



發行者：臺北市立士林高級商業職業學校

發行人：黃贊瑾

總編輯：周靜宜、謝靜儀

執行編輯：薛淑如、楊秀華、王麗穎、范嘉玲、蕭瓊華

簡冠瑜、陳婉寧、劉紋坊、謝靜儀、施乃華

郭景倫、黃志博、簡君穎

美編：謝靜儀、劉紋坊

地址：台北市士林區士商路 150 號

電話：02-2831-3114

網址：http://士商.tw

羅媽媽

黃贊瑾校長

羅媽媽是真飽小吃店的老闆，一位平凡和藹的歐巴桑。長久以來真飽小吃店和士商有著很好的合作關係，士商的師生們特別喜好真飽小吃店的口味。真飽小吃店的東西不但物廉價美，其中更有著羅媽媽的用心良苦。羅媽媽不以生意人「將本求利」自居，她認為學生不會賺錢，應該儘量給學生方便，以“俗擱大碗”為原則，照顧著每個學生的胃。

正因為羅媽媽慈悲為懷，所以我們特別商請羅媽媽提供實習的機會，讓特教班的孩子可以到店裡去學習一技之長，以便將來可以自力更生。這麼多年來，羅媽媽對於來店裡實習的孩子們的照顧不遺餘力，就像照顧自己的孩子一般，所以孩子們都特別喜歡去真飽實習。

那天特別去真飽當面謝謝羅媽媽對士商孩子們的照顧，羅媽媽謙讓說：這沒什麼，這些孩子都很乖，他們可幫了很多忙呢！她還小心翼翼地拿出一張珍藏的卡片，說是學生寫給她的母親節卡，她很寶貝的收著呢！

羅媽媽還說打算與朋友合夥開店，店內的工作機會希望都能提供給士商的孩子們，讓他們有更多磨練的機會。謝謝羅媽媽為士商孩子們提供的每一個機會，更令人感動的是，羅媽媽對孩子們的用心！

羅媽媽，感恩喔！



↑羅媽媽珍藏著學生送給她的母親節卡。

在專業中，看見愛

秦玲美秘書

從小五受託照顧特殊生的校園適應、課業學習和人際關係開始，引發我對醫護、特殊教育的熱情與投入。因緣際會當了老師，因為閱讀習慣和對特教的興趣，囫圇吞棗結構鬆散的自修後有了起始的認知，及至民國 82 年特殊教育法實施，也強烈意識到未來特殊生的回流與融合趨勢，希望自己能更精進相關知能，以因應未來班級中對特殊生的協助與關照。20 多年來，藉著大量閱讀和參加系統研習，讓自己的專業開闢另一條不同的蹊徑，也因此讓教學生涯更多元、更豐富。

在自閉症種子教師培訓中，我學到了如何將課程結構化，也將之運用於普通班級授課，歷程裡有漫漫感動也滿滿疼惜，更有深深的省思：在 ADHD 研習中，我學到“專注力”是無法完全靠意志力就可以持續的，原來“分心不是我的錯”；在與聽障生溝通中，才知道原來他們因為無法完全聽清楚所以才會敏感、猜疑而造成人際關係緊張；因為建立 SOP 有效協助癲癇孩子病發護理，及時化解同儕目睹卻束手無策的悲情；小心呵護紅斑性狼瘡的過程中，才了解孩子其實很堅強，久病成良醫後更貼心；孩子能言善道一表人才，但是字跡潦草錯別字嚴重，國文如此，就連英文也一樣，原來是學習障礙所致；等她兩三秒裡看見家長如何訓練孩子搭乘捷運的深情慈愛與一抹憂傷；看浮萍男孩如何解讀無動機孩子；我的青春施工中閱讀身心症孩子與家庭，糾結交纏的心路歷程；即使只是科任教師，因為貼近家長的心情與體恤家長的焦慮，跟他們發展出更深層的親師生關係，從深夜家長的來電，激動訴說憂鬱症孩子完成最後一次門診，醫囑不必再服藥，今後只需固定回診追蹤，感動落淚，彼此都有壓力的釋放與情緒舒洩後的欣慰，卻也不忘再約時間，討論孩子當年升學選校、選系生涯規劃…。

特殊教育領域非常廣泛，我以特殊教育法裏羅列的十多種健康障礙為基礎，佐以先前系統自修的知能，加上參加相關研習及多年教學中與特殊生互動的經驗，將理論和實務做更緊密與實用的結合，讓商科專業教學更得心應手，也將特教關懷融入生命教育與班級活動設計，引領一般生對特教知能的認識、接納與尊重。經過一長串的前置作業鋪陳，從 95 學年度開始推動本校普通班與綜合職能科學生結盟為學伴班，迄今已持續施行多年，每屆學伴班都有感人的情誼與故事流傳，成為校園推動生命教育的最佳見證。

文末，想起美國奧運泳將飛魚——菲爾普斯 (Michael Phelps) 傳記裡的一段對話。當他的母親被小學五年級老師，請到學校並被告知『你的孩子一輩子不可能成功…』時，這位睿智的母親堅定的說：『你只要告訴我，你可以為他做些什麼？！』發人深省！教育從來就不是誰的事，或是誰該做什麼，而是誰來做會更好，以及我還可以再做些什麼？！因為，他只是一個孩子！我從特殊教育的實踐與融入中，活化更廣的專業，也欣喜因為愛、接納、關懷與陪伴的歷程，讓我成為快樂夫子！

陳 諾

我在蛋塔工坊工作快兩個月了，主要的工作內容是處理蛋塔的塔皮部分和基礎清潔。我之所以有機會在這裡工作，一方面是因為我在學校時是烘焙組，也考取烘焙麵包丙級證照，所以對烘焙有基本的知識和技能，再加上職場實習時，我曾經在米哥烘焙坊實習，這對於我在職場上很有幫助，因為這個經驗，讓我在工作時可以久站，也讓我如何有禮貌的打招呼，以及有良好的態度。

整體上，我覺得自己的工作表現還可以，工作速度有越來越快，也能逐漸練習主動找事做。不過在人際互動上，還要再多主動一些，因為我一直覺得和職場中的哥哥、姐姐、阿姨不是很熟，很少跟他們說話，但老師一直鼓勵我要勇敢和主動打招呼，我想這是我需要練習的。

其實工作以來，我常常需要配合加班，有時候需要加班到晚上七、八點，心理和生理真的都很累，但我對自己未來的期許是：希望可以穩定賺錢貼補家用，將來慢慢存錢，幫家人買房子。因為有這個願望，所以讓我可以堅持下去，遇到困難也能慢慢克服，我相信有一天，我一定可以完成我的期許。



朱 育 智

我曾經在西歐加油站實習，當時我比較大的狀況是會一直亂問問題，經過職場老師的提醒和修正後，我才改善。在加油站實習過程中，我學到擦車、掃廁所和幫機車加油，之後也曾經到家樂福的鮮魚課實習，在這裡我認識了許多魚種，也學習保鮮膜機器、幫商品打標等。

在高三上學期期末時，透過勞工局提早轉銜的服務，我找到了7-11的工作，從1月3日開始上班，主要的做內容是：擦貨架、擦自助區吧檯、擦玻璃、掃地、拖地、掃廁所等。上班後，我有一個深深的體悟，那就是實習時因為沒有薪水，實習主管管的會比較鬆，對我的要求比較少，但上班後，有發薪水，老闆的要求會比較嚴格，如果我速度太慢，老闆會直接罵我或者是炒我魷魚，所以我需要更認真和更有效率。

感謝老師在我實習時幫我奠下了很好的基礎，讓我有基本的態度和技巧，我希望學弟妹在學校也可以好好學習。



蔡 苑 諭

我現在在天母的五花馬水餃館，主要的工作是在內場煮小米粥、煮麥茶、洗鍋子、清洗洗碗機、倒廚餘、倒垃圾、清潔洗碗機（洗碗機水排、零件排好）掃地、拖地、清洗流理台...等，整體上我覺得自己有越做越好，對於工作分內的事情，越來越能掌握，但是在洗碗的速度上還要更進步，自己分內工作做完後，也要學習主動去幫忙店長和其他哥哥姊姊的忙。

在學校裡，我覺得高一食物製備課、餐飲服務課和基礎清潔課，對我技巧上幫助很大，高二的職場實習課和商經組的分組課程，則是對我態度的養成有很大的幫助，在這些課程裡，我學習到要自我要求、控制自己的情緒、聽指令、服從指令...等。雖然我不知道自己未來會怎樣，也不確定自己在五花馬可以做多久，但我希望自己要勇敢和堅持，這樣才能成功。

307 同學工作心得



曾 慶 芳



我工作的地點是芳庭彼得餐廳，主要的工作內容是做生菜沙拉和食材的前處理，例如：削蘋果、削馬鈴薯...等。但其實我在學校是商經組，並不是餐飲組，不過，以前上商經課時，老師訓練我們要認真和學習自我要求等正確的態度，在職場上是通用的，雖然我在職場的工作速度還需要更加油，主管給的指令，我也要努力記起，但爸爸媽媽對我能夠在職場工作，已經非常滿意，我也期許自己可以加油。



郭 思 妤

我在恆宇塑膠工廠上班，主要的工作內容是針對產品進行品質檢查。在職場的前一個月裡，品檢的項目常會有異動，因為主管讓我嘗試不一樣的項目，協助我找到最適合的內容。

在職場中，我體會到和主管、同事相處是很重要的事，因為每天都要和大家碰面，維持良好的關係，工作才會愉快。

在學校學的基本態度，在職場中都會用得到，例如：有禮貌、認真態度、良好的服儀，這三種是最基本的，但其中又以認真的態度更為重要，因為在職場中，是責任制的，自己的工作做完才能下班，如果認真做，就能做的比較快，也能準時下班，若工作時偷懶，沒有好好工作，那麼東西就會積一大堆，拖延自己的下班時間。整體而言，我覺得自己在職場的表現是還滿不錯的，我進步的地方有：速度變快，而且愈做愈熟練，但也有需要改進的地方：中午吃飯完的休息時間要掌握好時間，不要拖太久。我對自己未來的期望是，希望能慢慢地展現自己的才華與實力，也希望能在工作上能達到主管的要求和目標。

上班後我體認到上班是一件很辛苦的事，不過雖然辛苦，但要上班才能賺錢補貼家用，或是可以自己存錢買自己想要的東西，畢竟長大後，不應該再依賴父母，而是要靠自己的能力賺錢養活自己，也要照顧父母，感謝父母的養育之恩。



王 伯 軒

我在松江南江站的7-11上班，主要的工作內容是基礎清潔（掃地、拖地、擦桌子、擦玻璃、擦白板、擦欄杆、擦公共電話、洗關東煮的鍋子和洗廁所）和幫忙微波。在工作的過程中發現，在學校學的清潔能力真的很實用；實習時，老師提醒我們的負責態度也非常重要。

我覺得自己的表現還可以，有進步的地方是：我一直有努力的做事情，但有時候做事做到一半會發呆。其實如果有機會的話，我還想嘗試電腦相關的工作或是公務員，但，我想不管是在做什麼工作，把自己的心態調整好是最重要的。

307 技優保送同學分享

許處碩

我能有機會參加技優保送是因為我參加了全國身心障礙技能競賽中文輸入組的比賽，而且得到全國冠軍，在練習的過程中，其實我覺得非常辛苦，因為要一直坐著，而且盯著電腦螢幕，我常常練習的眼睛酸痛和肩頸僵硬，但在老師的鼓勵之下，我還是努力達成自己的目標，並且得到優異的成績，並且獲得保送大學的資格，讓我覺得辛苦是很值得的。

上了大學後，我希望可以認識新朋友，並且學習自己規劃自己的生活和學習，雖然我很擔心自己的課業會被當或跟不上老師的進度，但我想不管遇到什麼問題，我都會努力學習、克服困難，就像當初練習打字一樣，加油吧！

陳昀辰

我能參加技優保送是因為我參加了第十二屆全國身心障礙技能競賽的中文輸入組比賽，而且得到亞軍，因此獲得技優保送的機會，我最要感謝的就是謝靜儀老師和楊麗芳老師，因為有老師的教導，我才有這樣好的成績。

其實考上大學，我自己也很擔心自己會跟不上其他同學的進度，但與家人討論後，爸爸媽媽都覺得放棄這個機會非常可惜，而我自己也有設定了一個目標，那就是：既然要念大學，我就要念到畢業，不要半途而廢，遇到問題時，我一定要鼓起勇氣解決問題，不能再像以前一樣一直逃避，畢竟，在大學裡，可不會有像在士林高商一樣，有老師會一直幫助我、給我機會，所以，我下定決心，要好好念大學，不要讓老師、爸爸媽媽和我自己失望！

自由時報採訪

全國身心障礙者技能賽

中打1分鐘80字 2特教生奪冠亞軍



（記者邱紹雯／台北報導）全國身心障礙者技能競賽日前舉行，台北市士林高商特教生許庭碩、陳昀辰分別在電腦中文輸入組拿下冠軍亞軍，抱回人生首座獎牌；兩人學注音符困難，改練拆字根的「嘍蝦米」輸入法，自行整理「錯字秘笈」苦練，平均一分鐘可打八十字，連指導老師都忍不住說：「真是比自己還厲害。」

就讀士商綜合職能科三年級的許庭碩及陳昀辰，十七歲大男孩，因智力缺損，認知及行為表現就像國小高年級的學生，學習上必須比一般人花費更大的心力。

注音輸入法有限制 改練嘍蝦米

班導師謝靜儀和電腦老師楊麗芳賽前利用課後及假日時間義務陪伴練習。謝靜儀說，兩人高一先學英打，光要區分「長得很像」的英文字，如「b和d」、「n和h」等，並熟悉鍵盤位置就花大半年；接著進階到中打，考量認識的國字有限，學注音符輸入法有限制，轉而改練門檻較高的嘍蝦米輸入法。

整理錯字秘笈 抄寫背誦苦練

為了能加快打字速度，兩人不僅抄寫嘍蝦米基本的字根表，還要加背七百多字的簡表，賽前兩個月集訓，課餘假日有時一整白天都坐在電腦前練習，甚至將錯字整理成「秘笈」，回家反覆抄寫背誦，用加倍努力克服身體障礙。

過程中偶有抱怨，謝靜儀則以他們最愛的甜食、積點獎品，及只要拿下前三名，一校外教學零食無限量」等做為獎勵，陳昀辰笑稱，「這是最大的動力來源」；許庭碩也說，集訓練到脖子痠、眼睛痛，「所有辛苦都值得！」

兩人不僅抱回獎牌，分別拿到八萬及六萬元獎金，接下來還要挑戰專業級的中打檢定測驗。校長黃寶瑛說，兩名學生不僅證明自己，更鼓舞了其他學生，證明只要肯付出，人人都有成功的機會。

士林高商許庭碩（右）、陳昀辰（中）首度參加全國身心障礙者技能競賽，抱回冠軍獎牌，指導老師謝靜儀（左）豎起大拇指稱「讚」。（記者邱紹雯攝）



身心障礙學生 升大專院校甄試 之經驗分享

311 張琇琇、322 簡瑞成

1. 書面資料量要適中。
2. 口試時千萬別緊張。
3. 以平常心面對考試。
4. 知道結果後別太在意。
5. 放鬆應考，不要緊張。
6. 最基本要把身心障礙甄試簡章看清楚！
7. 記得把文具準備好，例如：黑筆、2B、橡皮擦、立可帶、准考證、個人必帶物品。

※ 千萬要記住，只要你不緊張，你(妳)就會比別人多贏了一半！



「掌聲響起」背後的故事……

謝靜儀老師

這個掌聲響起背後的故事，其實是一個無心插柳，柳成蔭的過程……

我是一位綜合職能科的導師，綜合職能科就是所謂的特教班，在我的觀察和想法裡，我一直認為，即使是特殊生，可塑性和學習潛力也是非常大的，當然，或許他們會比一般生需要更多的時間、更紮實的訓練和更大量的指導，這就是身為特教老師的使命；但當學生的可塑性和學習潛力被激發出來，對特教老師而言，就是成就！

因著這樣的理念，在學生高三上學期帶領三位學生（每校每組別限三人）參加第十二屆全國身心障礙技能競賽中文輸入組比賽，並有兩位學生分別榮獲冠軍和亞軍，也獲得在此和大家分享的機會，我把帶領學生參賽的歷程，分成以下幾個階段：

一、溝通醞釀期

學生高一時，我還不知道有全國身心障礙技能競賽這樣的比賽，士商特教班一直也沒有學生參賽過，不過本著希望學生能有基本的打字能力，以能處理上網搜尋資訊或打履歷表等生活或職業所需，故利用全班性的電腦課練習打字。因為考慮班上許多學生都有注音拼音上的困難，例如：ㄣ和ㄥ分不清楚，二聲和三聲分不清楚……等，所以捨棄了門檻較低的注音輸入法，選擇門檻較高的嘸蝦米輸入法。當然過程中遇到學生的反彈，因為大部分的學生當時都已經會注音輸入法，但仔細觀察其打字內容，卻發現很多錯別字或注音文，例如：「神經病」打成「神金病」、「早安」打成「早尤」……等。雖然這些在社群網站或聊天網站溝通上沒有問題，但若用正規標準來看，卻是很有問題，所以在正式練習開始打字前，確實也花了一番功夫和學生溝通。

二、熱身熟悉期

在與學生溝通完畢後，正式開始進行嘸蝦米輸入法的「熱身期」。因為嘸蝦米輸入法是以英文字母的位置為根基，例如：「如」嘸蝦米打GOO，所以第一步便是先訓練學生熟悉英文字母鍵盤的位置。

這個階段要克服的問題也不少，因為許多學生對於辨別長的很像的英文字母也有些困難，例如：i 和 l、n 和 h、b 和 d……等，首先我會給學生一些聯想力的策略幫助區辨，例如：「i」是我，我會「i」「i」叫，因為我的臉上有青春痘，指「i」上面的那個點點……幫學生記憶，然後準備電腦鍵盤在班級教室，讓學生在無法進入電腦教室時，也可以有鍵盤練習，這階段的練習時間約需要高一上學期一整個學期。

三、奠定基礎期

待學生對英文字母鍵盤位置開始有六成熟悉度後，可以慢慢加入「嘸蝦米字根表」的教導，讓學生背誦，嘸蝦米的字根有分成形、音、義和變形四種類型，普通班的學生或許一看就可以明瞭，可以自己背誦，但特教班的學生需要一個一個教導，而且反覆引導、大量練習、小考，區辨各種類型的字根，幫助學生熟悉，例如：「十」的字根是 j、「丰」的字根是 q、「丰」的字根是 f……等。

這階段開始搭配打字軟體，規劃每天的打字功課，和針對每個學生訂定個人要達到的打字標準，可以即時在網路上看到學生上傳的打字成績，搭配書面的打字記錄表，請家長簽章、共為督促和鼓勵學生，並利用每天早自習，利用教室的單槍，投影出前一天晚上同學的打字成績，在全班面前增強達到個人目標的同學，營造全班同學良性競爭的氛圍。待學生嘸蝦米字根表熟悉程度約六成以上，便可以開始讓學生練習嘸蝦米拆字，練習方法和背誦字根表方法一樣，都是透過打字軟體、規劃打字作業、訂定個人打字標準、小考、同儕討論……等。比較特別的是，這階段開始，會請學生在平日練習時，將自己打錯的字或不知道該怎麼拆的字，紀錄在個人的「嘸蝦米秘笈本」裡，再利用每週一和週三的早自習來進行「仙女下凡來解答」活動，請學生將不會的字提出來，大家一起來討論、解答，所以每個人都有專屬的秘笈本，裡面紀錄著同學自己較不會或不熟悉的字，教師出小考時，也會參考這本嘸蝦米秘笈本來幫同學複習。

這階段的時間從高一上學期的期末開始，約要到高一下學期期末。高一下學期開始參加打字的檢定，用具體的證照，幫助學生建立自信、自我肯定和自我挑戰，累積成功的正向經驗。

四、辛苦練習期

高二因為士商特教的職業分組共分為餐飲組、清潔組和商業經營組，其中只有商業經營組和電腦較有相關，所以商業經營組的學生仍持續每天練習打字。此外，導師為不影響其他兩組學生對烘焙證照和門市服務證照的練習時間，未硬性要求其他兩組學生一定要每天練習打字，而是鼓勵性質，再瞭解這兩組之學生繼續練習打字意願，針對願意練習的學生和商業經營組的學生，每天出打字作業，並利用課後的時間討論有困難的拆字。

高三開始，因為各組學生證照皆已取得（例：餐飲組五位學生皆已全數取得烘焙麵包丙級證照；商業經營組四位學生皆已全數取得中打輸入法、英文輸入法和文書處理基礎和進階級證照；商業經營組和清潔組十位同學中有九位同學取得門市服務丙級證照），學生已累積更多的信心和能量，加以士商資處科楊麗芳老師提供全國身心障礙者技能競賽此一訊息，我覺得時機成熟，可以讓練習已久的學生去試試看，於是再與學生及家長溝通後，在高三上學期一開始約九月時，決定參賽。

五、全力衝刺期

在決定參賽後，覺得學生仍有很大的空間可以突破，在與資處科楊麗芳老師的討論與合作下，教導學生背「嘸蝦米簡碼表」來提升速度，但因簡碼表較無規則，有些需要硬記，學生在練習和背誦過程，情緒和挫折相較前面幾個階段更多、強度更大，所需的鼓勵和引導也更多，感謝楊麗芳老師和學生家長對學生共同陪伴，讓學生可以的打字速度可以大大提升和自我突破。

六、驗收感恩期

在比賽的當天，學生的家長為了讓我們無後顧之憂，輪流接送學生與我至比賽會場，即使學生在家長車上打翻飲料，為了不讓學生有心情上的負擔，家長也是全力安撫學生情緒。最後等待比賽結果的漫漫過程中，家長也全程陪伴學生，引導學生用正向的學習態度代替負向的緊張心情。

當然，從高一到高三的練習過程中，家長給予學生及老師全力的支持與鼓勵，學生在各方的祝福和自己無數的練習下，就像蛹破繭而出，蛻變成翩翩起舞的蝴蝶，在全國比賽的天空，為自己和士商留下一抹美好的回憶。

整體而言，能有亮麗的成績，絕非一朝一夕、一人所致，感謝的人真的非常多，感謝學校行政的全力支持、感謝楊麗芳老師的專業支持、感謝家長的配合支持和感謝學生能堅持的辛苦練習，我所期待比賽能帶來的效益，並非是可以讓學生透過技優管道保送大學，而是，我希望在學生未來的人生生涯遇到困難、挫折而自我懷疑想放棄時，能想起這一段辛苦、卻不斷自我挑戰，進而卓越獲得掌聲的歷程。我希望這個戰勝自己的成功經驗，可以深植學生的心中。