



## 我的實習點滴

實習教師俞喬穎

### 緣起

升大四的暑假，有幸來到烘焙班擔任志工，第一次踏入宜特的校園，當下就喜歡上校園裡舒適又親切的氛圍，因此便萌生畢業後來宜特實習的想法。

### 美好回憶

去年八月開始了我的實習人生回想第一天報到時有微緊張在教務處外躊躇不前，突然有一位老師興奮的問我：請問你是實習老師嗎？這位便是如芬老師，因為有她幫我開場，讓我暫時忘卻緊張的心情；後來在靜文主任的介紹下初步了認識宜特的大家庭，內心再一次肯定我來對了，清幽的校園、溫馨的老師，讓我慢熟的個性逐漸化解，進而融入大家。九月份開學，實習重心逐漸移至教學和班級經營，在佳純老師的聯繫下，讓我有機會能夠觀摩許多老師的教學，從各位老師的教學上增加自己設計課程的巧思和班級經營的方法。十一月份開始上台試教，每週都在備課、做教材教具，每一次的上台都很珍貴，可以思索教學策略和訓練台風、班級經營、學生行為問題的處理等等，也讓我體認到身為一位稱職的教師是一件不容易的事。雖然老師這份工作待遇好，但是在享受待遇之前卻是付出了許多心力，承擔學生在校的所有大小事、想要有好的教學就是要備課，每天接受學生給的挑戰且需要一次比一次機智，教師真的是一份了不起的職業。後來，面臨教學實習最重要的考核－教學演示，許多老師、事務小姐、替代役哥哥的協助下，讓我可以專心教學，而當天看到學生比我還嚴謹和認真，內心更加確信自己也要加油，天時地利人和都有了，只剩下自己要拿出教師的風範和專業，這場演示收到許多老師的建議、指導和鼓勵，讓我很感動，也收穫滿滿。



中秋柚子趣味競賽

### 樂觀的心

實習後遇上一群可愛的學生，每天與他們一起度過學校生活，有時候他們會做錯事、會調皮搗蛋，但有時候又會做出體貼舉動和說出感人的言語，彷彿吃健達出奇蛋一樣，每次都有驚喜，也多虧了這群孩子，增添我實習的樂趣。其實學期中我看著佳純老師處理許多學生的事情時，我曾感到害怕，想到如果以後我當老師遇到這樣的學生或這樣的事情，我有能力解決嗎？有辦法像佳純老師一樣臨危不亂嗎？這些質疑自己的話語纏繞在我腦海裡困擾和打擊著我；不過，還好有佳純老師和媛婷老師的正向態度，讓我在與他們的相處和談天中，體會出老師不是萬能，有些事情如果已付出心力了，那就不要過意不去，反而須以樂觀的心情去看待所有事情和所有學生，順便也再增進自己的溝通技巧和問題處理能力。

### 總語

時光匆匆，這半年的實習即將結束，真的非常感謝宜特的校長和各位主任、老師、教職員工，讓喬穎的實習可以順順利利且回憶滿滿，在此祝福大家身體健康、諸事吉祥。



教學演示



進學禮



歲末聯歡

## 歲末聯歡

教師黃煜庭

107 學年度歲末聯歡活動很榮幸的邀請到了阿基師來為大家做料理，這次做的料理有麻婆豆腐水煮魚與鮮茄蝦仁炒滑蛋，看到大家都很踴躍並且很認真的學習做每一道料理，同時看到阿基師在示範做料理時，自己在料理食物時還有很多地方需要做加強，看著同學們認真做菜的模樣，想必過年應該能在家裡幫忙家人準備豐盛的年夜飯。

下午的「宜特健康達人秀」表演活動，看到很多同學們準備了很多不同的表演內容，每段表演都很精采。跟以往不同的是今年的節目多增加了師長的演唱，看到每位師長都深藏不露，在台上唱歌的感覺都很厲害，且台風也很穩健，透過歲末聯歡的活動，能讓孩子們更踴躍的參與表演活動，且讓每位孩子都能展現自己最有自信的一面，也能讓全校的師生彼此的感情更融洽。



國立宜蘭特殊教育學校  
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL



# 宜特報報



發行人：曾坤祥

編輯委員：林靜文、黃志欽、高藝真、俞舒涵

校址：宜蘭縣五結鄉國民中路 22-20 號

網址：[www.isse.ilc.edu.tw](http://www.isse.ilc.edu.tw)

電話：03-9509788

傳真：03-9509868

## 活動預報

- 1/21 宜蘭縣課後照顧專班開始上課
- 2/2-2/8 春節
- 2/11 開學
- 2/11 開學典禮暨防治校院霸凌宣導活動
- 2/11 教輔會議
- 2/13 職教分組課程及校外實習
- 2/13 國三生適性輔導安置網路報名作業
- 2/11-2/22 期初學生體適能檢測
- 2/20 特殊教育推行委員會
- 2/18-3/22(107 學年度高級中等教育身心障礙學生鑑定)第二梯次線上申請及紙本收件
- 2/21 防護團複合式災演協調會
- 2/22 義剪



## 祥獅送暖阿基師來料理

主計主任李玉琴

108 年 1 月 15 日本校與五結國際獅子會共同辦理祥獅送暖阿基師來料理，本次活動邀請福容大飯店廚藝總監阿基師到校教授麻婆豆腐水煮魚及番茄蝦仁滑蛋二道料理，阿基師親自教導學生料理與學生互動高潮迭起，學生學習烹飪技巧，現場教職員工學生全部陶醉在阿基師帶動歡樂有趣的氣氛中，更讓學生感受到阿基師之關愛，透過本次活動為歲末年終帶來歡樂溫馨氣息。

當天活動食譜：

### 麻婆豆腐水煮魚

一、材料：蛋豆腐 1 盒、鯛魚片 100 克、蒜末 5 克、薑末 5 克、香油 75 克、乾辣椒 2 克、花椒 5 克、蔥花 10 克。

二、調味料：辣豆瓣醬 2 大匙、番茄醬 1 大匙、甜酒釀 1 大匙、太白粉 1 大匙(1 粉:3 水)、紅油 1 大匙、香油 1 大匙。

三、食材處理：魚肉切丁、豆腐切丁、乾辣椒切小丁。

(一)3 湯匙的油加乾辣椒、花椒冷油下鍋，香氣出來後倒出來備用，鍋子用紙巾擦淨。(二)熱鍋入剛才的少許辣油，入魚炒一下起鍋。(三)辣豆瓣醬、番茄醬、甜酒釀一起炒香，加豆腐，加水泡過豆腐表面即可，炒香。(四)加魚丁、薑末、蒜末，試味道後，再入太白粉水勾芡，加紅油、辣油(剛才的要過濾)、蔥花、香油，起鍋。

### 番茄蝦仁滑蛋

一、材料：培根 1 片、兩顆牛番茄、蝦仁 100 克、4 顆蛋、番茄醬 1 大匙、太白粉 1 大匙、蔥花 2 克、薑末 2 克、鹽 1/2 匙、香油 1 大匙、米酒 1 大匙。

二、食材處理：

(一)番茄蒂頭切掉，畫 4 刀，入熱油鍋(油量=番茄的量)炸，取出番茄放水中，蝦仁去腸泥對切成半，培根切片、打蛋，番茄剝皮切滾刀，之後把油鍋的油(較涼了)倒出來。(二)油鍋剩下的油先炒培根，炒香後，再加番茄醬，入番茄，加水煮一下，入蝦仁拌炒，加太白粉水勾芡，試味道入鹽。(三)加兩湯匙的油入鍋後，小火放蛋液，和番茄拌一下至蛋熟加蔥花香油起鍋。

親愛的你有多久沒下廚，上列食材簡單容易取得，找時間為自己料理加菜更有益

健康，聰明的你何不現在就

開始。(食譜資料來源游如

芬老師提供)





這一路上有你真好

替代役男李國豪

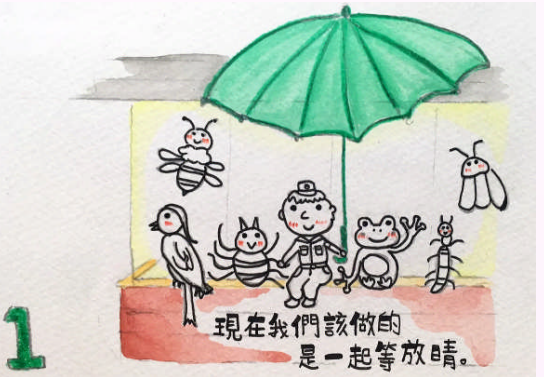
52 公里的路途 90 分鐘的車程 333 天的五結鄉 一台腳踏車 感謝一路上有你們相伴

能夠來到宜特帶走這些特別又珍貴的回憶，都要感謝每一位夥伴。

謝謝每天早上溫暖的招呼、每句親切的問候、每趟乾爽的便車、每個珍貴建議、每家好吃好玩的真情推薦，還有每一雙感人的援手。有了這些才能度過充滿幸運的一年！

#333 天特別的每一天『教育是一件美好的事情，謝謝每一位宜特夥伴，你們讓這一切更臻美好！』

2018 年的十二個月 從一台腳踏車開始 一張圖 一句話 跟著孩子們一起成長



初來乍到・莫忘初衷 「2018.01.05」

2018 年剛剛過去，從台中到台南最後來到了宜蘭！比起臺北要在濕潤寒冷的天氣，希望一切順順利利。

「現在我們該做的是一起等天晴。」

居住在自然生態豐富的環境裡，天氣只要稍微一轉變，就會發現萬物們也蠢蠢欲動。

特別是下大雨的時候，房間裡會頓時熱鬧起來，你可能会很擔心很害怕，不過仔細想一想，我們不過是一起在躲雨而已。

有時候跟學生相處也是這樣，天氣稍微一變，各種狀況都會跑出來，我們能做的也是一起等待一切好轉。

「我想能與自然和平共處的最佳狀態，就是不要再互相傷害了，我們一起等待放晴吧！」

新的一年祝您福壽綿延～ 「2018/02/03」

一個月過去最期待的就是年假啦！

喜氣的紅色，讓人想起倒垃圾時都會看到福壽螺粉色的卵；還有下大雨前後，爬來爬去的非洲大蝸牛。

「學習和頑強的對手共存」

嘿！你知道嗎？有時候支撐自己成長的力量，就是一個可敬的對手呀！

想要對抗難纏的對手，我們就要先找到共存的方式。一定要相信最後可以得到勝利的！

「有些學生問題也是難解習題，先學習如何和他們共存吧！」



等一等，  
每個生命都是慢慢成長茁壯。



爬呀爬，滿地都是毛絨絨的小生命 「2018/03/09」

恭喜侑廷學長退伍啦！真的好感謝有兩個很棒的學長，不然一個人真的滿孤單的呢！

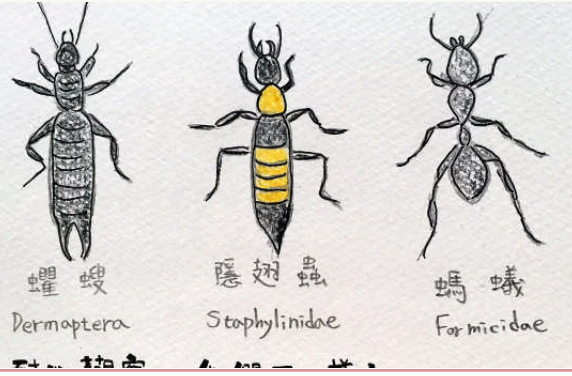
學長粗粗的眉毛與紅綠燈蛾的幼蟲真的很像呢！「等一等，每個生命都是慢慢成長茁壯的！」

春天快要來的這段時間，學校滿地都是黑色毛絨絨的毛毛蟲。

因為數量太多有種洪水法的治癒感，突然覺得他們滿可愛的。這些小生命很容易在輪椅的摧殘下消逝，想一想這短短的爬行時光，在他們的生命中卻是很長遠而緩慢的，慢慢的爬、漫漫的經歷幼蟲期！

有時候常常會氣餒，為什麼這件事情講了一百次還是學不會？恨鐵不成鋼的感覺讓自己心情也大受影響；不過換個角度想，我們跟孩子的本來就不同，他們本來就需要時間慢慢的成長茁壯。

就像那個還不成熟的自己，也是在大家的包容下持續成長茁壯展翅翱翔。



實用的小撇步:「耐心觀察」 「2018/04」

不知道為什麼四月過得好快，過了三個月後，時間就像按了快轉一樣，讓人有點措手不及。

「耐心觀察，我們不一樣！」

還記得剛入班的時候，嘉玲老師給了我很重要的建議：在行為介入前，先觀察一下孩子們吧！

我們常常把自己慣用的模式使用在不同的情境下，但是這樣的結果，往往無法解決問題。

相反地，當你仔細的觀察，發現問題再來對症下藥，問題就會事半功倍的解決啦！

為什麼是耐心呢？

我想是因為我們的孩子很不一樣，如果只是細心還不夠。就像當你在房間裡發現了一隻蟲，除了仔細地判斷他是什麼蟲，還要有耐心的追蹤他，如果是隱翅蟲就要很小心地處理掉！



熱情洋溢 vs 綠博 「2018/05」

四月底去了一趟綠博，真的是非常熱情洋溢的一天，跟洋溢的熱情搏鬥真是讓人刻骨銘心！

「當你在期待一件事情或一樣東西孵化時，生命永遠是豐富沈著的！」

這陣子很常出現可愛的小壁虎，不像老壁虎那樣小心翼翼，他們笨笨的躲在明顯的地方，呆呆的從冰箱上掉下來！

原來一顆顆的蛋蛋藏在門外的電箱裡，對壁虎而言，我是那個闖入的陌生人；

對我而言，能觀察到這些小小生命，其實也是熱情洋溢生活中的小小喘息！

這句話來自于夏綠蒂的網，韋伯期待著夏綠蒂孩子誕生時的感動。

生活也是這樣，總是需要一些盼望，就像洋溢期待著餅乾，我期待著假期的到來。

為了環境生態，蔥蔥蔥！



我們一起奔向國際海洋日！「2018/06/03」

今天參加了國家地理雜誌的海龜路跑，來到宜蘭後，發現也有很多為了環保認真努力的人，我相信環境會越來越好的。

「為了環境生態，蔥蔥蔥！」

前陣子去了校外教學，現採現做的三星蔥油餅真是好吃，順便把採蔥的謙謙送給大家當成期末禮物～

因為有好的環境，我們才可以跑到舒適的田野旁，吃到好吃健康的食物，感謝為生態環境盡一份心力的你我他！

天外飛來一隻大卷尾 「2018/07/02」

恭喜偉碩學長退伍啦！終於要面對一個人的服役生活，希望一切順利！

超感謝學長離開前送了我一隻防身樹枝，讓我可以平安度過剩下的日子。

「攻擊是為了保護重要的事物。」

身為騎腳踏車一族，在 4-7 月間最嚴峻的挑戰就是騎過電線桿下，一隻隻大卷尾緊盯著路過的人。

啊！！一聲急速下墜給你致命一擊。

一開始我都是處於弱勢戴著帽子，忍住驚嚇的往前騎；感謝學長的堅硬樹枝，反擊的效果真的不錯，我們都不會受傷，又可以保持安全距離。

其實一次次的攻擊是為了保護幼卷尾。有的孩子也是這樣，看似攻擊性的行為，也都是防衛機制而已。怎麼讓孩子卸下心防減低攻擊行為？找到答案前，冷靜下來以保護好自己為優先！



傾聽彼此的聲音。



呱呱呱！雞同鴨講別忘了比手畫腳 「2018/08/08」

暑假已經過了一半，因為前一年太累了，服役期間沒有要求自己完成什麼目標，希望可以好好休息，好好體驗服役的生活！

「傾聽彼此的聲音」

夏日蛙鳴是這陣子最新奇的體驗。固定有一兩隻小蟾蜍，會躲在門外的燈下，像極了正在休息的旅蛙。夏日孩鳴是預料中會聽到的哀嚎聲，悶熱的時候也難怪大家脾氣躁動。

呱呱呱！啊啊啊！安靜！冷靜！當我們都想發言時，怎麼聽得清楚彼此在說什麼呢？

如果可以冷靜地傾聽就像觀察聆聽蛙鳴一樣，很多問題應該可以解決得更好！

中秋的力量 「2018/09/23」

在宜蘭的這段日子，是我看過最多柚子的時光了！

一桶桶的柚子，吃了二個月的點心柚子，是今年中秋佳節最特別的回憶了！

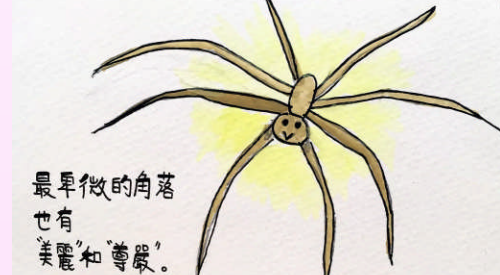
「相信團結的力量和團圓的力量！」

這陣子發生的大事之一，就是親眼看到消防隊滅虎頭蜂。

一道道強力水柱依然摧不毀高掛的大蜂巢，這樣的攻擊反而讓他們更生氣更團結地守護家園！

我想虎頭蜂們今年也渡過了一個特別的中秋佳節—特別團結的團圓日！

在這個團結的團圓日，靠著孩子們的力量完成了不可能的任務：把一桶桶的柚子消化殆盡！



喇牙與喇牙殼 「2018/10/10」

歡迎學弟來到宜特～真是開心居然還有接班人，希望學弟可以快快適應宜蘭的生活～

「最卑微的角落也有美麗和尊嚴。」

自從在廁所被喇牙殼嚇到以後，進廁所前總是會仔細觀察一下四周，果然每次覺得有異時，立刻就會有一隻狂奔出來，能看到一隻隻肥美的喇牙也算是兵役生活另類的回憶吧！

讓我想起小時候很喜歡的童書「夏綠蒂的網」，透過一個農場角落裡兩個不同生命的交流，帶給我一些感動和省思。

對於生命教育的體悟，在特殊學校裡特別強烈，身處教育現場的我們需要更懂得欣賞和尊重每一個生命。

生日快樂！休假快樂！退伍快樂！ 「2018/11/17」

第一次參加校慶，真的覺得大家都好努力，辛苦了！

「不要忘記那個溫暖的避風港！」

對孩子們而言，這裡就是最溫暖的避風港。

對即將回家的我來說，忘不了的是溫暖的宜特校園。

離開前最想說的是：「不要忘記那個溫暖的避風港。」我們都會記得像家一樣溫暖的地方，離開前，要好好地說聲再見～！



未來：最溫暖的是你們都在 「2018/12/22」

有點像寫給未來的一封信，如果時間允許，一定要回去一起吃個聖誕大餐！

「節日最溫暖的是你們都在。」

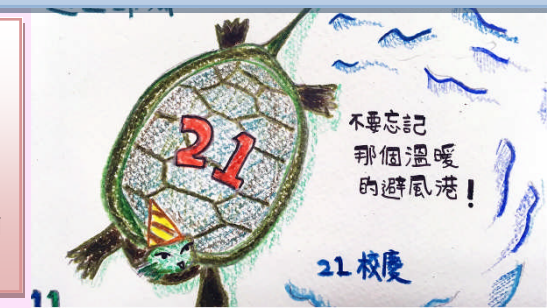
可愛的白喵學長很適合當聖誕節的嘉賓。

十二月份因為有很多的節日，大家有很多機會見老朋友們。

這樣的時節最溫暖的一件事，當然就是我們相聚在一起的時光！

親愛的家人朋友們，

聖誕節快樂！



「2018.11.30」

一年過去了，感謝宜路上的大家，也感謝大自然給了我很多靈感，這些靈感是很寶貴的。關於生活；關於和孩子們的相處；關於我這一年小小的感動。