



發行者：臺北市士林高級商業職業學校

發行人：曾騰瀧

總編輯：簡冠瑜

執行編輯：秦玲美、李瓊雲、劉紋坊、陳婉寧、  
范嘉玲、王麗穎、謝靜儀、蕭瓊華  
施乃華、郭景倫、許瑋涵、黃志博、  
薛淑如、楊秀華

美編：簡冠瑜

地址：台北市士林區士商路 150 號

網址：士商 電話：02-28313114

## 校長談綜職班學生的休閒活動

曾騰瀧

校長

特殊教育的主要重點為，生活自理，人際溝通、知覺動作、基本認知、健康、居家及工作和休閒等能力之培養，以協助其增進社會適應能力，增加生活樂趣，提升生活品質，而生活品質中很重要的指標之一就是休閒生活的安排及運用（王天苗，1992；邱上真，1993）。如果能培養身障生從事適當休閒活動，將有助於克服其身心現存障礙，使其人生更加充實有意義。

本校本學年度辦理之身心障礙學生休閒活動，包含校外與校內活動。校外有電影欣賞、士林社區探索、遊士林官邸、參觀石油展示館、國立臺灣科學教育館計畫、宜蘭行、桃園高鐵校外教學、北投溫泉博物館、自來水館與碧潭參觀等。校內活動包含 207 迎新活動、歲末感恩活動、成果展預賣、士商四月天商業季義賣活動等，活動精采，內容豐富多元。這些活動的理念包含「帶領身障生走出去認識世界」及「一般生走進來認識身障生的世界」，並融合落實生活教育、社會適應、休閒活動、職業教育、類化學生基本能力、社交禮儀、展現特教教育成果，奠定未來獨立生活的良好基礎等，相關課程統整之教學目的。尤其綜合職能科職業訓練成果展，利用 5 月至 6 月每週一下午於本校地中海餐廳，以下午茶方式，由特教生服務特教班家長及本校教職員工，除一般餐飲、衛生、服務之職業訓練課程與成果展之實作外，更讓學生學習感謝師長、感恩父母、回饋社會的態度，極具教育意涵與功能。



綜職科學生與校長分享自製手作下午茶點心

每次活動從發想、親師生討論、規劃計畫、參訪單位溝通、活動預備、交通安排、親師全程陪同、課程與教學活動、返校安置、作業與心得等，需要全校特教老師、志工與家長總動員，才能安全、學習、順利與圓滿，特別感謝特教組、全校老師、志工與家長同心協力，分工合作。士林高生學生正處於人格成長與生活適應關鍵的高中階段，對於如何獲取正確的休閒教育觀念更形重要，若能經由學習調融之過程予以建立，則對身障生往後人生健全之身心發展，將有良好之助益。

## 與貴人同行

秦玲美

秘書



感謝退休老師潘志鵬至本校指導學生滾球

『阿母，這個假日，我終於鼓起勇氣帶弟弟出門，這是我 17 年來，第一次勇敢地牽他外出。看他快樂的在陽光下奔跑，跟小朋友跳房子(頂著大孩子身軀，用他五歲語彙開心玩耍)，還會燦爛回眸喚我，讓我淚法，他真是一個天使！謝謝您的開導，您說的對，我應該調整害怕旁人眼光和他可能無法與人溝通就鎖在家裡，這些想法下的莫名焦慮羞愧。旁人問起，我微笑平靜地說明。對方說，他有我這樣的姐姐真幸福，我又哭了，是我比較幸福，弟弟教會我許多...』

因教育界和家長團體的努力等多方促成，使得周遭有健康障礙的孩子們逐漸被重視與接納，連帶啟動積極安置與就業輔導。以本校綜職科學生為例，十多年來，從當初設科目擬定，教學安排和實作訓練開始，隨時因應畢業生就業表現與未來職場需求，不斷為教學內容注入新的學習元素。尤以近幾年來，導師們發現孩子的休閒活動跟一般青春孩子無異，幾乎淪陷在 3C 產品，所以更積極推動多元休閒，力行『教育即生活！』『從做中學！』每屆從高一開始，無論是實作或是人際溝通應對甚至是體能活動，每次接觸都可以驚喜孩子們進步的表現。特教組不斷拓展資源善用邀約，鋪陳更寬敞的學習領域和就業選擇，佐以休閒活動探索和內化，讓孩子們將來生涯中也可以從中體驗，『工作是為了生活，生活是為了享受生命』的真諦。這種教育家精神和無條件的愛令人感佩，更感動孩子們牽起貴人的手同行的幸福！

# 科教館、頭城農場之旅 (刊內作品學生授權原名刊載)



## 3 0 6 常 翔 宇

期待很久的校外教學終於來了，一大早，我迫不及待來到台北車站。207已有很多同學到了，每個人都興高采烈。買好車票，搭上區間車，我們沿除經過很多隧道，來到福隆車站。我們撐傘走了一條好長的路，來到舊草嶺隧道，裡面有燈很涼爽，每隔幾步就有椅子讓路人休息，真貼心的設計，可惜時間不夠，我們沒走到出口，就走向車站，享用美味的福隆便當。結果有個阿伯一不小心撞到我，便當打翻了，我非常生氣的大吼大叫，讓旁邊的路人被嚇呆了，好險，劉老師在旁邊提醒我要冷靜，後來阿伯賠我一塊新的肉。後來，到農場的第一個活動是烤披薩，自己做的披薩特別美味。晚餐吃的是烤肉，老師說自己想吃的肉就自己烤，火爐上的火很大，會令人害怕，不過想吃到美味的烤肉，還是要鼓起勇氣自己烤，嘗試過後覺得烤肉不困難。烤完肉之後，我們去做天燈，我在天燈上寫了去太空，而且還畫了花，雖然外面下雨，天燈還是順利飛向夜空，還有放煙火，希望我的願望可以實現。

第二天早上，跟著老師去生態導覽，讓我印象最深刻的是餵山羊，一大把樹葉沒多久就被牠們啃光了。農場還種了很多蔬菜，中午吃到農場自己種的百香果和柳橙，多汁甜美。我們還有做水果醋，先把金桔放進瓶子裡，再把醋倒進去，最後加上糖粉，再搖一搖，就做好了。到了中午我們跟同學去餵魚，還去玩泡泡，接著是做葉拓畫，我用葉子做出了彩虹魚、金魚、海豚、小鳥、鸚鵡、烏龜，很美麗，到了下午坐火車回台北，我和大家依依不捨的互說再見。



## 盧 炫 寵

### 家長會會長

在士商已經快滿3年，我的小孩也即將畢業。對於士商身障生參與學校的活動，總看到學生非常想參與但卻是力不從心。但是我也經常看到身障生自己努力的參與活動，學校老師用心的付出指導與同學的幫忙真的讓我感到窩心。

這證明士商的師生們多麼充滿愛心，也讓我感動，真的感謝士商的師生，也讓我代表士商的身障生家長們說聲「謝謝」。

會長大力支持綜職科學生的各項活動，右圖為會長與何雅娟副局長參與綜職班學生義賣「一日店長」活動合影。



## 3 1 9 范 植 皓

今天老師帶我們去科教館，我去看到昆蟲，還有看到青蛙、蝴蝶、梅花鹿，還看到了臺灣黑熊，我最喜歡台灣獼猴。我還學到很多關於恐龍的知識，老師說所有的同學都表現得很好。我還看了影片「憤怒鳥」，裡面有3D劇場很刺激，椅子跟著一起搖擺，是我最喜歡的活動。



左圖為范植皓與常翔宇在頭城農場的葉拓作品/右圖為常翔宇參觀完科教館後所畫

## 從校外教學的安排談就業動機的引發

### 簡冠瑜 組長

多數身障生課後休閒活動多半是回家看電視或玩電腦。筆者曾帶學生走出課室一天，徜徉在課室外，讓他們深刻體驗獨立生活的議題：帶學生實際到市場買菜、學習買賣比價與料理一頓午餐；到老人教養院及殯儀館，了解長者的照護及喪葬處理，到自己未來可能面臨雙親年老照顧與死亡議題；到腦性麻痺協會，了解幼兒養育的辛苦，對未來是否要結婚生子做審慎的考慮。跳脫原本的「舒適圈」，當學生遇到狀況或問題，老師再適時地補上必要的引導，會比施以嚴厲的規範或說教來得有效。

帶著學生走出校園，除了為自己將來的生命議題提前準備，還能學習查閱公車、捷運與火車路線或時刻表，培養交通能力，看看外面的世界，增進休閒生活能力，自行決定與準備旅行在外的三餐飲食等，這對多數身障學生都是從小缺乏的經驗，但卻是將來獨立生活必須具備的能力，藉由休閒體驗，協助學生和工作產生連結，逐漸找到工作的目的，知道工作辛苦的同時，休閒、運動與放鬆也是很重要的，如此才能長久穩定地工作。

持續提供孩子穩定且溫暖的支持，把力量交給孩子，引導他們看見自己具有問題解決與決定自己未來生活的能力，從平日養成固定做家事、運動及安排休閒生活的習慣，對工作動機的提升與就業穩定度將有幫助。



學生到市場買菜、到老人院關心長者、到腦麻協會認識身障幼兒、到公視及頭城農場參訪及體驗。



# 綜職班學生的休閒與體驗



在忙碌的現代社會中，不僅是上班族的工作壓力很大，一般的學生課業壓力其實也很大。要如何才能做到「事繁心不煩」呢？學習「事不轉心轉」的轉念工夫是很重要的。當然，有效的時間安排及適當的休閒活動及體驗也是排解憂煩的良方。休息是為了走更遠的路！在眾多的休閒活動中，每個人都可以依照自己的條件及興趣去選擇合宜的方式讓自己的身心得到舒解。

第一次知道「混障綜藝團」這個團體是在報紙上看到他們演出的消息及照片。當下，我內心對這個團體的創辦人及每一位團員都升起無限崇敬與讚歎之情。「混障綜藝團」的團員們雖然有聽障、視障、肢障等不同的障別，但是他們在舞台上的表現，無論是舞蹈、樂器演奏、歌唱、輪標舞等各項演出都是精彩絕倫！他們努力用心、認真盡力做到最好，用生命的熱力點燃整個舞台！

當思緒拉回到校園，我想到士商一些身障的學子們，也一樣是人才濟濟，才華洋溢！校方在高一時舉辦全班性的「校歌暨地方鄉土歌謠比賽」以及「健康操比賽」，他們也是認真投入練習，參加比賽。也許我們的孩子不見得要像「混障綜藝團」這樣正式登臺演出，可是能夠透過歌唱，舞蹈、樂器演奏等休閒活動的投入及練習，不僅可以達到紓解生活及課業壓力的效益，也能從中體驗自主學習的成就感及真實的快樂。

士商的學生潛能無窮，在選擇休閒活動時不會狹隘的自我設限。各項動態及靜態活動都能參與。除了活力十足的歌唱、舞蹈及打球等動態活動外，也有不少同學是選擇一個人安靜的享受「悅讀閱樂」的美好時光，或者是呼朋引伴的一起參加圖書館的學生讀書會活動，透過文字的深意滋養心靈的成長與豐足。當然，利用假日去參觀各項藝文展覽也都是很好的心靈成長休閒活動。



學生自行規劃表演活動，迎接高一學弟妹進入士商大家庭

## 綜職科學生生活動花絮



右圖退休老師潘志鵬，入校指導 2017 班學生特奧滾球，增進學生體耐力與訓練其大小肌肉活動能力。  
左圖學生於聖誕節前夕，至學校各處室報佳音，對師長表達祝福與感恩。



右圖學生參加全校鄉土歌謠競賽。  
左圖學生利用寒暑假，在家動手自製晚餐，磨練生活技能。





### 我會幫忙— 我是家裡的小廚師

1 0 7 幽 靈 神

老媽教我把蒜味香腸放入電鍋蒸熟，然後切片備用。我心想這樣會不會讓香腸的味道變差？但是，老媽說這樣可以少油多健康，而且味道也不差呢！等蛋炒好倒入切片的香腸攪拌後，再倒入冷藏的飯翻炒。老媽特別提醒我，翻炒的速度不能太慢，不然容易「臭火搭」，真讓我受益不淺。



### 校外教學心得分享 —碧潭、烏來之旅

3 0 7 陳 杰



中午去景美 PIZZA HUT 歡樂吧吃午餐，我吃了許多 PIZZA HUT，還喝了好多飲料，下午坐捷運到新店然後走路到碧潭，我們還走吊橋，上山和下山都跟不上同學，我下山的時候跌倒，最後是范老師和冠廷媽媽扶我起來的，我走吊橋就覺得很緊張，而且我都跟不上同學的腳步，真的好可惜，好累的一天，但我有撐過去。

### 電影觀後感 灣生回家

1 0 7 平 凡 女 孩

這次我和父母來到國賓影城看「灣生回家」。片中我看到了因為戰敗，許多出生於台灣的日本人被請回日本。事隔多年，他們上了年紀，再度返台。這部電影讓我們可以對這些日本人有更多的認識。

一開始，全場都黑壓壓的，什麼都看不見，只見前方銀幕突然亮起，映入眼簾的是：那些在台灣出生的日本人不得已，只能回國。我覺得他們好可憐，因為戰爭，連要上學的日本小孩也只能回國上學。因為戰敗，台灣甚至還被轟炸。

這樣的場景，令人十分心疼，甚至還有已經在戰場上過世的日本人。灣生回日本後，就這麼在日本生活。直到他們又再度回到故鄉—台灣逛逛，都已經一把年紀。回鄉想探望友人，但昔日友人卻都已經過世，真的很令人心疼啊！但即便灣生們都已經變成了爺爺或奶奶，他們對於台灣仍深深懷念著。

3 0 7 柳 松 岑

我印象深刻的是烏來老街，因為有很多小吃，讓我想起小時候去泡溫泉，烏來老街的小吃很有名，有香腸、飲料、杏仁豆腐，除了烏來老街之外，還有泰雅博物館，解說員講了一個活到百歲人瑞的故事，也看到原住民和瀑布，還走吊橋，差點要去往宜蘭方向的福山，走了很久的路，也需要很多體力，如果能泡免費的溫泉就更好了，烏來真的很壯觀，希望可以再去第二次。

### 身心障礙者的社交及休閒輔導

節錄自網路文章曾惠娟輔導員

人們藉由參與社交休閒活動能得到身心的紓解與滿足，身心障礙者與一般人同樣需要休閒生活，不能因為有障礙而剝奪其從事社交休閒活動的權利。洪榮照(1995)指出：身心障礙者在學習或工作之後，也需要適度的休閒，以增加生活樂趣、提高生活品質，而且在休閒中也可以習得人際互動的相關技能。

身心障礙者最常參與的活動為：花費較少、不需陪伴者、不需複雜與高層次休閒技能的室內社交休閒活動，如：看電視、唱歌、聽音樂廣播、整理家務、上網、聊天、逛街、玩電動遊戲。較少參與的活動為：需具備相當的交通能力或行動能力、花費較多及戶外的社交休閒活動，如：滑冰、滑水、滑草、直排輪、露營、釣魚、登山、跳舞、長途旅行。阻礙身心障礙者參與社交休閒活動的因素包括：1. 個人內在因素：個人本身認知能力、基本技能、興趣、人際社交、生理與心理、接收訊息與表達等受到阻礙；2. 外在環境阻礙：個體在硬體設施環境中所受到的規定與限制，如環境資源不足、交通問題無法克服、距離遙遠、他人態度不給予支持等方面遭遇到阻礙而無法順利進行社交休閒活動。

雖然身心障礙者對於從事社交休閒活動有許多阻礙，但仍有人克服不便，為自己的生活創造精神品質。身心障礙者的社交休閒教育著重個案獲得社交休閒相關態度與技能，創造成功的社交休閒生活。其實施方法簡介如下：1. 促進社交休閒覺知：學習社交休閒的意義及益處，和其他生活領域做正確區分。2. 培養社會互動技能：溝通、建立關係、自我表達技能。3. 培養社交休閒活動技能：擁有廣泛的技能，須符合其年齡、文化、興趣和生活型態，以完全享受休閒時間。4. 提供社交休閒資源：提供身心障礙者參加社交休閒活動的資訊與機會、個人和家人足夠的參與和支持的資源、成功正向的範例，激勵身心障礙者參與社會活動，豐富其社交休閒生活。



上方兩圖為307碧潭之旅合照/  
下圖為資源班三位學生與107班在科教館合影