

發行人：林昇茂

編輯：張育璋、黎嘉昀

出版者：臺北市立松山高級中學圖書館

網站：<https://www.sssh.tp.edu.tw/home>

主編：張洸源

排版：張育璋、黎嘉昀

地址：臺北市信義區基隆路一段156號

電話：(02) 2753-5968 轉 267

校長期勉

成功背後的秘密武器：透過閱讀與良好習慣成就更卓越的自己

在當今的社會中，「成功」彷彿已經成為了每個人心中重要的生活目標。許多人將成功與財富、地位和權力等外在因素劃上等號，然而成功的定義因人而異，正如一句諺語所說：「成功是得到你想要的，幸福則是享受你得到的。」這清楚地提醒我們，幸福其實比成功更加重要。因此，我們應該重新思考成功的含義，並尋找真正讓我們內心滿足的幸福事情。

在邁向成功的路途中，我們時常面對各種挑戰和抉擇。此時，最重要的是要關注自己的內在價值與抉擇。當我們願意反思自己的內心世界，並理解自己真正想要的東西時，成功的定義便會變得更加清晰。許多人在追求成功的過程中，經常會忽略自己內心的需求，而是過度關注外在的評價。這種情況不僅可能使人感到焦慮，還會導致不必要的壓力。成功的關鍵在於認知到內心的真正需求，並能保持內心的平靜與滿足，如同蘇東坡言「不亂於心，不困於情」。

閱讀與思考能力是實現成功的關鍵技能，同時也是深入瞭解自己內心需求的重要途徑。透過閱讀擴充知識，還能改變自身的思維方式和認知模式。巴菲特曾經說過：「我們的成功主要來自於投入大量時間進行思考，而閱讀是讓自己變得更聰明的最佳途徑。」根據美國財務分析師的研究顯示，86%的富人對閱讀充滿熱情，而67%的富人在日常生活中，每天看電視的時間少於1小時。這充分表明了生活習慣在個人發展中扮演著重要角色。因此，若希望取得成功，改變日常習慣是一個很好的起點。在追求成功的過程中，很多人不自覺地形成了一些不良習慣，而這些習慣往往是成功的絆腳石。良好習慣是追求成功重要關鍵，其有四個要項：

1. 持續閱讀突破框架：維持閱讀良好習慣突破思維框架，並時常反思自己與理解自己內在的需求，因而能保持內心的平靜與滿足。
2. 保持運動維持健康：身心健康是追求成功的基礎。定期運動不僅能增強體力，還能增進心理健康，讓我們更從容地面對生活中的挑戰與壓力。
3. 面對困難無懼挑戰：成功往往伴隨著挑戰，勇於面對困難是成長的重要一環。當我們在逆境中學習與成長時，能認清自己並提升自己的能力和信心。
4. 關愛他人回饋社會：在理解自己內在需求的基礎上，建立良好的人際關係，關愛他人和回饋社會，將為我們的生活增添更多意義與價值，還能讓我們在人生的旅途中感受到源源不斷的幸福。



35周年校慶與松高創校葉文堂校長翻閱瀏覽歷屆畢業紀念冊

總結而言，成功這一概念充滿了個人化的色彩和獨特的價值。它不僅僅是外在成就的象徵，內心的滿足感和幸福感往往更為深刻。真正的成功並不只是獲得某一特定的成果，而是在不斷的努力中，學會理解自己和珍愛自己的過程中所體驗的成長。通過閱讀與培養良好習慣，我們能夠專注於自身的內在成長，最終達到卓越，揚起屬於自己的成功旗幟，並享受幸福的盛宴。

校長 林昇茂



館務介紹



整備數位學習空間，支援各學科與教師專業社群共備，促進教學資源共享。兼具學生自習功能。

圖書資源應用教育講座介紹館藏資源，助新生善用圖書館，提升學習效率，拓展知識探索可能性。



舉辦「松高少年事件簿」書展，展出館內懸疑推理小說，以其娛樂性、益智性、啟發性，營造沉浸氛圍，激發師生閱讀興趣。

舉辦「學生自主學習成果發表觀摩會」，邀請學姐向高一新生分享自主學習經驗，透過觀摩，幫助同學理解何為自主學習並規劃未來自主學習之方向。



藝能科美術老師策劃小型美術展，結合圖書館空間，展出學生創意作品，如櫥窗設計、風格小物與版畫校園圖鑑，呈現精湛美感。



校慶35週年畢業紀念冊展，主題「返航青葱歲月」，邀校友回味青春，在校生趣尋師長。

校慶書展期間，展出千本書籍，舉辦好書推薦抽獎，提升參與度並作為選書參考。



松節親善使節團成立，導覽培訓認識松山文創園區和松山高中歷史與景點，提升校園認同與雙語能力。



松節親善使節團參與臺灣-新加坡文化交流計畫，為新加坡師長導覽松山高中，實踐國際交流。

舉辦多場生成式AI融入課程講座，分享如何將AI融入課堂創意實踐經驗，提升科技輔助教學價值與學生學習效率。



松節親善使節團與羅東高中稻穗使節團進行校際交流，展望建立兩校使節團學生長遠情誼。

國文科高若凡、郭由融老師課程成果展「他的日與夜」，學生研究歷史人物多重形象，以AI製作對比海報與籤詩，讓觀展者參與互動。



新購圖書展示涵蓋科普哲學、文學小說、語言學習、藝術鑑賞等，助力教學與學習，滿足多元需求。



松節親善使節團接待香港教育大學國際教育系來訪師生，介紹松山高中並交流兩岸教與學差異，促進跨文化理解。

於圖書館一樓期刊區，與英文科王信斌老師合作課程成果展「3 Days 2 Nights in Japan!」。本次展覽由學生以全英文介紹小組規劃的日本旅遊行程，分享策劃理念與創意。



從圖書館藏書中選出學科學習方法相關書籍策展，設計學習策略海報，為學生提供讀書靈感與建議。

SELF-DIRECTED LEARNING

113 學年度教育部高中優質化輔助方案及前導學校-自主學習論壇暨分享會 「自主學習跨界對話-重組到重構終身學習 DNA」(全國場)

本校薦送參與發表學生：201 陳彥潔同學
發表主題：「譯」鳴驚人-語言●溝通●跨域
指導教師：張洸源主任
觀摩學習心得：111 徐盈禎、102 張桓語



111 徐盈禎

這次觀摩會讓我深刻體會到自主學習的重要性與多樣性，遠超出我的想像。

令我印象最為深刻的是大溪高中同學的分享，在三年中自主學習的心路歷程與其帶來的轉變。當他明白自己原本的主題難以實踐時，毅然決然地將學習方向切換到遊戲設計，並持續付出全力。此外，原本作為棒球隊一員的他，也透過自主學習的過程找到自己未來的方向，在高中早已過去一半的時候放棄了以棒球升學，轉拚學測。我完全無法想像他感受到的壓力有多麼的龐大，很欽佩他能接受並正視自己的挫折、失敗，將其作為養分繼續前行。

接下來的環節邀請了三位大學生分享經驗，其中只有一位的自主學習主題與現在的科系相關。這打破了我過去的迷思：自主學習必須與大學科系意向息息相關，否則就是無用之舉。學姐的一句話讓我特別有感觸：「透過自主學習找到自己的價值，而不再單純以成績定義自己。」聯想到我所在的班級，大家的學業能力相近，但那些擁有才藝或特殊經歷的同學，更能展現個人特色，並因此顯得更加自信。

在之後的多校成果發表環節中，透過觀摩他人的學習計畫與成果展示，我深刻體會自主學習不僅僅是課堂知識的延伸。有一對喜歡運動攝影的姐妹，為偏鄉棒球隊拍攝了紀念冊，甚至為其募資；有一位處在學測龐大壓力中的學測生，因為喜歡聽真珠美人魚的音樂，所以開始研究這些主題曲對焦慮的影響（是否能減緩壓力）。這些五花八門的主題不勝枚舉，他們都在過程中學會時間管理及解決問題的能力，更是發現了自己未來的志向。

這趟觀摩之旅，讓我獲益良多，同時更加意識到自主學習不僅是一段自我挑戰的過程，更是挖掘潛能、探索人生方向的重要契機。



觀摩同學聆聽外校同學進行發表



觀摩同學與發表同學於會場合影



102 張桓語

身為一名高一學生，我與「自主學習」的初次邂逅，始於翻開課表的那一刻。當時，我的心中充滿了疑惑與好奇：這究竟會是一門怎樣的課程呢？

開學後，在老師的引導下，我逐漸明白，自主學習的核心在於學生能夠主動掌握自己的學習進程。這個發現令我倍感振奮，因為我終於有機會探索自己真正感興趣的領域。然而，隨之而來的，卻是一份不安與自我懷疑：沒有老師主導的課程作為指南針，沒有教科書的固定框架作為地圖，我是否真的能在自主學習的道路上行遠自邇？這個問題的答案，我在清水高中同學的分享中找到了。

我對他的學習歷程深感敬佩。他在對樂理一無所知的情況下，憑藉對流行音樂的熱愛，透過自行摸索音樂創作軟體，並主動尋求音樂老師的指導，最終創作出屬於自己的歌曲。他生動地描繪了自己的學習心路歷程，讓我理解，成功的自主學習並不需要從一開始就瞭解所有細節，而是要在學習的過程中，學會適時調整計畫，修正自己的步伐。他的經歷也啟發了我：向外求助並不是一種軟弱，而是一種明智且積極的學習態度，彰顯出追求進步的勇氣與智慧。

自主學習不是從一開始就擁有明確的方向，而是在不斷嘗試與調整中找到前進的步伐。只要勇敢探索，善於求助，每一步都能引領我走向更廣闊的未來。

專書介紹

提問力實踐指南：掌握學習設計新思維

作者：藍偉瑩

出版社：親子天下



第一部：起點

第一部闡述了設計創造思考課程的三大步驟：釐清狀況、確認目標與選定策略。其中，「確認目標」的核心在於掌握關鍵理解--掌握教學能夠達到成效的關鍵原因。教師決定課程關鍵時應考量學生先備知識並且避免停留在事實的理解或記憶階段；教師應思考「如何」讓學生學會，有系統的教學才具意義。

以高中英文科課本中關於戴資穎的文章為例，若教師設定教學的目標為「形容詞在人物側寫體裁中的表達功能」，應思考文章中哪些段落符合目標要求，透過來回辯證確認此目標的合理性。例如：「為什麼需要形容詞搭配事件來描述人物特質？若僅有事件無形容詞，會如何影響人物特質的呈現？」透過這些提問，教師確認學生應掌握的關鍵是「以形容詞來凸顯或生動化人物事件的意義」。

現代教師需要釐清學習歷程中的關鍵理解，因為這是促進學生學習與思考的核心。透過引導學生探索並掌握關鍵理解的過程，讓學生真正理解學習內容的核心意義，進行有效學習。在此過程中，教師也需反思舊有經驗的侷限性，持續學習以應對108課綱對課程設計的挑戰。

第三部：運用

第三部分說明設計引導式提問的方法。教師無論在進行知識、能力或態度的教學時，先確認設問目標，再以問題引導學生發現關鍵知識與現行問題，藉此協助學生理解世界，引發價值觀與行為的改變。

歷史科最常受到的批評便是「於現實無用」，因此教學者若能引導學生明白所學意義，將有助於啟發學生學習歷史的興趣。以介紹日治時期的人權運動為例，各版本大多會按時序說明本土菁英如何爭取臺灣政治地位，而教學者則可運用專家思維，著重在其背後的價值與精神意義，引導學生明白現有成果的來之不易，有意識的感念和珍惜。

這種將學科內容轉化為具體問題的教學方式，不僅有助於提升學習者的學習興趣與拉回對課程的注意力，還能協助學習者吸收新知與淺嚐學科專家理解世界的方法。學生會更容易理解所學知識的意義，能更加積極地進行課後探究，並將課堂上學到的知識、技能和態度運用於實際生活中。

第二部：思考

此段落著重在學習與教育的過程當中，要如何去進行思考。其中作者便以探究作為思考過程的舉例，延續第一部提及的關鍵理解，在這段說明何謂專家思維。

以公民課程為例，在介紹制度的運作過後，可以安排探究的課程內容，讓學習者透過觀察我國的政治生態、選舉情形，練習去歸納不同選舉制度的特性以及帶來的影響。如此學生有機會以主動的角度去形成這些知識，而非透過教學者的講述去被動地吸收知識。

課本中多數的知識點都是從人們生活中所整理出來的，但這些知識點並不能夠判斷絕對的是非對錯，在不同的社會、時空背景下，將會有不同的詮釋角度。這時候就需要教學者在學習過程做出適當的導入設計安排，引起學習者的好奇心以及學習動機。進一步引導學習者在吸收知識的過程多做思考，瞭解其形成脈絡以及如何應用。

第四部：情境

此章節結合前三部的內容，聚焦於提問在各種教育情境中的應用，如跨領域學習、專題學習、學習評量和班級經營。並且透過舉例，來了解提問如何啟發學生思考、幫助他們深入學習、解決問題，並討論設計提問時可能遇到的挑戰，給教師實用的建議。

在跨領域學習中，提問要以目標為導向，比如設計能激發學生好奇心或幫助他們建立概念的問題。在專題學習裡，老師避免過多干預，讓學生能透過反思和實踐自己找到答案。學習評量的部分，重點是用提問來幫助學生掌握學習目標，像是透過正向和反向的提問來強調重點。而在班級經營中，提問可以引導學生去評估、判斷，並讓他們為自己的選擇負責，這樣班級就能從被管理，逐漸轉向自主學習。

推薦單位：松山高中圖書館

推薦人：許庭瑜、洪偉傑、王怡茹、邱之永

實習老師學習成果展示 - 實習啟航，夢想發光

初來乍到的我們

實習老師處於獨特的角色，既是學生的老師，又是老師的學生。這個角色讓我們在面對教學時，既需要站在學生的角度思考學習需求，也要用老師的視角規劃課程內容，這是一個充滿挑戰卻也極具成長性的經歷。因此，趁著暑假的寶貴時光，我們需要趕緊熟悉學校設備、器材的使用和學校制度的運作，確保在開學後各項活動都能妥善進行。



▲報到日



▲參加研習

幕後的耕耘

「臺上一分鐘，臺下十年『工』。」在學生看不到的地方，我們默默地投入大量的時間與精力，積極處理各項行政事務。我們希望這些努力能為學生打造更完善的學習環境，提供穩固的基礎，讓他們能專注於學習與成長。這些背後的付出，既是我們對專業精神的實踐，也展現出對教育的熱情與承諾。



▲協助卷務中心



▲蓋學生證註冊章



▲打造圖書館網美牆



▲日本交流活動結束後合影

上台試教的挑戰

我們會在每輪試教前嘗試運用不同風格設計課程，每次上台都是設計成果的檢驗與自我風格的探索。即使現在仍會對上台感到緊張，在老師們的指點下，我們的教學一定會越來越好。



▲教課中的各科實習老師



微課程

實習老師們根據各自的科目進行分組，在松山高中開設了三門各為期3週，共6堂課的微課程。我們希望透過跨領域的學習，幫助學生打破學科間的界限，理解不同知識領域之間的相互聯繫，激發他們的好奇心與探索精神，並為他們帶來與日常課堂截然不同的學習樂趣與收穫。這些微課程不僅提供了多元化的學習內容，還注重提升學生的批判性思維、問題解決能力以及團隊合作技巧。



▲國/英/公 微課程



▲英/歷 微課程



▲英/體 微課程

校慶實習老師成果展-INTER7ational

在松山高中35週年校慶，我們七位實習老師共同籌劃了實習老師成果展，展示我們從八月到十一月的實習成果。展覽主題為「INTER7ATIONAL」，其中的「7」象徵我們七位實習老師來自不同的背景，帶著各自的專長和熱情。

INTER7ational



歷史 公民 國文 體育 英文 英文 英文
王怡茹 洪偉傑 黎嘉昀 許庭瑜 吳承祐 邱之永 趙亦萱

教學演示

從11月中到12月中，是我們實習老師的教學演示階段。這不僅是展示我們學習成果的機會，也是對我們教學能力的一次全面考核。在這段期間，我們將所學的教學方法和策略付諸實踐，並接受指導老師和教授的回饋與評價，以不斷提升自己的教學水平。



▲各科實習老師教學演示照片

榮譽榜

第1131010梯次全國高中閱讀心得寫作比賽 得獎名單

共計特優6篇、優等13篇、甲等11篇

共30篇獲獎，恭喜獲獎同學，感謝老師辛勤指導

班級	作者	作品標題	指導老師	名次
118	林沛雯	阿德勒的世界	孫瑀禪	特優
103	吳宜臻	生命的韌性	吳明玟	特優
112	歐芸妘	那些我們「看不起」的大人物	羅喬語	特優
116	王綺安	雪球滾滾滾……	孫瑀禪	特優
103	陳瑋甯	亦重亦輕，摧毀人心	吳明玟	特優
116	李昀蓁	我與蛤蟆的心靈成長之旅	孫瑀禪	特優
107	鄭祈允	真實的社會	蘇郁淳	優等
107	陳以恩	我們仍在成長的路上	蘇郁淳	優等
102	簡汝茜	去看心理師	蘇郁淳	優等
107	曾昱暄	一本實用的習慣養成指南		優等
101	鍾函祐	未來？現正勾勒中	蘇郁淳	優等
102	宋芷寧	工-人	蘇郁淳	優等
105	謝詠晴	跨越半世紀的禁忌之戀-愛是瘟疫還是解脫？	吳明玟	優等
103	劉鎬維	孤掌仍鳴：正向思考，勇敢坦蕩做自己	吳明玟	優等
107	許弘欣	遲來的愛，卻是永恆的	蘇郁淳	優等
117	于子涵	被討厭的勇氣閱讀心得		優等
201	彭珮嘉	年輕，無所畏	陳君	優等
212	李欣霈	感情與婚姻的連環套	吳薇儀	優等
204	林佳琦	一九八四	郭由融	優等
101	焦宇婕	【從讀書到考試，你可以更好！】觀後心得	蘇郁淳	甲等
101	陳若涵	改變心態，實現自我的肯定		甲等
102	張芷翎	探討決定論及目的論	蘇郁淳	甲等
116	洪楷鈞	發現真實自我，從被討厭的勇氣中探索內心深處	孫瑀禪	甲等
118	劉存安	暑假閱讀心得	孫瑀禪	甲等
109	林鈺宸	人、海與座頭鯨之歌	陳欣妤	甲等
102	盤承芳	心中的海洋	蘇郁淳	甲等
114	陳靖雅	為自己而活	羅喬語	甲等
104	修佑齊	不是臺北城，而是〈臺北人〉	吳明玟	甲等
112	盧芊卉	矛盾	羅喬語	甲等
317	曾璟富	二十一世紀-一個由0和1所建構的世界		甲等

第1131015梯次全國高級中等學校小論文寫作比賽 得獎名單

共計特優2篇、優等3篇、甲等5篇

共10篇獲獎，恭喜獲獎同學，感謝老師辛勤指導

班級	作者	作品標題	指導老師	名次
316	徐承希	游泳有謀--泳帽及泳褲材質對不同訓練強度下泳速之影響	蔡皓偉	特優
	陳柏勳			
304	黃翊庭	A Discussion About Transgender Individuals Participating in Professional Sports	吳婷婷 崔晏寧	特優
213	陳柏楷	不同反應物對於鐵磁性流體產物影響及其製程研究	陳建勳	優等
216	賴凱宥	從心出發_從圓心角到圓周角的角度函數之探討	劉雅莉	優等
318	呂蕎妤	探索基隆河2005-2023年水質變化－以成美橋到江北橋間的河段為例	江裕民	優等
311	陳柔羽			
213	朱芸妮	少事法是對懵懂青少年的包容還是縱容？	高堅榮	甲等
	林采潔			
203	陳芊彤	迪士尼女性角色與女權抬頭之關聯	高堅榮	甲等
210	魏浩庭			
213	蔡佳恩			
205	何寬彥	北魏為何於漢化改革後迅速分裂以致滅亡	高堅榮	甲等
317	蘇洛	肺癌大解密！	余宛真	甲等
319	林宥希			
317	彭歆云	柳絮紛飛-不同長度或不同重量的柳絮落地時間	洪淑慧	甲等
	孫紫芸			
	鄧安好			

圖書館新年音樂會，由松山弦樂社擔綱演出
祝福全校師生 2025 心想事成 新春快樂

