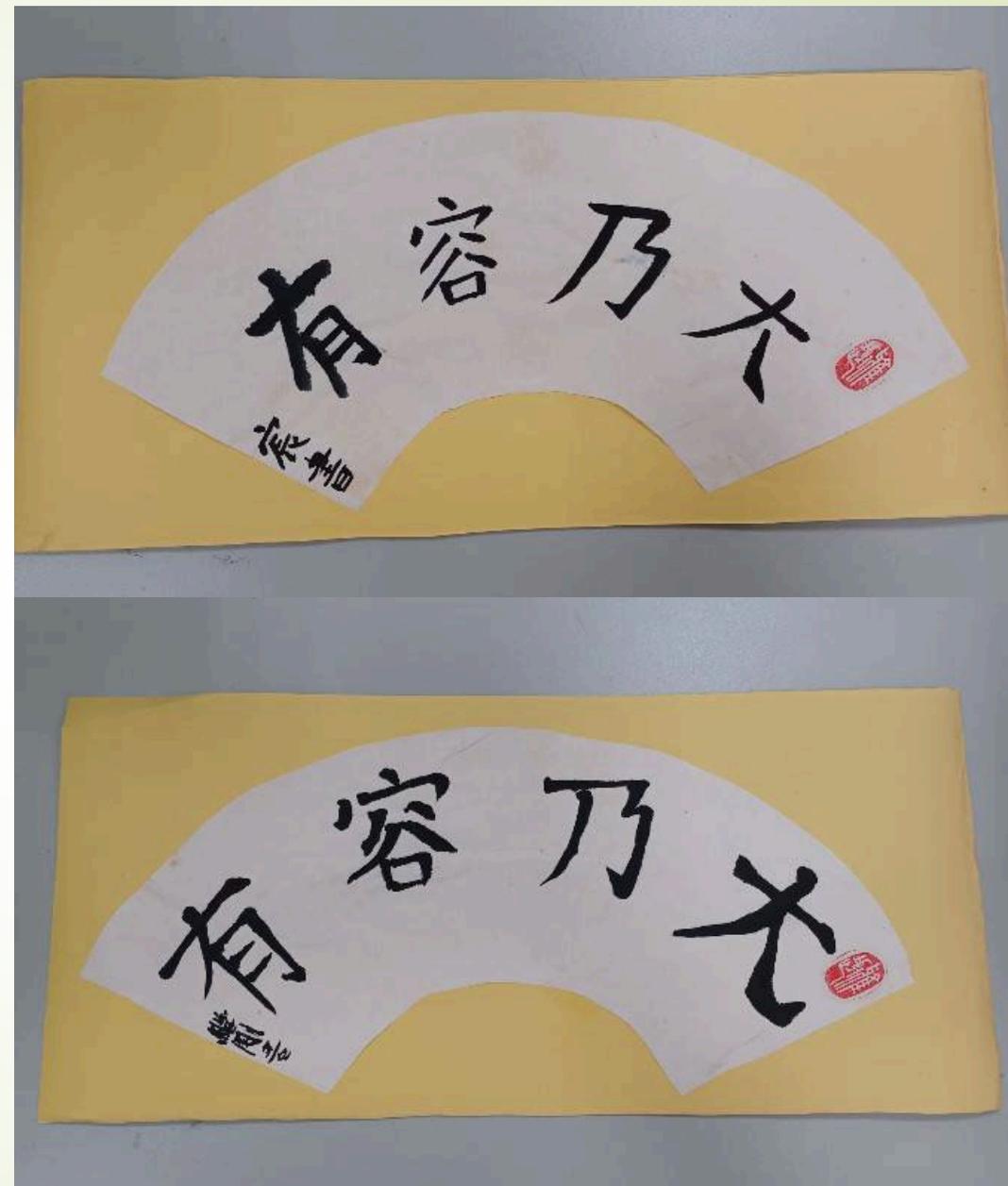
4/25葉脈書籤

一葉一如來



5/2扇紙書寫

鼓勵自己的一句話



5/23種子鑰匙圈

悠游自在



6/6吊卡

心花怒放

