

發行者：臺北市立士林高級商業職業學校

發行人：余耀銘

總編輯：劉紋坊

執行編輯：鄭旭峰、劉淑華、蕭瓊華、范嘉玲、陳婉寧

楊秀華、郭景倫、謝靜儀、王麗穎、陳慧穎

薛淑如、劉郁芷、張家瑜、洪瑜諱、簡冠瑜

美編：劉紋坊

地址：台北市士林區士商路150號

## 校長的話

### 感謝不期而遇的緣分，珍惜萍水相逢的機會

校長 余耀銘

現代人生活步調緊湊，長期處於情緒緊張、焦慮的狀況之下，承受的壓力也越來越大，所以容易覺得身體與心理都感到疲憊倦怠引發全身痠痛，有時候連喘息、獨處的空間，都快成為一種奢侈；每個人隨著年紀的增長，總是不斷努力學習如何自我成就、追求夢想以及冒險挑戰，不知不覺中這樣的生活模式逐漸取代並成為我們生活的重心，大家總是忙於負重前行、忙於面對困難、處理問題以及滿足他人的期待，如此不斷要求自己，其實就是一種自我傷害；長久下來，就會覺得生活不斷地推著我們往前走，就算再不情願，也只能不停歇地往前走著，我們為了不想落於人後為了趕上其他人的步伐，在加快腳步之際，卻不知不覺地奔跑了起來，之後愈跑愈快，漸漸地連自己為何而跑也說不出個所以然，只能茫然無措地繼續跑著，但卻似乎忘了要停下腳步聆聽自己的聲音並關心自己的狀態。每天的生活就像四季變化，不可能日復一日都是相同的節奏，有時快、有時慢，因此唯有讓自己也保持彈性量力而為才能走得更遠且更穩，當你發現生活節奏不同，或是情緒出現起伏變化時，別急著趕路往前走，試著讓自己喘息調整放空，偶爾讓自己停下腳步沉澱放鬆，陪自己散散步與內心聊聊天，適時讓自己轉換空間才能改變心情，這些都是現在生活中非常重要且必須的事情。

都說努力工作是為了給自己更好的生活，結果生活最後經常就只剩下努力與工作，在時下馬不停蹄的生活中，不論大人或者小孩縱使覺得累了，也都只敢短暫喘息一下就繼續往前追趕，似乎就深怕一旦停下腳步好好休息，目前所擁有的一切就會消失，過往的努力就會功敗垂成，其實停下是給自己一個機會去檢視盤整，看看目前走的方向是不是有所偏差，此時就需要放慢腳步，思考評估是不是到了該「轉彎」的時候；或許有時我們會迷失在成就之中，明明內心已經超載，再也無法負荷我們腦中所想要的，但還是硬逼自己要撐下去，結果身體走的太快，我們的靈魂就會跟不上，因此適時試著重新「歸零」或許是我們要練習的人生課題，這不是要大家放棄所擁有的，而是希望在沉澱消化之後，透過不同的體驗去重新自我探索，跳出自己原先設下的框架，然後找到並創造出更多的選擇和可能性，否則時間久了，我們的身體會生病疲憊，大家的心情會低潮倦怠。所以人生在世不僅需要擁有前進與突破的勇氣，也要有轉彎和歸零的智慧，更是別忘了要適時的休息，聆聽感受自己內心的聲音。

當生活中若有空閒時間時可以先讓自己好好補充睡眠適當休息，並且整理自己的生活環境，同時讓心情能夠沉澱一下，把手邊尚未處理完的事情趕緊消化，此外就是做一些平日想做而無法做的事情，若再有時間就是外出散步或跑步，走出室內接觸大自然，至於假日可以安排前往步道登山健行或逛街散步；此外，也應該與家人、朋友外出用餐或者從事球類運動，或者在家觀賞電影或者聆聽音樂，與知心好友聚餐聊天分享生活的感受或體驗；有機會就多走進戶外或參與群組活動接觸人群，既可以改變平日生活的慣性也可以改變環境轉換心情，同時可以體驗不一樣的事情認識不同的人群感受不一樣的生活體驗，讓自己的身心能夠得到適當的調節，同時使自己的內心更加開朗健康有自信，人生路上必須不停的學習和成長，讓自己在不同的階段可以逐步的調整適應當下的需求、情勢或期待，能夠體會並欣賞不同階段的風景和際遇，讓自己的身心和人生能夠得到平衡和滿足，不會陷入生活的慣性被過去既定的模式給綁住或禁錮，盡量讓自己可以用開放的心胸與態度去面對迎接每一天，空間環境不斷的在改變，心靈得到平靜安定身體才能獲得健康。

李白的詩句「天生我材必有用，千金散盡還復來」，充分的體現並傳達這世上沒有任何一個人或一件東西，是沒用或卑賤的，任何人或物，只要放對了地方，都會成為有用的可造之材，所以大家千萬都不要妄自菲薄，每個人都有自己的特質、優點、長處以及能力，只要在對的地方與對的時機，就能夠展現並發揮出與眾不同的樣貌、貢獻、成就和價值，而一個人的價值並不在於權勢地位的高低，更不在於錢財的多少，而是在於其人格和道德的有無，人的價值，也不在於從別人那裡得到或贏得了什麼，而在於自己可以給別人帶來什麼，所以人的價值不在於能力表現而在於關係營造，來自於由內而外散發出來的氣質與態度；此外一個人生活的目的也不是追求累積財富、名聲或成就，而是在於找出你最擅長的事情，讓你可以專注且開心的事情，學習如何愛護珍惜自己並且尊重友愛別人。山有山的高度，水有水的深度，沒必要攀比，每個人都有自己的長處；風有風的自由，雲有雲的溫柔，沒必要模仿，每個人都有自己的個性。出生於何處我們無法決定、誰是你的父母你無法選擇，可是只要發揮自己的潛能、努力以及智慧，你可以決定自己的未來與命運；或許此時或當下不是你擅長、喜歡或適合的場合、階段和時機，但請相信人生路途上總會有峰迴路轉、柳暗花明且撥雲見日之時，而在等待醞釀且成長蛻變的過程之中，別忘了要愛惜自己、照顧自己，適時感受自己、瞭解自己的需求，並且能夠照顧與滿足自己的需求，從今天起，讓我們開始練習慢下來，感受自己、包容自己、善待自己，讓內在有一個喘息放鬆的時間與空間，專注在自己身上去疼愛自己。隨著歲月與年齡的增長，最終你會明白，這些都只是成長的過程生活的點滴，如果把困難舉在頭上，它就是減頂石，假若把困難踩在腳下，它就是墊腳石，每一次的傷痛都是成長的支柱，每一次的打擊都是堅強的後盾；生活與成長過程之中必定要經歷一些挫折，讓我們堅強戰勝每一次的考驗，一定要深信凡走過必會留下痕跡，珍惜自己、關心別人，多給自己與身邊的每一個人鼓勵與讚美，因為讚美是一把開啟熱情與潛力的鑰匙，讓我們一起營造一個更為溫馨、友善且正向的學習與生活環境。感謝每一段不期而遇的緣分，珍惜每一個萍水相逢的機會。

## 家長會長的話

家長會會長 吳秋燕

最近看到一段話「不管全世界的人怎麼說，我都認為自己的感覺才是正確的。無論別人怎麼看，我絕不打亂自己的節奏，喜歡的事自然可以堅持，不喜歡的怎麼也長久不了。」

孩子們 人生是大膽的嘗試、無懼的挑戰及恒久的堅信。因為深信自己，忠於自我，我們終能成為自己的光。只要每個人在自己的時區裡 一切都會準時，每個人都有屬於自己的時區，不要因為害怕自己比別人慢而感到不安。因為每個人的起點本就都不一樣 都有屬於自己的步調，只要願意開始，就是最好的時機。

用現在的努力，換一個自己真心喜歡的人生，好好活出自己喜歡的模樣！家長會會成為孩子們的後盾，你們都是我們的心肝寶貝♥

最後祝福孩子們持續保持微笑善良的心迎接未來美好的每一天；)



## 情緒行為障礙

特教組長 劉紋坊

### 一、情緒行為障礙是什麼？

情緒行為障礙，在特殊教育的定義是指**長期**情緒或行為表現顯著異常，**嚴重**影響其學習或生活的適應。在校園中，我們會遇到的情緒行為障礙同學可能有的身心特質包括精神性疾患（如思覺失調症）、情感性疾患（如憂鬱症、躁鬱症）、畏懼性疾患（社交畏懼症）、焦慮性疾患（如選擇性緘默症、強迫症、創傷後壓力症）、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者（如妥瑞症、對立反抗行為、違規行為）。

其特徵可分成外向性行為、內向性行為等兩大類：

「**外向性行為**」是問題行為顯現於外，多為發脾氣、攻擊、衝動、違抗等行為。

「**內向性行為**」是屬於較內隱性的行為，常見的是退縮、孤獨、憂鬱以及焦慮等問題。

### 二、情緒行為障礙同學可能會有的困難：

#### (一)社會技巧：

一般來說，情緒行為障礙同學表現出來的社會技巧會比同儕差，因為他們較常經歷負面經驗，顯現在與權威者的衝突、同儕的拒絕、家庭生活問題、人際關係欠佳，因此這些同學的行為模式，從小就容易出現與他人的互動欠佳，而且延續到高職階段，嚴重者會衍生出焦慮或憂鬱等身心疾病，讓他們無法穩定就學。

#### (二)學業表現：

情緒行為障礙同學通常智力發展正常，但因為身心障礙處在不穩定的情況，多數人容易出現學業低成就的情形。另一方面，部分情緒行為障礙學生（如注意力缺陷過動症）可能伴隨學習障礙，在缺乏基本的閱讀與書寫技巧下，學習常落後於同儕，而形成習得無助感。

### 三、情緒行為障礙會好嗎？

情緒行為障礙依照成因的不同，搭配穩定用藥、飲食與環境控制，增進本人的社交技巧及加強生活與心理輔導等，這些同學也可以和同儕一樣在校園中生活與學習。但就像鼻子過敏，這樣的身心特質會伴隨其一生，依本人當下的情況時好時壞，需要不斷因應不同變因，滾動式調整其身心狀況。身邊的人也要有耐心的給予時間，等待他們可能極為緩慢的進步，不要過度期待有立竿見影的效果。

註：以上部分內容引自全國特殊教育資訊網

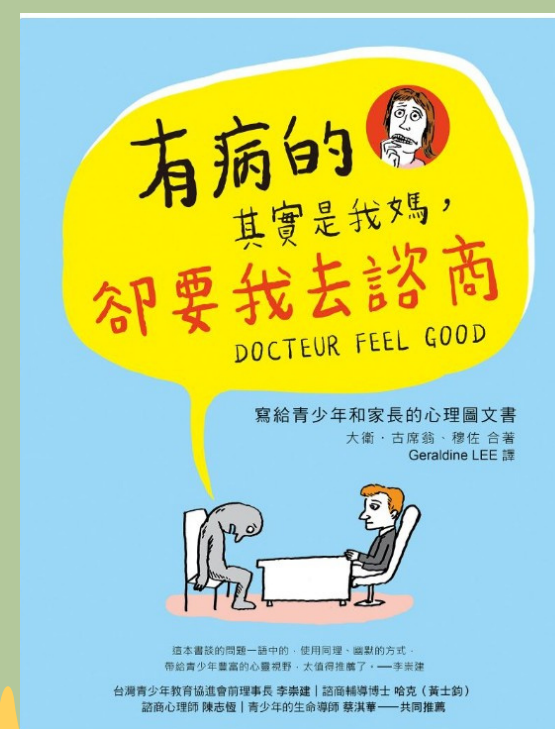
## 同學的作品



國貿科高一同學的作品，猜猜看這是校內的哪位老師？

## 特教好書分享

- 書名：《有病的其實是我媽，卻要我去諮商：寫給青少年和家長的心理圖文書》
- 作者：大衛·古席翁, 穆佐
- 出版社：究竟
- 內容簡介：這是一本寫給青少年的諮商圖文書，集結現代人會遇上的心理健康問題，透過幽默風趣的專業心理醫生與青少年對話和有趣的圖文達到諮商效果！並針對時下法國青少年常見的問題和困擾，提供有效解方！
- 小編補充：作者為法國人，書中部分內容涉及法國國情，與本國文化小有不同，但輕鬆有趣的內容加上漫畫方式呈現，很適合不喜歡大篇長論的你。誠摯歡迎你到特教組借閱此書，分享你的讀後心得。



## 特教助理員心得分享

「愛心、耐心、永不灰心」高度的教育愛

翁新蕎

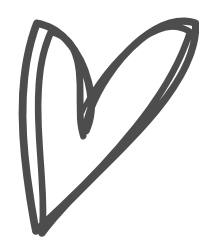
因緣際會來到士商，接下了特教助理員這份工作，當下其實充滿好奇，同時也認為自己應該可以接受這個挑戰，只要對這裡的孩子多付出愛心就夠了。現在才明白，不僅僅是愛心，更要有耐心，恆心和責任心！

每一個特教孩子都是個案，不管習性、特質、行為、學習方式等等都很不一樣，特教工作是非常具有挑戰的工作，調適工作是很重要的一環。特教老師除了要思考到許多一般教師不會想到的問題外，還需要花更多的時間與心力深入的了解每位學生的特性，針對學生設計出適合的教學方式與評量方法，並且做好完善的師生與親師溝通，有時還多少需要承受旁人的異樣眼光與誤解，若沒有高度的教育熱誠，一定很難長期堅守崗位。這是我非常敬佩且需要學習的地方！

在士商我也看見學校與教師們對學生的用心，不只是學科的學習，更多的是技能的學習，讓學生具備自我打理生活的能力，並且學習一技之長，例如：烘焙課程、中餐課程、清潔課程、食農教育等等，都是我到士商才知道原來特殊學生的課程是這麼多元有趣的，老師們也非常用心，常常帶學生去校外教學或是設計有意義的課程，讓他們從玩樂中學習，也讓他們體驗各種事物，不會因為特殊就與別人不同，反而是接觸了更多元的課程去過更多不同的地方，讓視野寬闊了起來，特教班的孩子真的好幸福。而學生的課程中也讓我們收穫滿滿，常常回到座位上就有學生烘焙課程做的點心，有時還有中餐課程的午餐，更厲害的是還有學生們種的有機蔬菜，真的是讓我們在工作中很幸福。

我接觸到的特殊生們雖然不是特別聰明，但很貼心，他們像天使一般單純沒心機，特殊需求的孩子，往往無法像一般孩子能舉一反三；可能無法遵守規矩；待人處事固著、不易調整。面對這群孩子，雖然經常考驗自己的耐心，但每當看到孩子進步，就會有滿滿的感動。孩子們的努力，我都會想需要深深得檢討自己，也讓我再次體悟到沒有什麼事是做不到的，只有肯不肯做的問題，只要你肯做，就盡力去做。

在這個社會上，不管是哪個國家，都會有特殊孩子存在，能接納孩子們是非常重要的，社會應該要多一點愛，去包容這些孩子，每個人都應該要調整自己的心態，不要對他們有偏差價值觀的存在，讓社會變得更美好更有愛。



## 特教助理員簡介

一位身心障礙的學生，在學校會面臨到很多各式各樣不同的挑戰，為了使學生的校園生活可以順利開展，學校得依教育局相關規定聘請特殊教育助理人員，來協助身障學生的生活所需。

這學期士商校園中，共有四位特教助理員，協助特教班與資源班的身心障礙同學，她們負責協助生活自理、課程參與與安全維護，當特教生有突發事件時，隨時給予教室裡的老師和同學支援的力量。

下次在校園中，或是你的教室裡遇到特教助理員們，別忘了給助理員阿姨和助理員姊姊一個微笑或打個招呼唷！

# 特教活動分享

## 喜憨兒劇團觀後心得

207曾昱傑、陳鈺蓁、張瑤瑩、林頌喬

何紘杰、陳淨榮、李芳郁



(曾昱傑) 我們全班同學坐捷運到市政府捷運站，在市政府的親子劇場看「快一點，小樹懶」。  
(陳鈺蓁) 我還問老師會不會看到真的小樹懶？老師說這是劇團表演，不會有真的小樹懶，原來不會看到真的小樹懶，但表演還是很令人期待。

(張瑤瑩) 開場的部分，主持人帶大家進行了「茉莉花」的小活動，因為歌曲速度有時快有時慢，大家跟著一起做動作，我忍不住笑起來，真是有趣！  
(林頌喬) 接著是喜憨兒打擊樂團表演，演奏者都穿著正式服裝，看起來很專業。  
(何紘杰) 我覺得最好聽的是「BINGO」，因為大家幾乎都會唱，而且跟觀眾有互動，不會太無聊，讓我也跟著節奏拍起手來。  
(陳鈺蓁) 覺得他們超級厲害，可以記得這麼多歌曲，真的非常精采。

(陳淨榮) 樂團表演結束後，緊接著登場的是劇團表演「快一點，小樹懶」，描述的是兩隻動作很慢的小樹懶，努力想要變快的故事。  
(李芳郁) 演員看起來很可愛；服裝很繽紛，但有點幼稚，看起來像幼稚園小朋友的表演服裝，劇情也很不錯，  
(張瑤瑩) 要記得這些劇情和台詞應該很不容易。  
(曾昱傑) 看完這次的表演，我覺得很好看，因為很有趣，不但表演得很好，還很好笑，也學習到遇到困難都要努力想辦法解決，  
(陳淨榮) 讓自己可以不斷進步。希望下次還有機會可以去觀賞表演。

★小編補充：喜憨兒劇團與樂團每年定期舉行公演，今年的年度劇碼是「快一點小樹懶」，這部戲劇講述「天生我材必有用」，即便是同一種特質，若換到不同環境，可能會有不一樣的火花產生，即使表面上看起來是缺點，用在不同事情上，反而會成為一個優勢存在。

## 榮譽榜

楊麗芳老師為本校資料處理科教師，自本校民國90年成立特教班以後，長達22年來擔任特教班資訊課程的科任教師。

專業丙級證照是許多職業學校標榜的就業保證，就特教學生而言，要考取相關證照更是難上加難，憑著教師熱誠的心，帶領著特教班學生嘗試「電腦軟體應用」丙級證照之練習，幾年來多位學生取得相關丙級證照，化不可能為可能，也因此深得校內學生與老師之尊重。麗芳老師同時也多次擔任身障技能競賽國手培訓老師，屢獲佳績，為國爭光。

本校資處科楊麗芳老師  
榮獲 111優良特殊教育人員  
高中職教師組「銀質獎」



本校111學年度門市服務科  
畢業生 莊典宏同學榮獲  
第17屆全國身心障礙者技能競賽  
「電腦中文輸入」全國第一名

高一時我為了準備中英打證照檢定，在楊麗芳老師的帶領下，每天努力的練習，逐漸對打字產生了興趣，希望自己能一次比一次的速度更快。

就這樣證照拿到手，也練出了心得。高二下，經過導師的推薦，開始在課餘時間著手準備比賽，過程中也經歷過挫折，一直無法突破，不斷的出現錯誤，還好在老師的鼓勵與陪伴，我仍然堅持到比賽前。最後終於能在「電腦中文輸入」獲得第一名，真是太棒了！

謝謝兩位老師幫助與指導，還親自帶著我去比賽，測機。最後在比賽中也感謝裁判員的協助，才能順利的完成了比賽，這是一次非常好的參賽經驗，因為過程中有很多人的幫忙和支持，成功不是我一個人的成就，而是眾人一起努力的結果。

★小編補充：門市服務科的同學從高一入學，就開始每天練習中英和數字電腦輸入，就連假日也沒有休息。看似簡單的打字，但要在時間內沒有出錯，並且完成指定字數也不是一件容易的事唷！大多數門市服務科的同學在畢業前都可依個人努力程度拿到數張不同程度的打字證照，只要肯努力，好好練習基本功，每個人都可以證明自己做得好！

