



發行者：台北市立士林高級商業職業學校

發行人：余耀銘

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

楊秀華、郭景倫、黃志博

謝靜儀、王麗穎、薛淑如

簡冠瑜、蘇玉純、劉邦芷

美編：盛子恩、李仲凱

地址：台北市士林區士商路 150 號

一個都不能少

校長 余耀銘

士林高商目前日間部有 3 群(商管群、外語群、設計群)6 科(商業經營科、會計事務科、國際貿易科、資料處理科、應用英語科、廣告設計科)、體育班以及服務群(門市服務科)共 69 班，此外進修部則有 2 群(商管群、外語群)3 科(商業經營科、會計事務科、應用英語科)共 12 班，全校由 81 個班級學生組合而成，其中特教班有 3 班共有 34 人，對士商所有的師長來說，班班等值一個都不能少，這樣才是完整健全的士林高商。

學校辦學的目的是為了讓孩子們在家長、師長以及助力等資源共同護持的校園中可以成長茁壯，建構一個能夠使孩子開心、家長放心、師長安心以及行政用心的校園環境，透過友善的學習場域讓孩子們懂得互相尊重並且愛惜生命，藉由教學活動與校園生活自然的進行交流與融合，期待引發學生學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能力，協助學生應用及實踐所學，願意致力社會、自然與文化的永續發展，共同謀求彼此的互惠與共好，達到自發、互動和共好的目標。

我們都知道每個孩子的特色與亮點都是獨特且珍貴的，而每個人所具有的優勢特質與良善能力也都值得互相學習，在學校教育的價值中就是期望讓家長與孩子都能看見屬於自己的成長和進步軌跡，在老師與雙親一起合力的守護下，孩子才能更堅定與勇敢地往前邁進，在人生的道路上學習並體悟尊重、包容、互助、欣賞以及感恩的態度和價值觀；融合教育已是全世界特殊教育的主流趨勢，目的在讓特殊需求孩子與普通孩子能一起自在相處，是一個彼此相互學習與成長的觀念；我們的社會本來就是一個不斷演變融合的環境，每個孩子可以藉此學習如何去接納、關懷、幫助你身邊的同學，真正落實品德教育和生命教育的核心精神。



~教育有愛、學習無礙~

心中有愛、生活無礙

國際特奧會融合學校

特教組長 陳婉寧

為提升特殊需求學生在生涯發展面向多元關注的程度，及被社會大眾尊重與接納，以促進多元社會平權及社會參與，國際特奧會近年在全球大力推動融合學校項目(Unified School Programs)，藉由相關特奧融合活動之辦理，倡議融合教育，增進普通生與特教生良性互動的機會及品質，使其雙方互惠瞭解社會多元性的價值。109 學年度本校亦加入國際特奧會融合學校計畫，堅持「以人為本，和諧發展」的理念，培植校園的融合文化，將特奧融合的精神與內容帶入校園，搭配社團活動時間，以運動為媒介，在校園內舉辦融合性賽事活動，促進融合教育之成效。



主動出擊充實大學生活

106學年應外科畢業生 徐崇仁

大學生活不會像國高中一樣，平淡且枯燥乏味、規律的作息生活。上了大學，時間就由自己來掌控，想做什麼事情就做什麼事情，多了很多時間來進行規劃。大學中可以認識很多不同科系的人，可以透過體育課、通識課、系外選修等方式來認識各式各樣的人，但是在大學中什麼事情都是要主動的，沒有主動去認識新朋友，那堂課你就變成邊緣人，你的大學生活也會是孤單的人。大學的社團相當地多，也有各縣市的校友會，可以在校友會中和同鄉的人相聚，大學的生活可以玩也可以學到東西。

當初考身障甄試時，我選的類別是大學的第一類組，那時候準備得有點辛苦，雖然只有考國英數地理歷史，但因為我是高職應用外語科，畢竟學的是高職的課程內容，唯獨英文這科比較沒有問題，其他都要自己讀，那時候真的是滿辛苦的，尤其是數學，真的是難到一個爆炸，國文也很重要，很多科系都會要求要達到均標，但是歷年來的國文平均分數都非常高，一題的分數又很重，所以當時我在國文這方面下了很多功夫，做了很多練習卷。我覺得學弟妹在面臨升學的階段，一定要先想好自己的目標，如果時間不夠的話，就先看想要的學校和想要的科系需要什麼，把主力都放在這些比較重要的科目。祝福大家都能順利考取理想的校系，有充實愉快的大學生活！

職場甘苦談

106學年門市服務科畢業生 陳冠勳

「把握可以學習的機會，好好充實自己，不用著急，畢業後你一定可以獨當一面，而家人和老師會是你永遠的後盾。」我從高二的時候就開始在加油站打工，我很渴望可以盡早獨立生活。那時在加油站工作了半年多，後來因為工作時間太晚，總是凌晨才下班，無法兼顧高二考證照的作業量，就先暫緩了工讀。有時候想起那些歷程和老師跟我說過的話，頓時讓我長大了，也慢慢改變了自己。

高三寒假開始，我在「集客人間茶館」擔任兼職人員，也曾在台大醫院擔任傳送人員，這兩份工作我都喜歡，但是後來衡量自己的興趣和工作的成就感來源，我喜歡與客人互動，受到客人的肯定會讓我覺得很開心。雖然餐飲工作辛苦且工時長，但對我來說是甘之如飴，集客的同事也很肯定我的工作態度，希望我能回任，目前的我在集客人間茶館已經累積工作年資2年多，也曾有幾位老師特地到我的店裡用餐，衷心感謝老師們抽空過來，並給予肯定。

回想高中這三年，老師說的話都是真的，在學校聽聞的經驗談，在現實社會和工作中都是會發生的。我在工作中遇到很多人，在公司也帶了不少新人，但他們總是做沒多久就離職了，這讓我很納悶，為何新人無法留下呢？我自己卡了不少班別，甚至有一次，一個月只休5、6天，沒有什麼工作是輕鬆或不用付出努力的。我非常非常希望已畢業的學弟妹們或是未來將畢業的你們，不要成為這一種人，希望你們都能耐苦、也能給他人帶來正向的力量。

我可以跟你們分享這些新人後來的結果，如果在職場表現不佳，工作表現或態度，無法獲得他人信賴，卻還想在集團的分店面試的話，是沒辦法錄取的，因為有很多集團分店會在系統上查詢黑名單。希望你們都能在每一份工作中享受樂趣與成就，也忠於職責，如果真需要離開公司的話，也要按照公司的流程辦理手續，切記與前公司好聚好散！

回想高中三年，真的過得很充實，在校學習的實務經驗對我來說很有幫助，不管是實習商店或是學校安排的校外職場實習，讓我們知道有哪些工作，以及需要具備的能力及態度，十分感謝老師們用心的教導。老師曾說過的話都是真實的，希望各位相信老師所說的話。

未來要靠自己去爭取，並朝著自己的目標前進！我已經都快20歲了，也還持續努力爭取自己想要的，唯有這樣充滿積極的生活態度，才會對自己有助，目前我已設下下一個階段的目標，希望學弟妹們也從小的計畫，慢慢地往上完成每一個階段的新目標，勇敢突破自我，相信只要抱持在正確的態度，各方面都會有所成長。不管未來有任何疑問或心情上的不適，都可以找老師們聊聊，老師們永遠都是我們最堅強的後盾！

♥由衷祝福學弟妹們學業進步，也預祝各位未來工作順利，可以樂在其中♥

大學科系與生活分享

107學年商經科畢業生 楊庭如

大家好，我是商業經營科的畢業生楊庭如，現在就讀德明財經科技大學企業管理系，這個科系主要在學習更深入的經濟、會計和管理相關科目，內容更深入、分類也更仔細。我覺得大學不像高中上課節數那麼多，一週可能只有幾個半天的課程，也沒有早自習和打掃時間，上課的種類和時間都可以自由選擇。社團的選擇性很多，還有很多演講和講座也可自由報名、聆聽和學習。

比起高中，大學不會有很多小考和功課，所以更要學會時間管理。我很喜歡現在的生活，如果學弟妹對這個科系也有興趣的話，建議現在就要把專業科目，像是經濟、會計和商概這些科目學好，office 三大軟體也必須要學好。此外也可以多參加活動、瞭解自己的性格是否適合就讀管理相關科系，還要思考自己未來職涯是否適合從事管理相關工作。我希望自己可以在大學期間，把管理的專業知識累積起來，充實自己能力，未來想要進入公家機關從事公務員相關工作。

107學年廣設科畢業生 蔡永濬

大家好，我是士商廣設科畢業生蔡永濬，現在就讀台北海洋科技大學視覺傳達設計系，這個系主要是以平面設計為媒介，將想要傳達的訊息表現出來。我覺得現在的學校還不錯，環境很友善，有完善的無障礙空間，校內也有很多身障生就讀。我很喜歡現在的生活，因為大學生活的時間規劃比較有彈性，課程選擇也很多元，不過這樣的自由表示自律非常重要。

我也很喜歡現在就讀的科系，如果廣設科的學弟妹也對這個科系有興趣的話，建議現在在士商就學期間，要特別專注於設計基本課程，有空也要多參觀展覽，更要多注意身邊的細節、刺激靈感。目前我想要累積更多自己的能力，考更多證照和參加比賽，希望未來可以從事平面設計的相關工作。



這些年我在星巴克的日子

103學年門市服務科畢業生 陳法蓉

我從 2018 年 5 月 7 日進入星巴克工作，已經在星巴克工作兩年了，在星巴克工作的時候，遇到一位很好的店經理(店長)，不但教我很多工作流程，還教我很多做人做事的道理。

一開始店長教我如何使用洗碗機，洗杯盤，教我如何做清潔，例如：廁所清潔，擦拭大門玻璃、巡視外場、收回台，還教我如何做週保週清，每週一要週清奶油槍頭及奶油槍的零件，週二要擦拭糖漿架、要擦拭每個垃圾桶的外觀，週三要擦辦公室貨架，週四要擦大冰箱的地板及貨架，週五要擦高壓槍管及辦公室夥伴櫃子。每天的任務包含掃拖辦公室地板及騎樓地板，每天早上 9 點前要檢查奶油槍頭的小小零件。有時候夥伴也會教我如何做抹茶粉、奶油槍、經典巧克力等基本的物料。還教我如何進大貨，以及進貨後東西要放哪裡歸位。

店長及夥伴教我這些工作流程時，總是包含許多步驟與細節，我會很認真的聽，或是拿筆記本把工作内容都寫下來，最重要的是，要有心想學更多的工作，有心學習就會用心去記得人家教你的一切，久而久之，就會學到更多不一樣的工作，也因為願意學習，所以大家都樂意教我更多的工作内容。

我真的很感謝區經理、店長及夥伴的教導與肯定，讓我可以 Starbucks 工作，且工作滿一年半後，升正職當店助理；也要謝謝店長及區經理對我的照顧及關心，教會了我做人做事的道理，以及正確的工作態度。升正職以後，工作内容和之前差不多，但開心的是每個月都有固定的薪水。只要願意虛心學習，用心做事，一切努力都會有所收穫，祝福大家在未來求職的路上，也都能一步一腳印，踏實學習，並有滿滿的收穫！



自然谷—貼近自然的旅程

307張家儀、陳彥融、徐仔欣、蕭淇、周于翔

十月份自然谷的溫度非常舒服，是秋高氣爽的好天氣，這兩天，我們全班一起搭客運去新竹，下車後再搭接駁車到竹東的自然谷。首先我們到小木屋放行李，有峰哥為我們介紹這裡的環境，接著得知中午必須自己升火煮飯，這真是個大挑戰！我們先去撿升火用的樹枝，第一次體驗自己升火，真的有點難，很考驗耐心，一開始火一直升不起來，經過一番努力才成功，原來是這麼的不容易。接著大夥分工合作，有的人洗菜、切菜、煮麵，原本覺得很不容易，但只要大家分工合作、齊心協力，就一定能完成，而且其實我們自己煮的菜還蠻好吃的！

第一天下午，大家一起搭帳篷，然後玩戴眼罩的盲人遊戲，沒戴眼罩的人要帶著盲人去摸一棵樹，這是我第一次看不到任何東西，心理有點害怕，也能體會盲人看不見任何東西的痛苦和辛苦，盲人雖然生活中有很多不方便，但他們都可以克服這些挫折和障礙，很佩服他們！

隔天早上四點，就被公雞吵醒了，一切都非常地貼近自然，大家都難得早起，起床後要收帳篷和煮早餐，吃完早餐後，大家分工合作洗碗盤和鍋子，這些都是平常體驗不到的。第二天的重頭戲是「攀樹」，一切都清潔整理好之後，我們就去找攀樹教練。攀樹教練帶我們進行熱身運動，接著穿上安全防護的裝備，開始分組爬樹。我其實很怕高，但跨越了自己的恐懼之後，反而覺得這次爬樹的體驗很刺激、很好玩，而且可以和老師一起在樹上合照、看美麗的風景，讓我覺得很開心。

這兩天我體驗到野炊、爬樹、搭帳篷，還有小狗和公雞陪伴我們，有很多新的體驗，五感都被打開了，原來我的生活中沒有手機也沒關係，謝謝老師安排了這麼有趣的校外教學，讓我們可以貼近自然。



校外教學-爬金面山

207何瑜婕

這次校外教學爬的山叫做「金面山」，不像一般的登山步道，必須手腳並用才能爬上去，名副其實的「爬山」。一開始的時候，我覺得應該很難成功，邊爬心裡邊想：爬上去就表示我不怕困難，在遇到困難時，會努力的去完成，如果可以爬到山頂，就表示我成功了，不管多困難都要積極的面對。

這次的校外教學讓我學到很多，也想了很多，以後工作會比爬山更累，也會遇到許多挫折及困難。爬山只是個體驗，希望我不管遇到任何困難，就算再累也要努力堅持下去，不能半途而廢。

不要還沒開始時就把事情想得太艱難，沒體驗過怎麼知道爬不爬得上去呢？體驗過後，才知道一點也不困難。別把所有事情都想得那麼地難，不如化成行動，做了才知道結果，多給自己各種體驗，對以後會更有幫助。



家樂福職場參觀

207楊文豪

今天去家樂福天母店參觀，我們搭乘捷運前往，了解怎麼到達天母家樂福，以及各種商品的陳列方式。老師叫我們去找學習單中的商品，並把價格寫在學習單上，透過這次的參觀，更了解家樂福的各部門工作內容，希望有機會可以到家樂福實習工作。

