

105 年度日本靜岡縣  
沼津高校接待計畫  
交流成果冊



臺北市立士林高級商業職業學校

Taipei Municipal Shilin High School of Commerce



## 歷年來訪紀錄

2013.08.20.

靜岡縣立沼津商業高校與士商  
緣分從 2013 年 8 月開始。

2014.08.21.

2 度來訪。

2015.05.13.

前往沼津商校參訪學習。

2015.08.18.

3 度來訪。

2016.08.23.

4 度來訪。







# 目錄

一、105年沼津高校接待前學習單

二、歡迎海報

三、接待同學名單

四、交流接待等分工事宜

五、參訪行程

六、照片精選

七、接待後心得分享

壹、

105 年沼津高校  
接待前學習單





貳、

歡迎海報



# 歡迎

靜岡縣立沼津商業高等學校

士商

## 教務主任見城喜哉先生與參訪學生

蒞臨士林高商參訪





歡迎

靜岡縣立沼津商業高等學校

蒞臨士林高商參訪



歡迎

士商

靜岡縣立沼津商業高等學校

蒞臨士林高商參訪





叁、

# 接待同學名單



# 閱代志工接待名單

組別	中文名字	英文名字	沼津學生姓名
第一組	何佩芸	Pei-Yun, Ho	野々山 ありさ
	莊郁庭	Yu-Ting, Zhuang	MS.NONOYAMA/ARISA
第二組	桂子揚	Tsu-Yang, Kuei	田保 奈波
	李玉琴	Yu-Ching, Lee	MS.TAMBO/NANAMI
第三組	徐翎庭	Ling-Ting, Hsu	川口 有莉香
	翁慎君	Shen-Jiun, Weng	MS.KAWAGUCHI/YURIKA
第四組	許嫚珊	Man-Shan, Xu	市川 博貴
	黃姿睿	Tzu-Jui, Huang	MR.ICHIKAWA/HIROKI
第五組	何亮瑩	Liang-Ying, Ho	湊 清美
	郭芯伶	Xin-Ling, Guo	MS.MINATO/KIYOMI
第六組	吳歡庭	Huan-Ting, Wu	飯田 一輝
	郭芷伶	Guo- Chih Ling	MR.IIDA/KAZUK



肆、

交流接待分工事宜



# 事前準備工作

核稽	項目	負責人
<input type="checkbox"/>	PPT 製作*2 人： 1) 歡迎 2) 結束 3) 煮菜時間 4) 遊戲介紹影片 5) 手鍊規則製作影片	桂子揚
<input type="checkbox"/>	食材採購*2 人	何亮瑩、翁慎君
<input type="checkbox"/>	海報 (3 張) *3 人	莊郁庭、許嫻珊、徐翎庭
<input type="checkbox"/>	名牌 (中文+英文)	黃姿睿、郭苾伶
<input type="checkbox"/>	歡迎版 (個) *2 人	許嫻珊、李玉琴
<input type="checkbox"/>	採購手鍊材料*2 人 (40 人份材料, 3 種顏色)	何亮瑩、何佩芸
<input type="checkbox"/>	訂飲料 (11:40 送到)	何佩芸
<input type="checkbox"/>	致詞稿準備	桂子揚、徐翎庭
<input type="checkbox"/>	8/22 海報貼好*2 人、 PPT 準備待機(8/23&22)、 圖書館排桌椅	何佩芸、吳歡庭
<input type="checkbox"/>	會計員	何佩芸
<input type="checkbox"/>	拿飲料 (11:40 送到)	郭苾伶



# 活動當天

## 接待外賓：

主持人：何佩芸。

負責人：何佩芸。

活動：

主持人：整隊，要求集合，先在大書包旁拍照，結束帶隊入圖書館。

負責人：發下名牌，告知組別，\*詢問沼津高校方表演時所需的設備。

## 師長、處長、學生致詞：

主持人：何佩芸。

負責人：徐翎庭。

活動：

主持人：先依先後順序進行—

師長致詞→處長致詞→學生致詞。

\*主持拍照完後交換禮物。

負責人：負責PPT操作，準備活動表演的組別（器具安裝、音樂）。

表演組（唱歌、跳舞）：進行學生致詞時，需到一旁進行集合。

## 學生表演：

主持人：何佩芸。

負責人：桂子揚。

活動：

主持人：介紹接下來的表演，以及依照表演順序要求上台，以及我方結束後，歡迎沼津高校上台表演。

負責人：在跳舞組進行活動時，撥放音樂，及操控PPT。

跳舞組：依照主持人唱名時上台，當跳舞結束時，將由跳舞組的閔代負責操控唱歌組的音樂。

唱歌組：依主持人唱名上台。





### 遊戲時間：

主持人：徐翎庭。

負責人：徐翎庭。

活動：

主持人：前日需確認器材是否已借齊，進行遊戲介紹，帶領遊戲進行。

負責人：PPT操作，影片播放。

組別內志工：領取遊戲所需之物品。

下個活動負責人：活動進行一半時，前往確認校園導覽路線及環境是否需清理。

### 校園導覽：

主持人：徐翎庭。

負責人：桂子揚。

活動：

主持人：領導眾人依照路線前往導覽點。

負責人：負責環境整潔、提示景點介紹者。

景點介紹：(比照沼津高校接待名單進行) 講稿可攜帶，以英文為主進行介紹。

※一處約4分鐘。

※10:50 徐翎庭、許嫻珊拿飲料&寫名字放於桌上。

### 儀隊表演、木槍體驗：

主持人：徐翎庭。

負責人：許嫻珊。

活動：

主持人：帶領眾人回到圖書館前廣場，交棒由儀隊接手。

負責人：需在“甕牆”介紹結束後，先行聯繫儀隊。

其他：於離去景點後，注意環境整潔。





## 食物製作時間：

主持人：桂子揚

負責人：何亮瑩、曾可柔

活動：

主持人：於儀隊體驗進行時，與負責第二會議室確認器材。

（器材需於前日借齊）。

負責人：協助主持人，將材料就定位。※海報帶至 5F 會議室白板上。

其他：負責環境、盤子、餐具備齊。



人前往

## 手鍊製作：

主持人：桂子揚

負責人：何佩芸

活動：

主持人：主持人負責介紹手鍊，以及影片講解。※材料需放於桌上。

（與閱代—何亮瑩先行前往圖書館確認器材、以及志工\*2）

負責人：PPT操作、影片播放。

## 結束致詞：

主持人：桂子揚

負責人：許嫻珊

活動：

主持人：先依先後順序進行—師長致詞→學生致詞。

負責人：負責PPT操作。

## 快樂拍照·珍重再見：

主持人：桂子揚

負責人：何亮瑩

活動：

主持人：整隊至校門口，要求集合，在大書包旁拍照。



# 事後收拾

事項	負責人員
海報、歡迎板、白板收好	吳歡庭、翁慎君
投影幕、電腦、音響、麥克風、 照相機、攝影機收好	桂子揚
食材收拾、整理第二會議室	徐翎庭、李玉琴、曾可柔
收拾手鍊材料、圖書館	何佩芸、何亮瑩、郭芷伶
各處垃圾、飛盤歸還	黃姿睿、莊郁庭
清洗碗盤	許嫚珊、郭芯伶、桂子揚、何亮瑩
歸還所有隔熱墊、碗盤	吳歡庭、翁慎君
第二會議室、國際交流中心 (11:45)鑰匙歸還	何佩芸





# 伍、 參訪行程



# 活 動 流 程

項次	時間	活動內容	時間	地點
1	09:00~09:10	接待外賓 (大書包拍照)	10	校門口
2	09:10~09:30	師長、處長、學生致詞 (雙方禮物紀念品、拍照)	20	圖書館
3	09:30~09:45	士林高商·學生表演活動 (先唱歌後跳舞)	15	
4	09:45~09:55	沼津高校·學生表演活動	10	
5	09:55~10:30	開心遊戲時間	35	圖書館前廣場
6	10:30~11:05	校園導覽	35	
7	11:05~11:45	儀隊表演、木槍體驗	40	
8	11:45~13:25	食物製作時間 享用食品、交流、交換禮物	100	第二會議室
9	13:25~14:15	手鍊製作	50	圖書館
10	14:15~14:25	結束致詞 (師長、學生)	10	
11	14:25~14:30	快樂拍照·珍重再見	5	圖書館 校門口

地點流程 (按順序排列)	講解人
圖書館	何佩芸
操場	桂子揚
希望水幕	徐翎庭
國際交流中心	許嫚珊
校史室	桂子揚
幸福噴泉	何亮瑩



圖書館



操場



希望水幕



國際交流中心



校史室



幸福噴泉





陸、  
照片精選





# 沼

## 津士商相見歡!

從好幾個月前就非常期待見到沼津高校的同學們，  
不僅僅是希望能夠和來自不同國家的同學交流，  
也希望能認識更多朋友。萬里晴天之下，我們的心猶如熾熱的  
朝陽，讓我們以最親切的笑容，迎接遠道而來的貴賓們吧!





# 師

## 長致詞!

士商校長、沼津主任及靜岡駐台辦事處處長……

師長們依序為今日的接待活動致詞，希望活動順利進行、感謝各位都能參與活動，雙方也互相交換紀念品。





# 學

## 生表演時間!

交流活動絕對不能少了表演!我們帶來的表演是唱日文歌曲—幻化成風和舞蹈—HappyABC+妖怪手錶，這是我們從一個月前就開始排練的表演，經由反覆的練習、檢討並改進不好的地方，今天終於能夠在大家面前展現成果，心情真是既興奮又緊張呢!沼津的同學們也為我們帶來十分酷炫的唱跳表演，真是精彩，令人目不轉睛!





# 歡

## 樂遊戲時間!

我們這次要玩的遊戲是「躲避飛盤」，正如遊戲名稱所說，就是將躲避球遊戲中的球替換成軟飛盤，如此一來，既能享受躲避球的刺激感，又能避免被砸傷，兼顧好玩和安全，是這遊戲的一大特色。在飛盤拋接的過程中、在此起彼落的歡笑聲中，原本的小尷尬消失得無影無蹤，不知不覺，我們已不存在語言間的隔閡，笑容便是我們的共通語言。





# 其

## 他活動花絮!

帶著沼津同學們一覽士商特色地點，還有觀賞儀隊英姿颯爽的表演，並體驗甩木槍，同學們似乎都玩得很開心!





# 道別，期待下次再相會！

快樂的時間總是過得特別快，轉眼間，活動已進入尾聲，花了不少精力籌畫的活動，總算是圓滿落幕了，雖然過程中有些沒預料到的小插曲，像是麥克風沒電、準備午餐時突然跳電……等，但這些都絲毫不影響大家的興致。在最後道別、交換小禮物時，許多同學都約好要保持連絡，有的同學給對方一個大大的擁抱，有的同學眼淚已奪眶而出，離情依依的景像實在令人不捨。盛夏的情誼，將會成為我們最棒的回憶，希望有朝一日，當我們造訪日本，能夠輪到你們成為我們的嚮導，帶我們遊覽日本風光，再見，期待下次再相見！





柒、

接待後心得分享





# 第一閱代——何佩芸

這次沼津高校參訪士林高商的活動使我受益良多。我是這次活動的總負責人，因此，學到了要如何領導一個團隊，要如何有限的時間內有效的分配任務，也學到了任何活動都會有突發狀況發生，所以要隨時做好準備，且平時就要培養好隨機應變的能力，尤其更讓我改變的是態度，一個好的領導者應該要和成員們保持良好的溝通，如此才能提升大家的向心力和參與度。



活動中印象最深刻的是煮飯時間 Cooking time，我們士商學生和日本同學可從彼此的切菜刀法了解到對方的性格，能夠讓我們增加對彼此的認識，像這次沼津高校的女學生個性都很細心，他們刀法細膩，小心翼翼的將食材切碎，和我撕高麗菜時的大而化之，可說是形成強烈的對比呢！



整個活動最後是圓滿落幕，沼津高校的同學們也帶著笑容離開士商，儘管如此，活動進行時還是發生了些許的突發狀況，像是志工缺少了一位，麥克風電池沒了，電鍋集體跳電之類的，幸好有老師們和各成員們的協助，才能大事化小，小事化無，現在回想起來還真是驚險萬分呢！

士林高商和日本沼津高校的交流活動中，幸好有閱代們、志工們、老師們，以及畢業的學長小秋的共同參與、共同努力才能畫上一個完美的句點，真的超級感動，也超級感謝所有人的辛勞，也很慶幸自己竟然有機會幫忙接待日本沼津高校，讓我累積經驗，甚至還認識了不少的異國朋友 XD





# 第二閱代——桂子揚

「青春就形同一場大雨來的淋漓，總會夾雜著不同的驚喜。」

經過這一連串的活動之後，有緊張的時候，也有喜悅的時候。對我們而言，辦一場正式的活動是一個從未接觸過的體驗，從無到有的建立，從規劃到實施，各種不同的麻煩就像雨後春筍般不停冒出，最大的挫折就是製作食物時的困難，首先是水煮不滾，後來換了一個因應方案，但卻在當天又遭遇跳電的危機。

在交流的過程中，我們不僅僅專注地為了一件事情而努力，更多的

是成功之後所獲得的成就感；即使語言不通，但我們努力地使用著有限的英文詞彙，畫圖最後甚至搬出了Google翻譯，可說是發揮了百分之兩百的努力，想與日本同學溝通。

「形形色色的人們匆匆走過，而彼此又對誰留下了印象。」

或許在漫長的高中三年來看，這一天的接待是短暫的，但是付出在幕後的那些心血，卻成為了暑假中最深刻的回憶，不只瞭解如何與日本同學相處，更結交了來自異地的朋友，這就是交流中最美好，也是最令人留存於腦海中磨滅不去的一頁。

「時間催促了果實的成熟，但是存於木桶中的，最終卻會越發酵芳。」

看著時間一分一秒的流逝，從一開始的緊張變的愉悅，但最終的心情卻是依依不捨。六個小時能夠做什麼？有的人會選擇寫作業或是休息，但是在交流的六個小時過程中，從緊張到愉悅，每個人的笑聲代表了言語無法形容出的欣喜，而從融合中發掘出稍稍的驚奇，不乏味的意外，讓我們能夠更多的體會彼此，最終來臨的是分離，那種依依不捨的情境依舊深植於我們心中，我想當我之後回想起，總會有一篇的精采印於我們生活中的一頁上。「即使分離許久，彼此之間卻不曾遺忘。」





# 第三閱代——許嫚珊

這次的接待是當上閱代後的第二個任務，是我第一次迎接日本人，第一次跟日本人講話，第一次介紹學校，第一次做名片，第一次跟日本人加 Line，第一次跟日本人合照，第一次進國際交流中心，第一次進校史室，第一次覺得學英文是有用的.....因為有好多好多個第一次，所以我準備得相當混亂...但盡力了!!!



我們的表演分唱歌組和跳舞組，我很難得的選了跳舞組，原本的用意是想說當初想當閱代，其中一個原因就是嘗試一些平時自己不會去做的事，如果又選了自己平時會做出的選擇，那就有違初衷了，所以選了跳舞組。沒想到還真是自找麻煩...因為一開始選舞，大家意見都不一樣，我又不敢像金正恩一樣耍獨裁，所以猶豫了老半天，搞到最後剩2個星期

大家才認命的練舞...結果練舞的時間又不夠...還好最後有練起來...唉~下次我一定要狠一點，省得又像這次夜長夢多...=.=

這次我介紹的是國際交流中心，說好介紹嘛...不好介紹...說難介紹嘛...也不難介紹...不過裡面挺好玩的!!很多我喜歡的小東西~~<3也進去了校史室，我喜歡裡面的那個木櫃子，很適合玩躲貓貓~~w



最後，就是發現原來英文單字比文法重要!!!因為在跟日本人講話的過程中，根本沒在管文法什麼三單現、複數加s、先行詞之類的東西了...倒是遇到不會的單字比較麻煩，這次的交流也讓我發現一件事:原來有人聽得懂我的英文啊啊啊~~



# 第四閱代——徐翎庭

這次的沼津接待活動，可以說是我閱代生涯中主辦的第一個活動、第一次上台主持、第一次和外國人交流……直到現在還是有種不可置信的感覺。我們從活動前一個月就陸續開始準備，行程安排、日文和英文致詞、跳舞表演的選曲及舞步排練，還在活動前兩天先預演過當日的接待流程，在這之中我想最令我們困擾的就是烹煮食物，有許多意料之外的事是我們根本沒想到的，像是瓦斯爐火太小，食物煮不熟、因預算問題食材採買與分配十分困難……。到了活動當日，以笑容接待沼津同學、將活動前的準備以最佳狀態呈現給我們的貴賓、在和日本同學交談時用零星的英文湊合日文溝通，除此之外要應對各種突發狀況，對我來說，這都是非常新奇的體驗，也是前所未有的挑戰。



活動能圓滿落幕，真的要感謝各位閱代，及熱心參與的志工們，另外還有資深閱代小秋學長、思靚學姊、以及圖書館、各處室的老師們，沒有大家的幫助，能夠呈現出來的成果絕對達不到如此。舉辦活動這方面還有許多地方可以再加強，例如整個活動的流暢度和各個環節需要注意

的細微事物，或是閱代夥伴們之間互相的協調度與配合度，還有我自己在台上說話的台風、控場的技巧，都需要再慢慢學習，漸漸提升。

透過與沼津同學的交流活動，我不僅交到了第一位外國朋友，也學到好多教科書裡學不到的知識，此外，距離自己期待成長的目標也更上一層樓。





# 第六閱代—何亮瑩



在最初聽到有這個活動時我是十分期待的，因為我很喜愛日本文化，所以在最一開始有著十二萬分的熱情但是在暑假將近兩個月的準備期間我對於活動的熱情逐漸的熄滅了，因為不只一次要在炎炎的夏日裡曬著太陽回到學校來、預算沒有掌控好導致每個人要再貼錢、花費不少

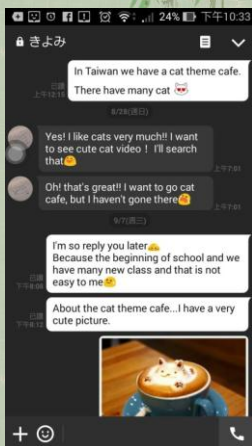
的時間討論出來的東西在最後卻是行不通的、討論時總是有人無法到場等等的問題產生，那些問題比我預期的還要多，但是後來我也想到了這是我們所辦的第一個活動，有些問題是難免的，做為這次負責人的佩芸及子揚也已經很努力地將事情做到完美，而且我們是一個團隊，有問題應該是大家一起同心協力地去解決它，不是全部交給兩位負責人。

在活動當天的準備時其實我的心中一直都在思考個問題就是等等該怎麼跟對方溝通，國際語言的英文我程度還沒有到能夠跟人應答如流，日文方面不是很有把握能夠正確的表達意思，正當我還在想著該怎麼解決時…人已經到了校門口 ORZ!不過結果證明了我們不該小看自己，就算是



Arisa 跟我講了好幾次的英文都聽不懂也不要緊，因為在最後我聽懂了日文 XD 雖然中間有些小插曲，但是最終圓滿結束了，我很開心能夠與他們相遇。

拉著 Kiyomi 一起逛校園、坐在 1.9 樓開心地聊著漫畫、玩刺激的飛盤躲避、用我第一次覺得還沒破到底的英文溝通。整個活動下來很累，但是心裡很開心能參與這次的活動並與 Kiyomi 結下情誼。





105 學年度沼津高校  
接待活動成果冊

第六屆閱讀代言人

何佩芸、桂子揚、許嫚珊、徐翎庭、

何亮瑩、邱紫婷

指導老師

鍾允中、謝湘麗



臺北市立士林高級商業職業學校

Taipei Municipal Shilin High School of Commerce