

愛的抱報

發行者：台北市士林高級商業職業學校

發行人：曾騰瀧

總編輯：陳婉寧

執行編輯：洪華廷、吳鳳翎、陳婉寧、蕭瓊華
范嘉玲、劉紋坊、施乃華、楊秀華
郭景倫、黃志博、謝靜儀、王麗穎
薛淑如、簡冠瑜、蘇玉純、許瑋涵
陳亭甄、林宛柔、劉郁芷

美編：林柔妤

地址：台北市士林區士商路 150 號

電話：02-28313114

校長的話：我們與特教的距離

校長 曾騰瀧

士林高商對門市服務科的學生本著愛與關懷，照顧與教導每一個學生，讓學生能夠在支持與愛的環境下成長學習。特教組辦理一系列的活動，迎新送舊、聖誕節報佳音及感恩活動、下午茶成果展，參與高一校歌及鄉土歌謠競賽、健康操比賽、高二商業季開設實習商店，並於商業季期間進行特教義賣活動等。學生透過各項活動適應環境，從服務中學習，增進同學間情誼，並融入校園，快樂成長。每學期亦針對教師及普通班學生安排特教宣導活動，使全校師生了解特教生的特質，增進特教知能，師生和睦相處而無障礙。107學年優良學生選拔，日夜間部五位優良學生代表，有三位是特殊教育需求學生，實屬難得，足見士商學生對於特殊生的接納與欣賞。

在教育安排上面，為了讓特教班的孩子未來可以適應職場生活，從高一開始就依照學習的進程，安排了各項職業課程，高一開設餐飲實務課程、基礎清潔實務課程、設備操作、物品整理等課程；高二開設門市服務課程、清潔專業實務課程、餐飲實務課程、顧客服務實習等；在高三則每周安排三天的職場實習，讓學生循序漸進的學習，具備未來融入職場的能力，並實際到職場實習，融入社會。

家長會也提供特教生證照獎勵金，鼓勵特教學生取得證照，對於職業能力的認證將有助於學生未來進入職場的條件。校內師長認購特教班製作之烘焙產品及農產品，學校辦理敬師等活動時也由特教班的學生利用課程所學提供手工餅乾、糕點等烘焙產品，讓特教班的孩子可以貢獻所學，參加全校性活動。高三職場實習校長主任親自到各個實習職場進行職場感謝。此外，學校每年進行無障礙環境之設置的檢視與改善，營造友善包容、尊重接納的校園環境，讓特教班的學生可以在士商快樂的學習成長，未來可以融入職場。

心中有愛·校園無礙。



校長主任親自到職場進行職場感謝

士商的學習之路

107 學年度臺北市優良學生一進修部 301 康晏綾

當初升上高職，懷著忐忑不安的心情，我來到北士商，即將在這展開我未來三年的學習之路。後天的意外，導致我行動上比較於常人不便很多，行走站立皆有困難。倔強的我下定決心，實實在在的地面我不能走，那我就在學習這條路走得更好，證明自己的用武之地。

自高一開始，我便習慣在考前整理各科筆記，一來複習，二來更可以把所學知識更加深刻地刻在腦海裡；在通勤空檔，背誦英文單字及默書；考前早早來到學校唸書，不輕易浪費一分一秒的時間。雖辛苦，但當成績出來一剎那，那些辛勞彷彿煙消雲散般不復存在，猶如耕種後長出飽滿稻穗，我甘之如飴。



優良學生當選感言

107學年度臺北市優良學生—207 陳彥融

當我獲選為班上優良學生代表時，覺得很開心，我從來沒想過可以在班上脫穎而出，因為我覺得其他同學也很優秀，所以當我獲選為班上代表時很驚訝，同時也感謝班上同學的肯定和承讓。

在練習宣傳的過程中，非常感謝同學們幫忙出點子和幫忙，讓我上台不會感到害怕。特別要感謝老師，因為她的建議，讓我在宣傳的獨輪車表演能夠很突出，有效抓住大家的目光，很高興可以讓大家對我印象深刻。

到臺北市政府領獎當天，我又開心又興奮，因為可以跟市長及校長合照。曾校長人很親切，肯定了我們的表現和努力，讓我感到非常榮幸。最後感謝老師、班上同學及學校給我這個機會，讓我有這個難忘的經驗。



學習是一點一滴的累積

107學年度臺北市優良學生—307賴品竹

高二時的烘焙課訓練相當嚴格，還記得第一堂課時，我還不習慣上課的步調，麵包也沒有製作得很完美，剛開始感到非常挫折。

回到家和媽媽談心，聽了媽媽的建議，我開始學會堅強、不害怕失敗，相信只要一點一滴慢慢努力學習經驗，最終將會轉換成我的實力。

6月份進行即測即評丙級檢定，一次就通過學術科測驗，讓我非常有成就感，拿到烘焙證照時，覺得以前辛苦的訓練都值得了。



課程心得-美術課

207 李蓁蓁、張家儀

高一美術課，我們做了很多作品，聖誕節做的是手繪薑餅，還有做手鸚鵡、麋鹿、皮雕，看起來似乎很困難，但實際上做起來很好玩、很有趣。最難忘的是手做羊毛氈，雖然做的時候一直被針刺到很痛，但完成後很有成就感。

美術是我們身邊不可缺少的一門功課，生活中處處都和美的事物有關，我十分喜歡，它帶給我們許多的歡樂。經過一學期，我發現同學們動手做時，能更有耐心去完成作品，願意嘗試之前沒做過或曾經失敗的練習。我也逐漸投入做美術課的歡樂活動之中，因為可以欣賞周圍同學們設計的作品，也讓我大開眼界。我喜歡美術課，讓我享受到創作的樂趣。



我在資源班課程的學習—生活管理

201 溫宸好

我從高一下學期開始上抽離課，抽離上課內容是特殊需求領域的生活管理，老師在上課中帶我看學校的網站、學校的行事曆，學習怎麼掌握學校的重要訊息，以及透過網站，查詢自己的缺曠獎懲和成績，即時掌握自己的學習及出缺勤紀錄。老師也在課堂中帶我瞭解自己，包括：練習整理頭髮、整理服儀、算自己的生理週期表、瞭解自己的優缺點及自我探索，老師也帶我整理我的書包、抽屜，練習將講義和課本分類整理。

很高興可以在課程中練習，透過檢核表把回家功課帶回家、練習梳頭髮整理自己的服儀、分享生活樂趣、練習從學校網站瞭解學校重要的訊息、瞭解自己缺曠獎懲和成績、看學校行事曆掌握學校的活動、瞭解自己的生理週期表、透過各種方式讓我更認識自己，也更能有效管理自己的生活。

課程進行過程中，我覺得很放鬆，感覺很開心，因為可以學到對自己有幫助的東西，也能和老師分享我的生活點滴。有些同學或許沒有上抽離課，但如果有什麼心情上困擾的事情，都可以主動到特教組和輔導室尋求協助喔！

我在資源班課程的學習－餐飲

國貿科畢業生 陳驊玢

我從高二開始到特教組接觸餐飲相關課程，學習的內容包含飲料調製（例如：蜂蜜鮮奶茶、水果茶、芭樂檸檬汁、黑糖薑汁撞奶、木瓜牛奶、多多綠茶...等）；也進行中式點心的製作（例如：黑糖糕、馬拉糕、蔥油餅、元宵、蛋黃芝麻球、奶酪...等）；還有中式餐點的製作，包含：食材的清洗、食材的挑選、刀工的練習、殺魚、剝雞腿各式烹調法（紅燒、花雕、糖醋、油炸、清蒸、拌炒...等），從生疏到獨立完成各式料理，如：清蒸鱸魚、麻油雞飯、糖醋排骨、三色蒸蛋、白醬義大利麵、玉子燒等等，足繁不及備載。

在這兩年的餐飲實作課程中，我過得很充實，因為學到非常多種類的菜餚，也與家人和老師們分享我的烹調成品，從中體會到「施比受有福」的真意。當然，在學習的過程中也發生一些意外的小插曲，記得有一次，我在製作木瓜牛奶時，冰塊放太多，導致啟動果汁機時，裡頭的飲料噴灑出來，讓我十分震驚，也從中學到下次要更小心。

這兩年當中，我做了非常多道菜，其中「櫻花蝦炒時蔬」是我最喜歡的一道菜，雖然處理花椰菜、大黃瓜、玉米筍、鹹蛋、蒜末，花了很多的時間，但用櫻花蝦及紹興酒提香的時蔬菜餚，風味絕佳，營養美味兼具，也是我第一次吃到「花雕」口味的菜餚，相信日後熟能生巧，就可以減少備菜的時間。



小田園紀實

323導師 劉紋坊



對很多生活在台北城的學生來說，雙腳踩踏在土地上，雙手採下農作物應該是很陌生的體驗吧！但在士商特教班，卻有一群孩子們很幸運地有機會可以「久在樊籠裡，復得返自然」。

小田園課程源自柯P市長就任後推動的「城市田園」計畫，利用校內的閒置土地進行園藝課程。植物和人是息息相關的，除了作為糧食以外，在節慶、醫藥、美容、藝術等不同領域也都有其功能；更有改善環境：如防風林、綠化、淨化空氣、調節氣溫的功効。透過小田園的課程，學生更親近植物及大自然，進而改善不良生活行為、穩定情緒，促進生理、及心理上的健康。

每年暑假回到校園除了要打掃教室，同時高二特教班的同學還有一個重大任務就是要整理雜草叢生的田園，在九月的烈日下揮汗工作，其辛苦不是言語可及，但同學們仍然不畏困難的默默聽從老師的指導進行除草工作。在除草時可不是閉著眼睛鐮刀隨便亂揮就好，還要學著辨認植物，有些植物可是上一屆學長姐先種下，傳承給學弟妹的珍貴禮物呢！像是鮮紅欲滴的洛神花，可以拿來做成果醬或是冷飲；地底下也有紅蘿蔔、山藥和芋頭等寶藏，等著同學們來挖掘。整地之後，再依照四季時序種植不同的農作物。小田園帶給同學的，不只是看到種子發芽好開心、看到一朵花感到心情好愉快、或是聞聞香草植物治療感冒...；田裡的工作需要大量的勞力，所以也提供運動的機會；在菜園一邊拔草，一邊和同學老師聊天，也是很重要一種「聊」癒。另外，種植出來的農作物，同學們會賣給學校老師，再將所得捐給學校的急難救助金，也是讓學生們學習回饋社會，取之於人也還之於社會，讓同學們從此得到助人的成就感。

除了特教組的小田園之外，現在學校也開放讓老師們認領土地進行耕種，同學老師們在案牘勞形之餘，不妨走到櫻花大道旁的小田園，呼吸一下新鮮空氣，彎下腰來認認這些農作物是否叫得出名字，為自己的生活帶來一點綠的氣息。



農作收成所得捐校內急難救助金

小田園課程心得

307楊宗翰

高二這一年，在後勤組課程中，我們學會怎麼種植蔬菜，收成的時候特別開心。自從在小田園課程學習到許多種植的知識後，我也可以協助媽媽照顧家中的小田園。

這學期種了許多東西，像是芝麻菜葉，可以做成生菜沙拉，健康又好吃；辣椒跟小黃瓜可以做涼拌，種植這些蔬菜的過程讓我了解農夫的辛苦。除此之外，我們運用小田園收成的作物製作許多農產品，像是用香茅煮香茅火鍋，味道很特別，是以前沒有吃過的味道；也有用洛神花製作洛神果醬，味道酸酸甜甜的，吃了有幸福的感覺。



亞成鳥計畫-207登山體驗

207導師 楊秀華

門市服務科的孩子在未來從事勞務型工作居多，進入職場的適應有很大部分是體能上的挑戰。工作之餘也希望他們的休閒活動能在 3C 產品之外，建立一個親近大自然的正向經驗。因此從高一開始，每週二至三天陪伴孩子設定運動目標(爬樓梯、跑步、肌耐力訓練)，將體能性活動融入日常學校生活中，期許每位孩子能有良好的體魄，看見自己的力量，在生活中養成克服困境、挑戰自己的經驗。體能的養成是最簡單直接的訓練，經過一學期的訓練，孩子們體能明顯的進步(1 到 5 樓登階訓練，從 12 趟進步到 25 趟；操場從 5 圈進步到 20 圈不等)。高一下學期六月，全班登七星山主峰，12 位學生有 9 位同學登頂。暑期更與台灣登山學校合作，帶 2 位女孩參加四天三夜登合歡山活動，全程負重 15 公斤，睡在只有天帳的營地。這四天三夜對體能及野地適應都是挑戰，但是雅瑄、蓁蓁做到了，老師以你們為榮！

登山體驗-學生心得

207李雅瑄、李蓁蓁

我們在早上六點就到達北投站，下了捷運，坐車前往基地休息。隔天出發前往合歡山時在下雨，穿上雨衣雨褲後開始爬山，爬到小溪後搭帳棚紮營，晚上就睡帳篷。第三天是較難走的路，我們一路爬到晚上七點才到達目的地，途中因為身體不舒服吐了三次，最後老師切了一片檸檬給我含著，才覺得身體狀況好了點。最後一天下山到遊客中心，有車子接我們回到基地，結束這段旅程。

這幾天我認識了許多朋友，其中很感謝小威、豆腐、大昱翔、阿威幫了許多忙：謝謝小威幫我們煮晚餐，還在旅程中拉了我一把；謝謝豆腐也在旅程中伸出援手幫助我；謝謝大昱翔和阿威教我認路，讓我不會迷路。下山後我覺得自己很有能力，更能專心於目標，竟然打字成績也進步了！一開始的感想是為什麼要叫我們爬又冷又難爬的山，為什麼要叫我們穿這麼難走的雨鞋，為什麼要叫我住這麼冷清的地方……等，但是現在回頭看我的痛苦還有我的進步，就會發現這些都幫助提升我的能力，很感謝有這樣的機會成長。

