



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：吳鳳翎、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

美編：劉紋坊

地址：台北市士林區士商路150號

## 校長的話

### 培養孩子成為謙遜且善良、溫柔而勇敢的士商人 校長 余耀銘

在1994年美國上映了一部名為阿甘正傳的電影，改編自美國作家溫斯頓·葛魯姆出版的同名小說；故事講述了主角阿甘因為天生智商低於正常水平無法到公立學校就讀，也經常被同學排擠欺負，但是他卻始終懷抱著一顆善良的心，並真誠地對待每一個人，靠著單純專注的性格和拚盡全力的毅力，最終活出了屬於自己的美滿人生；故事中阿甘一路靠著帶點傻氣的衝勁，做到了很多人都沒辦法做到的事，他的態度告訴我們，與其一心想要做一件大事，不如專心把每一件小事做到最好，此外，也告訴我們人生永遠也無法知道下一秒會發生什麼，所以不需要為了誰而活，只要專注於做自己，那麼上天自然會有最好的安排；我們都知道許多的人們窮盡一生玩弄權謀，自私自利只想要達到目的，但卻經常不切實際、不擇手段且不夠專注，最後反倒損人不利己，徒增許多煩惱與問題很少成功；整個故事最後也應證了一件事情，人生就像一齣戲，演好自己的角色，只要心存善念、全力以赴，就算沒有峰迴路轉，也終會撥雲見日，遇見欣賞自己本心的人，找到最好的自己成為快樂的自己。

生活中充滿著不同的因緣，每一個緣分都可能衍生不同的機會與發展，不要輕忽任何一個人，也不要疏忽任何一個可以幫助或鼓勵他人的機會，學習盡量對每一個人都能熱情以待，學習把每一件事情都能盡量做到完善，學習對每一個機會都充滿珍惜和感激，相信我們就是自己最重要的貴人。人的相處是相互的關係，而善意更是一種美德，當你出手幫助一個人，那麼一旦當你有困難有需求的時候，別人也才會願意伸出援助之手，這就是善念的循環，會累積更多的福氣；如果你只是一昧的去爭奪、要求或者索取，不懂或不願相對地去付出，那麼別人也會漸漸的對你產生失望、排斥與拒絕，即便你日後有困難或提出需求時，別人也很難找到理由去幫助你；其實，能力範圍內幫助別人是一件快樂的事情，你不僅會收穫別人對你的謝謝，也會讓別人記得你的好意與溫暖，給他人留下一個好的印象和感動，從而也會為日後的自己積累福報，畢竟天助自助者，自助者人恆助之；在這個多元繁忙的社會中，當你堅持努力、謙卑友善且德性良好時，別人自然也會肯定你、支持你、鼓勵你，更加會尊敬並祝福於你，人只有學會尊重別人，才能贏得別人的尊重，因為尊重別人就是尊重自己。

人們常說善良是一種世界共通的語言，它可以讓不同國家、不同種族、不同語言的人，甚至是盲人與聾人都感受得到；一個有高情商的人，除了能夠時刻令他人愉悅也可以讓自己舒服，懂得在不動聲色間表現自己的善意，知分寸、守底線，即便是在寒冬臘月，也能令身邊的人如沐春風；而「善良」從字面的意思是心地端正純潔，沒有歹意邪念，沒有惡意對待他人，對於一般成年人來說，知世故而不世故，有原則有底線地溫柔對待這個世界，大概就是善良，但如果沒有底線的善良就反而成了一種懦弱，一個人願意選擇善良是一種勇氣，不是一種鄉愿，也不是理所當然，那是在面對人心惡毒仍然堅持和善對待的勇氣。至於「勇敢」字面的意思即為不怕困難，膽量很大，不會退縮，敢做敢為，擁有伴隨著恐懼卻依然前進的力量，這是人們身上非常珍貴的品質，所以每個人都必須要勇敢。所以在日常生活中，勇氣通常只是你不想造成別人困擾、不想讓親人擔心的一種不得已，而善良一般都是你面對無情惡意、遭受冷漠嘲諷的一種放得下，很多時候，一個人願意選擇善良，其實就是了不起的勇氣，因為心裡明白，或許環境會對不起你，但你無論如何都要對得起自己；在現今的社會中，尤其是從事服務大眾的工作時，當你願意勇敢選擇善良對待別人時，也請不要忘了同時帶上有原則、有底線、有立場、有主見的態度，因為目前這世上經常不缺善良，缺的反而是原則，他人對你的尊重，從來不是因為你的順從，有時懂得適度拒絕和堅持，才能讓別人看到你的原則和底線，也才能讓自己從瑣事纏身中得到解脫，並且獲得別人的尊重。所以當你遇到一個善良的人時，請不要利用他的善良，請不要傷害他的善良，請溫柔對待每個善良的人，何必要去摧殘打擊敗壞它呢？

最後祝福所有的人都能被世界溫柔對待，也希望所有的人都能善待每一個善良的人。

## 教師會長的話

### 有緣相遇，因愛相隨

教師會會長 李瓊雲

#### 校園中發光的星星

《小王子》一書中的名言：「星星發亮是為了讓每一個人有一天都能找到屬於自己的星星。」在士商美好的校園中，除了佔了絕對多數的一般生之外，還有一群隱藏天使的身影。他們雖然人數不多，卻絲毫不減光芒，依然奮力譜寫獨特的生命詩篇，帶給我滿滿的感動及懷念。

#### 資源生——散落各班的珍珠

隨著融合教育的發展，各班都有資源生的加入。如何照顧好這些散落各班的珍珠，對師生而言都是一項神聖的任務，對導師更是一大挑戰。課業輔導方面抽離學習及IEP會議的彈性評量等協助。在校園生活及學生心情的照顧上，則是更需要付出時間及心力。

在個人導師生涯中有二位狀況截然不同的資源生(類資源生)，讓我印象深刻。一位是有情緒精神方面困難的男同學，有迫害幻想的他，極易暴怒，常亂丟同學的物品，讓同學們深感困擾。後來以請他照顧「班樹」栽植的植物治療法，讓情緒較為平穩。也允許他心煩時可以找他信任的老師聊天，個人能做的只是陪伴，很慶幸他能順利畢業。

另一位則是嚴重肢障的女同學，一個本來四肢健全的孩子，因國一時一次意外跌傷後，雙腳開始不良於行，從拄著拐杖上學到最後只能坐輪椅上學，行動上非常辛苦艱難，肉體上的疼痛更是常人難忍。但是她非常樂觀開朗，除了回醫院治療外，幾乎不曾請假。她的臉上永遠帶著笑容，跟同學相處融洽，打成一片。同學們除了樂於推著她去上外堂課，更會推著她到處走動，同學情誼讓人感動。認真用功如她，成績名列前茅，也帶動班上的學習風氣。她在畢業前已取得中英文輸入及電丙，電乙，會丙、會乙等證照，非常令人敬佩。尤其是會計乙級是大學程度，實屬不易。她在畢業後如願進入北商大就讀，展開人生的另一個旅程。

#### 特教生——默默發光的星群

士商特教班三個班，分為門市組、餐飲組及後勤(園藝、清潔、傳送)三組，這群小天使們在學習上也是很努力。在老師的努力教導下，無論是考取證照或就業，都有很好的表現及成就。記得以前孩子們會在下午時刻帶著剛出爐的吐司或麵包到各處室分送給老師及行政同仁，感覺好幸福，好感恩，有此口福。

特教組與輔導室曾經合作，在美麗的地中海餐廳辦理烘焙讀書會，個人忝為閱讀帶領人，閱讀分享完後，享受剛出爐的餅乾，實在太幸福了。還有整學期的下午茶的活動，看著孩子們忙著招呼客人點餐、送餐，忙得不可開交，卻還是很努力的態度，實在很感動。實商活動時更是生意興隆，除了學生很努力，家長老師都要來幫忙，大家都非常辛苦。

在校慶前也會看到特教老師帶著清潔組的學生幫忙清理平日裡不易清理的地方，看著孩子們認真打掃的神情，覺得好感恩。而園藝組的學習，讓士商校園憑添田園風光，帶動師生一起種菜的風潮，看著一畦畦翠綠的菜園，生意盎然，真是療癒啊！

#### 有緣相遇，因愛相隨

在少子化浪潮衝擊下，「一個孩子不能少」不僅是一句口號，更是教育現場的必然及堅持。常言道：「十年樹木，百年樹人。」教育是國家的根本，教育不僅是一份職業，更是一項志業。但「經師易得，人師難求。」個人何其幸運，在學習的過程中得遇良師。因著老師的鼓勵提攜，成就了今日的我。從事教育三十年，已屆退休之列。回首來時路，個人深覺幸福與感恩！自己何德何能，能成為一名教師，得以參與孩子的生命旅程，與無數精彩的生命相遇相知相惜，與孩子們共同學習成長。感謝生命中與我相遇的孩子們，謝謝你們願意讓老師陪你們走一程，當你們的啦啦隊~為你們加油！



# 適應體育活動分享

## 107導師 劉郁芷老師

### 一、適應體育為何

適應體育是一種具變化性，且是一種體育教學的態度與方法；適合無法安全及完整參與一般體育活動之活動者。強調在身體活動方面，重視問題的發現、評估和處理；不僅促使身障者能在情緒上安定，更是促進身體健康、提高功能性活動、娛樂放鬆、拓展與培養社會人際關係、建立友誼、自我實現等。適應體育的內容包含發展活動、訓練、遊戲、韻律與運動，且須適合身障生之體育需要。

各位同學在學校應該都有在體育課施測體適能項目的經驗，例如仰臥起坐、立定跳遠或八百與一千六百公尺長跑等項目，但是有些身障生可能因部分動作能力上的欠缺，這些傳統項目並不一定能測出他們的真實能力。特教組老師針對身障生的特質，設計新的施測內容，可與就業能力結合，藉以了解身障生身體素質以及可加強之就業相關能力。本測驗不僅能夠作為施測項目，亦可成為一種訓練內容。綜上前述，達到高品質的運動或身體活動，進而促進身心方面的全人健康。

### 二、活動內容介紹

活動內容主軸為測量學生身體能力，向度分為耐力、上肢肌力、下肢肌力、平衡、身體綜合能力。內容介紹說明如下：

#### (一) PACER：

1. 目的：為測試心肺耐力，意旨在運動過程中，測量心臟跟肺臟提供新鮮帶氧血給全身的能力。有好的體能，便能夠迎向生活挑戰。
2. 方式：這是一個折返跑的測驗，在規則的節奏下，做折返跑的動作，跑得越多趟，就表示心肺耐力越好。
3. 場地、設備：折返跑的距離為20公尺，兩側各設2.5公尺的緩衝區。可使用角椎、標線做為視覺輔助。此測驗需要專用的音檔，為加深難度，會將每趟距離間的時間縮短，以測試心肺耐力。

#### (二) 握力：

1. 目的：測試握力就是人體手掌使出握的方式來出力，而握力就像是螺絲釘，如果鎖得越牢，環扣的力道以及穩定的效果越大，日常生活中許多動作也會參與，像是扭轉開門、轉開瓶蓋、丟東西等。
2. 方式：(1)雙手皆須施測，雙腳以與肩同寬之方式站立，雙手自然垂放，跟著施測者指令預備及施力；或以自己的節奏進行施力。(2)每隻手施測兩次，以最佳成績登記。
3. 場地、設備：平坦地板及握力器。

#### (三) 坐站：

1. 目的：測試下肢肌力、身體的協調能力、膝蓋及臀部的穩度、重心向前轉換的能力、骨盆向前的動能。
2. 方式：雙手叉腰，先讓學生坐在約椅子一半的位置，雙腳與肩同寬，反覆循環確定不會有坐空的疑慮。利用手插腰的動作，以骨盆帶動，可以臀部碰到椅子當目標，達標即可記乙次。
3. 場地、設備：堅硬平坦的地板和牆壁，以及一把穩固的椅子。

#### (四) 單腳平衡

1. 目的：下肢穩定度、跌倒皆與平衡能力有高相關，若下肢穩定性較足夠，跌倒受傷的機率會大幅降低。若受試者為平衡能力較佳者，可挑戰閉眼平衡。
2. 方式：自然站立、手插腰，受試者可依照自己的狀況做好預備度，由施測者配合受試者預備度狀態，意指施測者注視受試者的腳抬起並靠在腳踝旁的同時開始記時。
3. 場地、設備：平坦堅硬的地板、眼罩、10\*30的視覺範圍提示。

#### (五) 負重跑走

1. 目的：評估行徑間的身體平衡、上下肢肌力。行進間的身體能力為就業重要技能之一，故可藉由此測驗了解身體動態能力。
2. 方式：男生兩邊負重共20公斤，女生兩邊負重共16公斤，測試距離為28公尺，可以彈性設計兩邊緩衝區域。測量單趟跑走秒數及觀察身體平衡狀況。
3. 場地、設備：平坦堅硬的地板、四個水桶、手套、角錐(範圍視覺提示)。

#### (六) 原地側跳

1. 目的：測試身體協調性、瞬發力、動態平衡等。
2. 方式：雙腳左右開立，屈膝向下深蹲，兩臂自然擺動，兩腿迅速的進行蹬伸動作，讓髖、膝、踝這三個關節得到充分的伸直，兩臂要迅速有力的向上擺，最後用腳尖蹬離地面，向上跳起，在落地時要用前腳掌著地，通過屈膝的方法來緩衝。
3. 場地、設備：印泥、刻度表。



三、學生心得回饋

莊典宏 - PACER

我覺得今天這個測驗很簡單，因為只需要折返跑：另外，這個測試可以鍛鍊體力，又可以鍛鍊心肺功能。

陳揚軒 - 單腳平衡

今天有測單腳平衡，測了兩次測完感覺左腳左腳沒力、右腳很有力，我喜歡測這項。

楊宗澤 - 原地側跳

這個測驗方式是以中指沾上印泥印在牆壁的紙張上，測試跳起來的高度。希望下次能跳高一點，經過練習後能跳得更高。

王怡安 - 坐站

今天體育課測坐站，我好像比以前好很多，因為我以前一坐下站起來就沒力，現在坐下就站起來，變得比較有力氣。

潘琬婷 - 握力

我今天測試握力的時候，覺得握這個測試器需要很大的力氣，若手沒有力氣的話，這項運動對手步力器提升很有幫助。其實練習握力對我來說是很累的。

方宥儒 - 負重行走

我今天做了這個測驗，我覺得不難，水也沒有撒出來。負重行走可以幫助身體保持平衡，增加肌肉的肌力，我覺得這個運動要有耐性。

四、照片花絮

		
測試單腳平衡	測試 PACER	測試負重跑走
		
測量原地側跳	測試握力	測試坐站

美術作品分享

今天創作的作品是蝶谷巴特，我選的圖案是狐狸、電話、唱歌的人，這些都是我覺得很好看的圖案。這個袋子我想送給媽媽，因為媽媽要照顧我還要上班很辛苦。我想拿著這個袋子跟媽咪一起出去玩、買東西。這是我自己親手做的作品，希望媽媽會喜歡。

20709 許晏熙

今天創作的作品是蝶谷巴特手提袋，我選的圖案是羊駝，顏色是白色。這個袋子我想送給叔叔，因為我想跟他一起出去玩的時候，可以拿著這個袋子去裝大家要喝的飲料！

20701 李宇恩



我選的圖案是汽車的圖案，因為我喜歡汽車，這些車子很好看。這個袋子我想送給我自己，我想拿著這個袋子去買東西，這樣可以減塑和減少海洋汙染，愛護地球從自己做起。

20705 蔡季恩

我選的圖案是紅色的老爺車，因為我喜歡車子。汽車可以帶我環島，風雨無阻、抵抗強風暴雨。

這個袋子我想要送給爸爸，因為爸爸常帶我去買東西，都會帶著環保袋，希望他可以拿著我做的環保袋，裝我的飲料和他的啤酒，我們一起度過美好的周末假期。

20713 廖家寬

我選的圖案是兔子和向日葵，我要送給跟向日葵一樣溫暖的媽媽。媽媽幫家人煮飯很辛苦，每天要掃地、洗衣服還要接我放學。我想拿著袋子跟媽媽一起去逛街，買我們喜歡的東西，度過開心的一天。

20707 吳珈瑄



# 榮譽榜



**威合股份有限公司**  
臺北市立士林高級商業職業學校  
推薦

### 廠商簡介

專注於整合性機構後勤管理服務。引進「傳送管理服務系統」，對於身心障礙者更能有效提升工作正確性與效率。

本校推薦職場實習合作廠商  
**威合股份有限公司**

榮獲111年度身心障礙學生  
校外實習及就業愛心楷模廠商！

## 廠商優良事蹟

- 1.威務公司非常願意培訓新人，會因學生特質安排到適合的部門(如:傳送、配送、機動或是病房清潔、公區清潔、除塵打蠟)，並掌握學生實際學習與適應狀況，視情況調整教學方式或工作內容。
- 2.能給予學生高度支持，教育訓練紮實，工作步驟結構化，依照學生學習步調進行調整，訓練過程中不吝嗇鼓勵與安慰，學生需要提醒時也能明確要求，讓學生可持續在工作崗位上努力。

## 學生工作內容

- 1.配送醫材、物品、印刷品
- 2.物品搬運、清點、簽收
- 3.記錄、接收任務並回報
- 4.到指定單位收取物品並送至指定地點(送/退藥、檢體、借還物品及大型器具、送/收發文件及病歷摘要)
- 5.公區清潔、病房清潔、廁所清潔
- 6.除塵洗地打蠟。

## 廠商簡介

威合威務公司員工數達5千多人，後勤外包項目除了清潔，還有文件、檢體與病人等傳送服務，2014年引進「傳送管理服務系統」，護理部用電腦派工，傳送員看手機接單，任務送達指定地點要掃QR code，代替傳統簽名，以便紀錄追蹤，對於身心障礙者而言，更能有效提升工作正確性與效率。



▲傳送檢體，並掃描確認，以便紀錄追蹤。

本校214 資處科 蘇黃子燦同學  
參加臺北市111年度語文競賽  
中等學校學生組 本土語言  
榮獲阿美族語朗讀(北區)  
第三名!



我當初學族語的原因是要傳承原住民文化及語言，讓偏鄉的孩子更加認識原住民的語言，另外，我想參加朗讀比賽原因是增加榮譽感以及讓自己母語變得越來越好。

我從國小二年級開始，參加朗讀比賽以及學母語，國小因不知道有臺北市的朗讀比賽，所以只參加了校內朗讀比賽，當時得了優等，我超開心。到了國中，族語老師告訴我，有市級的朗讀比賽，問我要不要試試看，結果，第一次參加就得了第六名，我很驚訝也很興奮。從國中到現在高中，總共參加3次比賽，都得了不同的名次，每次參賽都讓我有許多收穫。

這次比賽是我名次最高的時候，雖然當天身體很不舒服，但我還是堅持要參加比賽，上台比賽前我的心情非常緊張，很擔心因為自己身體因素而導致朗讀的時候狀態不好。朗讀完我整個人很疲憊，但等到朗讀比賽結果出來後，竟然得了第三名，出乎我的意料之外，讓我覺得一切努力都值得了!我很開心的跟家人分享戰果，家人也替我高興。

最後，我想用自己的親身經驗跟學弟妹說：有夢想就勇敢去追，不要因為自己的缺陷或身體特質而放棄當初的夢想，只要堅持努力，夢想終究會實現。