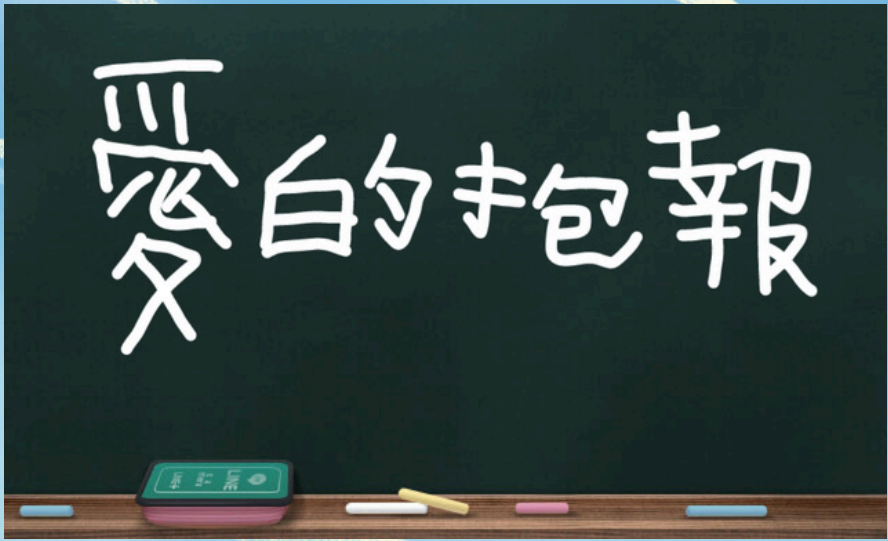




發行者：臺北市立士林高級商業職業學校

發行人：余耀銘

總編輯：劉紋坊

執行編輯：臧明煥、吳鳳翎、蕭瓊華、范嘉玲、楊秀華

郭景倫、謝靜儀、王麗穎、薛淑如、劉郁芷

張家瑜、洪瑜諱、簡冠瑜、楊婉君、李婉儀

陳怡瑄、趙亮

美編：陳怡瑄、趙亮

地址：台北市士林區士商路150號

## 校長的話

【關己助人共好】

秋冬季節到了，親師生注意精神、情緒及健康方面的變化與因應！

校長 余耀銘

時間很快來到秋天的季節，近期天氣明顯開始轉涼，國內流感疫情有緩升的趨勢，提醒各位親師生要留意自身健康狀況，如有類流感症狀，應配戴口罩就醫，並落實生病在家休息，不上班、不上課等措施；另外為了避免產生校園疾病群聚發生，敬請注意教室之空氣流通，落實勤洗手，有呼吸道症狀時應配戴口罩；打噴嚏時應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持1公尺以上之距離，避免病毒傳播。秋天是容易有颱風、驟雨，氣壓變動較大的季節，受到低氣壓影響，自律神經也更容易不穩定；再加上有些人夏天時常吃冰涼冷飲等食物，使內臟受到影響、一時之間無法恢復，這樣的問題持續到秋天容易有腸胃不好、食慾降低等問題，而且當臟器中的腸胃受寒，還可能進而使全身變得寒冷，更加容易引發血液流動不順暢，甚至可能因此造成局部疼痛等健康問題；**透過洗溫水澡、適度運動、正常飲食、充足睡眠可望有所幫助與改善。**

今年10月23日(三)霜降已來報到，霜降是秋天最後的節氣，也是秋季到冬季的過渡節氣，霜降就是開始降霜，但並非從天而降而是近地面空气中的水氣在地面或地物，直接凝華而成的白色疏鬆的冰晶；俗語說「霜前冷、雪後寒」，指出這個時節可以明顯感受到天氣一天比一天還要冷，冬天的腳步近了；入秋之後，一些有關精神方面的疾病可能容易發作或加重，這與季節變化和天氣變化有關，但每個人的情況都可能不同，每當季節交替時可能對許多人的情緒和健康狀況較容易產生影響；此外，生活在現今當下的每個人因為大環境的數位化、網路化、智慧化、自由化、個別化....，腳步太快、資訊太多、欲念太雜、期望太重、自我太強.....，幾乎每個人都會容易覺得緊張忙亂疲憊倦怠無力茫然焦慮恐慌導致躁鬱或憂鬱，這是現代人很難避免的遭遇、挑戰、衝擊或者難題，除了要適時覺察、內觀自省之外，還要進行階段性的生活加減法，不能讓生活一成不變，此外就是得好好吃飯、好好睡覺、好好運動、好好說話、好好工作，才能好好生活；外出走走接觸大自然曬太陽，多與正向陽光積極的人接觸互動，適時給自己鼓勵、肯定以及犒賞，更要適時的讓自己轉換環境才能改變心情，讓自己可以喘息與休息。我們除了要學習如何安住穩定自己的內心，更要逐步提醒並適當分享且引導孩子或家人們可以更從容正確的面對未來。以下提供一些建議，或許可以幫助大家自渡或渡人，以擺脫季節交替帶來的低潮、困擾或者疾病：**調整生活方式、運動和戶外活動、保持社交聯繫互動、自我關懷照顧鼓勵、認識季節性問題與因應、正向積極陽光的交流、內觀覺察、輔導諮商、醫學專業諮詢、早期發現早期治療。**

我們不能左右天氣，但可以改變心情，我們不能改變容貌，但可以掌握自己，我們不能預期明天，但可以珍惜今天；生活在現在的日子裡，很難有一個人是沒有痛苦或煩惱的，也沒有一個人是不會流淚的，痛苦、低潮、壓力或者煩惱對每個人而言，只是一個過程、一種經歷、一番考驗，時間過了事情自然也就結束了，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挫折，只要我們都還存在著就值得慶幸，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，相信自己、相信未來、相信希望。

有關臺北市心理衛生資源與線上諮商諮詢訊息、臺北市校園醫療網絡資源、班有情緒行為困難學生教戰守則、臺北市融合教育校園特教學生嚴重情緒行為問題處理指引、特教學生嚴重情緒行為問題緊急支援之事件類別啟動應變時機及處置程序、臺北市政府教育局強化校園安全防護機制實施計畫等檔案資料，已置於學校網站(活動花絮)供大家參考依循互助應用；希望北士商全體親師生都能一切平順平靜平安且健康。

<https://www3.slhs.tp.edu.tw/action/view.asp?ID=33588>

## 教師會長的話

教師會會長 劉昆龍

記得十多年前我曾經教過一個叫做小玲(化名)的特殊IEP學生，她個性十分靦腆，每次跟師長談話時總是要停頓思考一下子，才勉強從嘴中小聲地迸出斷斷續續的語句：「老...師...我...我...想...」，如果不是事先了解她特殊的身心狀況，一般人都會對於她彷彿缺乏自信的言詞失去聆聽的意願。此外，每隔大約一週，或是每當天氣轉變的時候，小玲的內心就會產生嚴重的憂鬱。要減緩她的憂鬱程度唯一的方法就是讓她唱台語老歌。因此，每週班會課時間，只要班會一結束，剩下的時間就是我們班上的台語老歌歌唱時間，而且唯一的歌手就是小玲。有時候天氣變化劇烈，小玲還會小聲斷斷續續跟我提出她想唱歌的要求，因此，我上的英文課堂就會臨時增加台語老歌時間。令人意外的是，拿起麥克風的小玲，如果不是親眼看到，很難相信她是那個平時講話怯懦的女生，中氣十足流暢地大聲唱出：「別人的性命是鑲金又包銀，阮的性命...」。在教室後面聆聽的我可以看到小玲唱歌時眼睛閃爍著光芒，拿著麥克風的舉手投足間散發著自信。

然而，當時社會風氣比現在保守，家長為了怕被貼標籤，始終不同意特教老師向同班同學說明小玲的狀況，這一點反而造成小玲的困擾。本來因為靦腆口吃就已經很難交到朋友，而且學生們都知道小玲不一樣，畢竟每週至少一次教室內的個人台語老歌演唱會，任誰都會起疑心。然而，卻從未有師長說明這些不尋常的現象(因為家長不允許)，小玲反而要面對班上同學異樣的眼光或想法。雖然我總是在班級宣導尊重每個人的不同特質，大家表面上至少都能夠尊重小玲展現個人才藝，沒有去投訴英文課時間挪來唱老歌，但是當學生們聽到畢業旅行班上唯一報名晚會表演的人是小玲的時候，即使我主動帶學生一起鼓掌表示鼓勵，還是能嗅到空氣中飄浮絲毫的冷淡，彷彿在嘟囔「又要唱台語老歌，誰要聽啊...」。

在畢業旅行第二天的晚會上，小玲是第三號上台表演的歌手。在上台前的準備時間，她神情緊張地來跟我說：「老師...我...我...有點...害...害怕...大家...不喜歡。」我試圖寬慰：「妳是為自己而唱，唱出妳對這首歌的熱愛，自然能夠感動別人。加油！」聽了之後，小玲退卻緊張的表情，微笑地返回後台。輪到小玲上台，亮麗的服裝和精緻的妝容，加上絢爛的舞台燈光，她拿起麥克風就宛如真正的歌手，從容自信唱起她最熱愛的那一首歌：「別人的性命是鑲金又包銀，阮的性命...」。可能是多彩燈光的氛圍營造，也可能是已經炒熱的氣氛堆疊，所有在場的學生都熱情揮舞手中的螢光棒，身體不知不覺跟著律動。小玲唱完第一首台語老歌之後，只聽到整場迴盪著「安可！安可！安可！」，又接著繼續唱。即使是距離他們年紀有一段時光的台語老歌，小玲的歌聲在情緒上感染全班的同學，甚至有人跟我表示，她從來沒有發現到小玲這麼會唱歌。畢業旅行之後，小玲人際關係變好，總是面帶笑容，她曾私下跟我表示：她要像自己喜歡的台語歌手一樣，繼續努力不放棄！她後來的確不放棄，在升學壓力比現今大得多的那個時代，順利進入大學就讀。

英國大文豪莎士比亞在其著作《皆大歡喜》中寫下：「全世界是一個舞台，所有男男女女都是演員。」的確，任何特教生都值得擁有自己人生的舞台和表演的機會，只要不放棄，在士林高商老師們的協助之下，必定能夠唱出嘹亮感人的天籟或是跳出令人驚豔的舞蹈。



# 發現潛能，活出自信-曾柏穎



【實習老師 陳怡瑄】

在你的人生中，是否曾在學校或是路上看到有人出現頻繁眨眼、甩頭、清喉嚨甚至是發出一些特殊的聲音，他們彷彿被開啟了開關一般，怎麼也停不下來，而他們多伴隨著注意力不集中、憂鬱等情形，更可怕的是這些症狀往往為他們引來他人異樣的眼光，而他們就是我們俗稱的「妥瑞氏症(Tics)」。

而接下來，我想要與大家分享的文章主角-曾柏穎就是妥瑞氏症的患者。從10歲起就在他人異樣的眼光下生活，同學對他的不理解、父母認為他中邪，這使幼年時期的他過得很不快樂，但這些不理解的聲音並沒有隨著時間而漸漸消逝；反之，經年累月的壓力促使曾柏穎決定在他15歲時結束自己的生命。或許上天交代給曾柏穎的任務尚未完成，他在這次的意外中只受了一點輕傷，而這次的意外卻也成為他人生中很重要的一個轉捩點。躺在床上，曾柏穎的腦中浮現出一句話「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨」，他開始重新思考人生的意義，相信自己經歷這麼多的磨難是為了迎接更大的使命。

在他大學時，教授意外發現曾柏穎的口條很好，於是鼓勵他透過演講向大家分享自己的故事，而這件事情也成為他人生中第二個很重要的轉捩點。一開始將自己的故事公諸於世人時，他非常的緊張，但觀眾給他的回饋卻促使他持續地走下去。原以為日子就這樣繼續過下去，卻不想有一天，曾柏穎的分享救了一位婦人的生命，並讓這位婦人成功找到活下去的動力，也因為這件事情，讓他決定要深入了解妥瑞氏症，幫助更多和他擁有一樣症狀的人。

聽完曾柏穎的故事，不知道正在閱讀文章的你是否有從中感受到他的努力、他的毅力和他的永不放棄。我想當初老天要他活下去，就是要他傳遞更多勇氣給別人也不一定，即使他在生命中經歷了這麼多艱辛的過程，曾柏穎還是選擇用生命去影響生命，因為許多的「歧視」都是源自於「無知」，他相信如果能让社會大眾更加了解這樣的疾病，或許這世界就會多一分溫暖、多一分包容，而這些也將成為其他妥瑞氏症患者生命中的一道光。

泰革爾曾經說過：「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。」這也正是曾柏穎的人生寫照。他用自己的故事告訴我們，人生道路並不會一路順遂，各種難題接踵而來，面對難題不要慌張、不要放棄，因為這些難題在未來必將成為我們未來找出人生答案的重要關鍵。

## 特教好站分享

### ★ 妥瑞症與抽動不明顯的妥瑞症

<http://www.fma.org.tw/2016/S-3-5.html>

### ★ 漫漫健康 / 妥瑞兒非麻煩製造

<https://reurl.cc/ObGg5R>

### ★ 教育部特殊教育微電影—你看,妳看

[http://www.tyai.tyc.edu.tw/gud/sp\\_film.html](http://www.tyai.tyc.edu.tw/gud/sp_film.html)



## 特教好書分享

### • 書名：站在學生前面: 妥瑞氏症教我成為我夢寐以求的好老師

• 作者：Cohen, Brad/ Wysocky, Lisa

• 出版社：遠流

• 內容簡介：「當老師」是個很平凡的志願；但是因為「從沒有遇到好老師而下定決心要當老師」，這就不太尋常了；如果會不由自主的搖頭晃腦、狗吠鬼叫，卻奮戰不懈的朝「成為一個自己不曾有過的好老師」之路邁進，簡直是不尋常到幾近「不可能的任務」了。但是布萊德·柯恩這個「妥瑞人」做到了。想像一下，三秒鐘頸子要抽搖扭動一下、兩秒鐘嘴巴會吠叫鬼吼一聲，「讀書」對這個剛要進入教育體系的孩子是何等煎熬！了不起的是，一路走來，柯恩讓我們見識到積極進取的正向心態，可以使一個人變得多勇敢、多堅強。





# 完美主義的兩面刃： 在追求極致中學會自我接納



【實習老師 趙亮】

完美主義會使人超出現實做出對自己不切實際的要求，導致人們在心理調適上失衡，想必在這個世代大家對於「完美主義」都不陌生，任何事物上都有極高的標準，追求極致的完美，如此高自我要求的人想必是做什麼都會成功吧？大家都應該效仿這個行為吧？

事實卻不盡是如此，完美主義存在著很多面向，它的確會使人成長，不斷自我要求而成為更優秀的自己，但也可能會帶來反效果。在不斷追求完美的時候，若沒有達到自己設定的目標，就算這個目標極度不合理、不可能，在失敗時可能伴隨內心極大的壓力及自我否定。

過度的完美主義帶來多種問題，造成出現焦慮、憂鬱、低自尊心、自我傷害等念頭以及生理上的狀況。但適度的完美主義，卻可以使人在追求成功時，給予自己正向的內在動機，同時在達成目標後給予自己肯定及成就感。

這其中的關鍵就是如何接納自己的不足，學會去接受那個看似沒有那麼完美的自己，而如何接納這個真實的你，首先要學會無條件的愛自己。當你挑戰失敗倒在地上的時候，不要再內耗自己，使自己向下淪陷；我們可以試著肯定自己曾經所付出的努力，讓自己從泥濘中爬起，當你能這麼做的時候，你已經成功接納了自己，具備再度站起的力量。

若我們無法學會自我接納，這輩子都要透過外在的肯定活下去，為什麼人生需要活得那麼辛苦呢？我們的人生應該掌握在自己的手上，如何掌握自己的人生，就要先從改變自己的想法開始，接受自己的每一個樣子，不同的樣貌都是最真實的自己，不要否定或是逃避，當然可以承認也接受自己不完美的地方，但仍然為這樣的自己感到欣喜。

我很喜歡黃仁勳說過的一句話：「失敗並不代表結束，而是新的學習旅程與成長機會。」這句話在告訴我們，不要因害怕失敗而不去挑戰，待在自己的舒適圈永遠不會成長進步，也不要害怕失敗帶來的後果。人生就是會不斷經歷失敗這個階段，重要的是在失敗後去檢討自己不足的地方，修正並不要再犯，才是我們面對自己人生正向的態度，唯獨接受失敗的自己，才能造就未來出色獨特的人生。

## 願我們都能看見掙扎——沒做到，並非因為「不夠努力」by 羊羊老師



【出處：翻轉教育】

無論老師或學生，每個人身上都藏著魔法、都有別人所沒有的能力。讓我們透過教學相長，引導出彼此的潛在力量，一起閃閃發光吧！

不論是孩子或是身邊的成人，都有可能遇到患有自閉症、憂鬱症、選擇性緘默症、注意力缺陷過動症的人，當有人要求他們努力改善，到底哪裡有問題？特教教師羊羊老師用清楚好懂的比喻介紹自閉症者腦中的馬賽克、選擇性緘默症者的內在戰爭等，並帶領大家一起重新審視自己，期待我們都能在廣大的世界中對彼此抱有更多寬容。

選擇性緘默症其實是一種焦慮的表現，常伴隨心跳加速、表情呆愣、肢體僵硬等。

注意力缺陷過動症者大腦內的多巴胺功能失調，所以難以抑制分心的衝動，我們可以想像成生病時無法遏止地發燒，我們也無法倚靠意志力要求自己退燒一般。

為什麼人們說出「請你努力」的要求？

「請你努力眼神注視。」如果這麼對自閉症者說，就好像在對禿頭說：「請你努力長出毛髮。」

「請你努力看開。」如果這麼對憂鬱症者說，就好像在對盲人說：「請你努力看到。」

「請你努力冷靜。」如果這麼對選擇性緘默症者說，就好像在對過敏的人說：「請你努力吃蝦子後不要皮膚紅腫。」

「請你努力專心。」如果這麼對注意力缺陷過動症者說，就好像在對生病發燒的人說：「請你努力退燒。」

真奇怪，人們不會要求禿頭用意志力長出毛髮、不會要求盲人用意志力恢復視覺、不會要求過敏的人用意志力克制皮膚紅腫、不會要求生病的人用意志力不要發燒……卻為什麼會要求自閉症者眼睛看？為什麼會要求憂鬱症者想開？為什麼會要求選擇性緘默症者別緊張？為什麼會要求注意力缺陷過動症者坐正專心呢？我猜是因為，絕大多數的人都有過眼神不容易注視的時候、心情低落的時候、緊張到冒汗的時候、坐不住躁動的時候……而這個時候我們往往會苛責自己「不夠努力」，應該要「再努力一點」。幸運的是，我們是一般人，努力確實能改善一點現況；不幸的是，這份成功的經驗卻不自覺讓我們以己度人，將自己的價值觀框架在他人身上，認為所有不成功的生命，都是因為「不夠努力」。

「當時那麼痛苦的我，都撐過來了，你憑什麼可以不努力呢？」我們對於他人有多刻薄，其實也只是鏡映出我們對於自己有多苛刻罷了；對他人不夠慈悲的人，往往，對自己也不夠溫柔。願我們都能成為「能看見他人的複雜的人」努力後能改善，是一種幸運；甚至有力氣努力，也是一種幸運。

「努力後當然能改善呀！」你可能會不服氣，但別忘了有些生理因素真的不是那麼容易調整的；「當然有力氣能努力呀！」你可能會不服氣，但別忘了有些習得無助真的不是那麼容易改變的。世界這麼大，我們的人生卻這麼有限，超乎自己生命之外的事物，想必也不盡其數吧。

願我們都能成為，能夠看得見他人複雜的人，對於他人的掙扎，永遠有著更多的想像。



# 榮譽榜

## 【恭喜門服科同學成績優異，穿金戴銀】

本校307同學參加「第18屆全國身心障礙者技能競賽-電腦中文輸入職類」成績亮眼，分別榮獲

第一名:曾昱傑;第二名:黃冠翰;佳作:張瑀瑩  
士商全體師生恭喜獲獎同學，感謝楊麗芳老師悉心指導。



平面設計類  
佳作

感謝  
李佳珍老師的指導



水墨類  
第三名



## 113學年度台北市 學生美術比賽

### 【盼途】江典瞳

作品描繪都市生活的壓迫與孤獨感，透過黑白色調勾勒出狹窄密集的街景，展現都市生活的擁擠卻又顯冷漠疏離。畫中的人物象徵在這繁忙城市中人們的孤獨，默默穿行於冰冷的鋼筋水泥迷宮中。畫面上方鮮紅的氣球，象徵著希望與生命的力量，告訴我們即使在壓抑的現實環境裡，仍舊有美好與希望存在。歸途是辛苦了一整天期盼著能卸下社會負擔回家，歸途是努力了一輩子期盼著能依附情感歸屬在家。心不遠，因為有家人在引頸期盼著你的歸來，心在哪，路在哪。心之所鄉，念之所向，意之所嚮。



### 柳丁【庭院深景】

The view of courtyard

古老庭院造景，刻畫出歲月痕跡吸引了我的目光，一磚一瓦藏著古老建築的細微特色，值得我用筆一筆一畫的把它們保存下來。

### 柳丁【窗外樹影】

Tree shadow outside the window

在炎炎夏日中，找到這樹影搖曳的陰暗小角落，讓我享受這片刻的清涼，和好朋友輕鬆悠閒的談天。



## 作品分享

### 商業季四月天 207陳鈺蓁、張瑀瑩

高二這一年四月份的時候，都會有商業季這個活動，為了這個活動，高二各班都使出渾身解數，構思想要販售的商品，希望可以透過這次活動，學習到商業經營的模式、收結帳的技巧、迎賓的話術，甚至也有消防安全的相關課程，原來開一間店要學會這麼多事情。

我們班的店名叫做「小七餐廳」，因為我們是7班，所以就想店名是不是也可以用7。小七餐廳賣了很多好吃的食物，像是炒米粉、豬排燴飯、炸醬麵還有貢丸湯等等，在商店正式營業之前，我們製作了宣傳海報、製作菜單、進行預購、準備食材、打掃餐廳店面的環境、剪墊飲料的紙板、切菜、切水果，還有反覆練習迎賓和送餐等工作。

活動為期兩天，星期六是最忙碌的一天，當天中午真的很多，我在廚房幫忙拿外帶餐具的時候沒拿好，餐具差點掉到地板上，還好反應夠快，另外一隻手有接住。在送餐的時候，其實心裡有點害怕，但我有努力讓自己不要太緊張，也有努力把話說清楚，後面就越來越順利。活動結束前，老師讓我們把飲料和點心拿到外面叫賣，雖然最後沒有賣完，但至少大家有努力了。

實習商店的活動讓我學習如何等待，一定要有耐心，不能太著急，不然東西容易打翻。這兩天的活動我覺得自己表現得還可以，接待了上百位客人，覺得自己有很明顯的進步，老師也說我很棒，我很開心能在商業季為客人服務，希望未來到職場工作也可以表現得很好。

### 畢旅的回憶 207李芳郁

高二下學期有三天兩夜的畢業旅行，我非常期待，終於到了畢業旅行的這一天，雖然天氣不太好，但我超級無敵興奮。

我們在北士商校門口集合，交通工具是遊覽車，我覺得很有趣，因為可以在遊覽車上唱歌。我們去了很多地方，像是劍湖山、義大世界、安平古堡等，其中我最喜歡的是義大世界，因為很好玩。

我印象最深刻的是和同學合桌吃飯，大家會互相幫忙拿碗盤、添飯等，每一道料理都很美味，我們把桌上的食物都吃光光，沒有浪費食物，吃飽才有體力再繼續玩耍。

回家一次又一次看著畢旅照片，雖然只是短短三天，卻帶給我們美好的回憶。回想這次畢旅的點點滴滴，我真的很開心可以來到士商，和同學一起玩得如此開心，希望以後即使畢業了，我們還是可以約出去玩！

### 畢業旅行的美好回憶 207曾昱傑、陳鈺蓁

一開始知道高二會有三天兩夜的畢業旅行，我開心得不得了，終於到了畢業旅行的這一天，雖然天氣不是很好，但我的心情卻很高，因為終於要出發了！

我們在士商校門口集合，搭遊覽車去義大遊樂園，我們玩了很多遊樂設施，像是開碰碰車、玩海盜船等等，其中我最喜歡碰碰車，因為碰來碰去很好玩，大家都笑得很開心。

在義大遊樂園我印象最深刻的是遊行表演，有可愛的小丑出來跳舞，還有穿著可愛兔子裝表演的人，我覺得表演十分精采，讓大家都感染到樂園的歡樂氣氛。

我真的很喜歡這次的畢業旅行，比國中小的畢旅都還要好玩，除了老師，還有領隊哥哥陪伴我們這三天的旅程，因為有老師和領隊哥哥我才敢玩那些很恐怖的遊樂設施，不然我本來不太敢玩。這次的畢旅讓大家的感情更緊密，真的是高中生涯很美好的回憶。