



# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

發行人：曾坤祥

編輯委員：林靜文、薛人璋、高藝真、

謝承倉

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

## 活動預報

- 🍌 03/31(五) 「植樹造林 呵護台灣」贈苗活動
- 🍌 04/01(一) 小團體輔導(5)
- 🍌 04/01(一) 國立台灣體育大學至校進行適應體育服務學習
- 🍌 04/09(二) 溝通輔具工作坊
- 🍌 04/12(五) 綠色博覽會校外教學活動暨安通車安全演練

## 成果畫報

- 🍌 2013 童軍節大會.....P1
- 🍌 資源回收變變變.....P3
- 🍌 你我都是防災小尖兵.....P4
- 🍌 我的學校生活.....P5
- 🍌 腳踏車男孩旅遊日記.....P7



## 特教鮮報

- 🍌 小團體輔導--婚姻與家庭.....P9
- 🍌 退而不休 開拓新天空.....P10
- 🍌 滅火器使用方法.....P11
- 🍌 進入枯水期，節水要積極.....P13

## 教學趣報

### 🍌 紙箱娃娃大變身！

配合學生活動製作的紙箱娃娃，在學生的充分使用後經歷了寒假的風吹雨打，也到了差不多功成身退、重新變裝換成一代新人了！所以在這些紙娃娃們退休之前，留下一些他們是怎麼陪伴國中部學生玩耍的回憶！.....P14

### 負責任的司機

大客車司機蔡先生載 31 名乘客從台北到台中，不料車子開進國道後他感到身體不適，他先減速，把車緩緩停靠在國道警察隊門口，隨即心肌梗塞發作，雙手一攤昏倒，警方雖緊急送醫，仍告不治。

得知司機捨命救了全車，乘客滿是不捨，警員也難過地說：「他 1 個人救了 31 個生命，我們十幾個人卻救不了他 1 個人的生命。」.....P15







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

2013 童軍節大會

303 導師 吳沛書



## 宜特童軍 精彩萬分

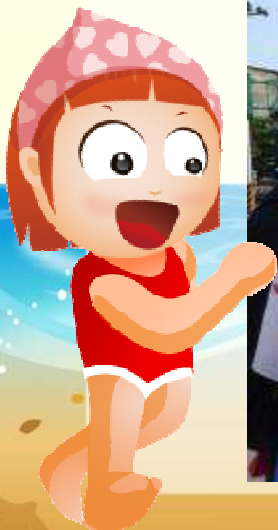
「阿~伊呦伊呦喔伊喔，呦伊呦伊伊喔伊，伊呦伊，喔伊喔，伊喔~~~~」、「團長好~」、「夥伴好~」當我們聽到這一聲聲熱情的歡呼聲，就知道童軍夥伴來了！

延續去年宜特學生參與三五童軍節活動，精彩的表演贏得宜蘭縣大大小小童軍夥伴的目光。今年，由宜蘭縣童軍協會主辦的童軍節慶祝大會，移師礁溪國小舉行。活動當日，風和日麗晴空萬里，正是從事童軍活動的好天氣。

宜特師生一行人，一到達會場便開始抓緊時間排練走位。看到會場中來自宜蘭縣各地學校的童軍夥伴，大家不禁緊張了起來。只有美雪一人老神在在，淡定的說：「都表演那麼多次了~」果然是宜特舞獅社表演經驗豐富的第一把交椅呀！



大會第一個活動-戶外場地的巡閱式及開幕典禮，宜蘭縣各童軍團一字排開。宜特站在最前頭，所有長官貴賓經過面前時，我們的同學都很大方地回禮並說「團長好」，讓大家感受到來自宜特的熱情。







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

2013 童軍節大會

303 導師 吳沛書



巡閱式後，進入體育館進行大會活動，宜特同學表現的可圈可點，從唱國歌、團旗揮舞、貴賓致詞、頒發各個獎項…，每位同學皆能跟隨主持人及老師的引導，動作井然有序，歡呼一次比一次大聲。今年很特別的是，宜蘭特教學校童軍團很榮幸獲選為今年的績優童軍團，由彭志偉老師代表上台受獎。



緊接著，來自各團的才藝表演時間，宜特舞獅打頭陣，預祝大會圓滿成功。原本在台下擔心緊張的同學們，一穿上衣服、戴上獅頭，馬上切換到專業模式。舞獅表演很順利，不但讓所有的童軍夥伴驚豔，也得到了滿滿的掌聲。參與童

軍活動，不只能學習到各項技能，更重要的還能體會與夥伴團結合作的精神、建立自信心及榮譽心。







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

資源回收變變變

管理員 余淑芬



## 資源回收變變變，大愛媽媽顯身手.....



環境汙染讓我們的地球生病了



在我們日常生活中到處充斥著塑膠製品，如果塑膠製品沒有妥善的去回收或是再利用，它就會對我們環境造成非常重大的負擔，讓我們的地球生病了。

感謝慈濟羅東聯絡處的大愛媽媽到校推廣本學期品德教育-教師知能研習「資源回收再利用」，用生動有趣的戲劇表演呼籲我們環境保護的重要性，並以資源回收物為材料教導我們製作精美的手工藝品，用吸管做戒指花、竹蜻蜓，藉而幫助老師將回收再利用的概念融入品德教育的課程教學。



沒想到我們喝飲料的塑膠吸管，也能當作手工藝品的材料-戒指花



送你一份愛的禮物  
我祝你幸福.....







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

你我都是防災小尖兵

報報小天使



## 多份演練 個個都是防災小尖兵

每學期一開始在宜特必定展開一連串的防災演練，且由於本校多招收中重度智能障礙以上學生，需要大量的練習方能內化成個人技能，本校的防災演練採取的是不定時發佈警報模式進行，為的就是希望透過不斷的模擬，增加學生及老師的臨場應變能力，而全校師生們果真也個個練出一身好功夫，總是能在最短時間內完成安全撤退。透過學生的文章更可以看出紮實的演練下學生可也個個都是防災小尖兵唷！

### 國中三班 蔡承諭

今天防災演練的時候，我有一點慌張，但我有躲在桌子下保持鎮定，這樣我發生地震的時候就不用怕了。



發生火警的現場是在體育館，真是太危險了。所以我們要保持鎮定，這樣才不會死亡又很安全。然後再謹慎的逃離火場才會更安全喔！

### 國中三班 楊宜珊 宿舍和學校的消防演練感言：

我在宿舍和同學一起跑防災演習，我們一聽到警報聲就先拿毛巾遮住口鼻，然後再跑出去，我推劉怡萱走斜坡道在（再）跑到大門口。

我在學校跑防災是地震和火警，一聽到地震我們要先保持冷靜，也要躲在桌子底下抓住兩邊的桌腳，然後在（再）聽老師的指令再拿帽子逃離現場，我們就去國三班幫老師推輪椅到池塘，可是好累。





# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

我的學校生活

高 301 陳世億



## 我的學校生活

編者註：為了忠實呈現學生的作品，以下可都是原汁原味未經修改呈現！！

今天早上六點的時候哥哥就叫我們起床，我起來之後就準備刷牙跟洗臉。我到了房間整理書包，哥哥會叫我們兩個人拿早餐，我跟著另一位同學到下面拿早餐，順便拿鹹魚給另外在廚房裡的阿姨，然後我們就把早餐拿上去給哥哥，哥哥會先數早餐有幾個然後請同學來拿早餐，拿完早餐之後哥哥會請同學拿剩下的早餐，拿上去給女生。我們吃完早餐之後，哥哥會叫幾個同學擦桌子或排椅子，其他的同學則進去閱覽室看電視，等到七點之後，哥哥會叫我們出去集合要準備進教室上課。等我們進了教室，哥哥會跟其他的老師說明一些情況。

我們第一節課是體能分組，每個禮拜二至禮拜四都有一節分組上課，禮拜三則是體能分組課，老師會叫我們喜歡什麼體能活動就寫在白板上，比如說籃球、羽毛球、騎腳踏車、直排輪等等的，我比較喜歡籃球之類的，上完體能課我們各自回教室準備到校外實習或到下面集合上職教課。



我是上烘焙課的，我拿烘焙課該用的東西趕快到下面集合，因為遲到並不好，而且會耽誤別人等我的時間，我們差不多九點的時候上去烘焙教室，老師會叫我們先穿烘焙課的服裝，然後老師會教我們怎樣做蛋糕。首先，老師會分配叫幾個同學拿基本的材料，像是轉化糖漿、巧克力、低筋麵粉、泡打粉、沙拉油、牛奶、細砂糖、蛋黃跟蛋白等等的。







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

我的學校生活

高 301 陳世億



第一個步驟是將蛋黃跟蛋白分開，之後是巧克力、牛奶、細砂糖、轉化糖漿、泡打粉、低筋麵粉，老師會叫幾個同學拿過篩網來，將一些的低筋麵粉泡打粉過篩；過篩好了接下來就是拿鍋子要裝巧克力、轉化糖漿、沙拉油、牛奶、細砂糖，之後老師則去拿鍋子裝水；準備預熱好了，

老師會請同學拿剛剛裝好的材料準備下鍋預熱，等巧克力都濃（融）化掉，同學們則拿起來放在桌子上，然後要加剛剛過篩好的低筋麵粉跟泡打粉加在攪拌機的裡面，大概攪拌到五到八分左右，好了同學則把蛋白加入剛剛的材料混合在一起，攪至奶油巧克力的形狀，老師會請同學拿一個擠花帶（袋），將巧克力奶油倒到擠花帶（袋）上之後，同學們拿差不多五十個小紙碗，另外請同學們把裝有巧克力奶油的擠花帶（袋）擠進小紙碗裡面，等到了差不多的時候，老師則請同學把裝有巧克力奶油的小紙碗放進烤盤上面，而後我們就把蛋糕送進烤箱烤十二分鐘轉向，總共烤兩次，好了之後就把蛋糕拿出來，我們接下來就準備要進行將奶油擠進巧克力裡面，中午也很快就到了，我們各自脫下圍裙準備去吃午餐。



編者註：世億同學還真厲害，一下筆洋洋灑灑就寫下上千字...







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

腳踏車男孩旅遊日記

報報小天使



## 旅遊 學習的動力

在宜特有位獨特的孩子，假日最愛騎著腳踏車出沒在宜蘭新月廣場、家樂福等各大活動場地，除了參與各項活動外，最大樂趣是在人群中發掘任何宜特伙伴的蹤跡，老師們給他個可愛的稱號「腳踏車男孩」。

「腳踏車男孩」維翔目前就讀本校高 102 班，最大的志願就是玩遍台灣，因此假日總是認真穿梭在大街小巷進行資源回收，再利用回收賺來的錢當作旅費，透過火車、捷運及公車等完成他的冒險之旅。國小時維翔總因為他的愛旅遊細胞受到制止而與學校、家人產生衝突；國中進入宜特後老師們轉換角度，利用他的愛旅遊引導他學習更多自我保護、練習有計畫的規劃行程、存錢，更練習為了要順利出遊妥善管理個人情緒；上了高職，老師則進一步引導他透過書寫遊記冷靜心情，更透過遊記與大家分享他的奇妙旅程。



接下來就讓我們一起透過維翔自己拍的照片及遊記一起來趟旅遊吧！



維翔用自己存錢買來的數位相機拍下的六合夜市。







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

腳踏車男孩旅遊日記  
報報小天使



日期: 2013年2月10日 星期日

我去的地方: 屏東東港

怎麼去: 坐3點多莒光到換區間  
搭客運到東港  
花費: 476元

景點介紹和旅行心得:  
我吃鐵板麵蘑菇, 我看節出去玩, 然後去屏東市去廟拜拜、  
在南部天氣出太陽, 悶熱車子很多, 因為我在屏東我一個  
人去的, 跟自己去逛街。 LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE





維翔用自己存錢買來的數位相機拍下屏東火車站及花蓮街景。

日期: 2013年2月15日 星期五

我去的地方: 花蓮市區

怎麼去: 坐區間10點, 下午回3點半  
坐復興到宜蘭  
花費: 122元

景點介紹和旅行心得:  
我中午因為我在花蓮突然下雨了, 一直下大雨了, 我去花蓮那  
間新的麥當勞吃薯條, 已經沒下雨了, 在路上濕滑, 下午在我  
有天氣變冷了。




台灣燈會-102

2013 台灣火燈會

在新竹高鐵新竹站

台鐵六家站






# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

小團體輔導--婚姻與家庭

復健組長 陳佳惠



## 小團體輔導--婚姻與家庭



今天的小團體輔導主題是「婚姻與家庭」。雖然婚姻對學員來說還是有點遙遠，但家庭生活對學員來說是現在進行式，希望透過這次活動可以讓學員了解組成家庭的要素及必須的責任，以及如何增加家人和諧的互動。

活動一開始佳惠老師先介紹自己的原生家庭，然後再分享自己透過婚姻組成另一個小家庭，進而因婚姻而成為另一個家庭的成員角色，經由成長的歷程，慢慢增加家庭成員，得到的家人關懷變多，自己也慢慢的肩負多重角色(孩子、姐姐、媽媽、媳婦、太太、孫女等)。



佳惠老師分享自己的婚姻及家庭生活經驗

當然結婚後會有小寶寶出生，照顧小寶寶是為人父母的責任，扶養的過程就像過五關斬六將，辛苦是一定的，但其中也會有幸福的感覺。小孩的成長過程及家庭的互動關係是會隨時間不斷的改變，不論苦或樂，這就是人生必經的過程。

最後透過學員繪製家庭樹來分享自己的家庭，再透過討論讓學生可以得到更多的啟發：譬如說如何關心家人、衝突解決的技巧、組成家庭需要具備的能力以及與家庭成員的相處之道等等，期望透過本次課程讓學生更能對自己在家庭中扮演的角色有所體認，也能了解到婚姻是促成家庭組成的必經過程，不論是與家人相處或是朋友相處，尊重彼此是最基本的觀念。



欣怡分享自己的家庭樹



子豪及家宏分享增進家庭關係







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

有您真好

社工師 簡秋蘭



## 退而不休 開拓新天空

學生口中的春如阿姨，於 100 年 9 月份從本校退休後，即主動表達願意回到學校擔任志工。期間包含協助學生校外教學安全照護、水療課程、語言治療課程支援人力；服務時間也從一天一、二節課延長為整天，且機動性強，若學校臨時亟需人力時，她都能配合。

對烘焙有興趣的春如阿姨，於去年暑假成為學生麵包製作的課後輔導班協助人力，在順利通過烘焙丙級證照考試後，投入更多心力於學生餐飲課程，從學生考照學科的陪讀人員、學生製作西點的助教，到作品完成後販售的指導人員，成為老師們的得力助手。

春如阿姨為人親切，雖然在學校志工群屬年資較淺的，但卻能掌握學生特質，與學生相處融洽。





# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

## 滅火器使用方法

滅火班班長 謝承倉



### 102 年防災教育 — 滅火器使用方法

為加強本校師生防災教育，邀請宜蘭縣政府消防局第二大隊五結分隊於 102 年 3 月 15 日上午 8 時 20 分蒞校指導，教導正確防火災知識。配合防災教育活動，事前已更換學校過期乾粉滅火器藥劑，一併實施滅火器使用方法說明及實際操作演練，讓學生熟悉滅火器的操作、使用；另安排室內消防栓操作訓練活動，擴大消防宣導及防災成效。



頒發感謝狀



聽課感覺：「蠻新鮮的」

#### 一、操作演練流程：

##### 1.滅火器操作訓練：

於前庭車道，由消防隊提供油盤，事務組準備滅火器供教職員工、學生實際操作。

（全校學生全數參與，每班至少派一位同學參加實地操作）

##### 2.室內消防栓操作訓練：

由一樓川堂東西側走廊各拉一條室內消防栓，往車道圍牆外射水。

（全校學生全數參與，每班至少派一位同學參加實地操作）

講師示範滅火



同學實地操作演練







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

## 滅火器使用方法

滅火班班長 謝承倉

### 二、滅火器簡易使用方法：

1. **拉**：拉開安全插銷。
  2. **拉**：拉出並握住皮管後朝向火源。
  3. **壓**：用力壓下手壓板，皮管掃射火源根部、左右移動掃射。
- ※**確認**：熄滅後，用水燒熄冷卻餘燼，保持監控，確認火勢已熄滅。
- ※**非常好的口訣**：就是拉、拉、壓。



### 三、參加講習所學到的手提滅火器的經驗

如有錯誤或是其他意見，麻煩各位帥哥美女糾正！

1. 拉開安全插銷(有的滅火器在安全插銷上會用塑膠條防止脫落)，向外拉出。
2. 一手拉起軟管，另一手提起滅火器，按下手壓板試噴。
3. 從上風位置進入火場。
4. 用力握下手壓板，朝向火源根部噴射。
5. 左右移動掃射(和地面呈 45 度夾角均勻噴射)
6. 熄滅後用水冷卻餘燼(非常重要)
7. 保持監控確定熄滅(防止復燃)

※有一件事情大家一定要記住，即是發生火災、必需緊急滅火之狀況，不要硬衝，使用滅火器和消防栓都要在安全的範圍內使用。何謂安全範圍？就是在你可以忍受熱度和煙燻的範圍內去做滅火的動作，當無法忍受和控制的時候，只有一個字「逃」。這一次實際操作的經驗真的很好玩，不過希望永遠都不要用上才好！要是有人看了本篇的消防常識而撿了一命，小弟會很欣慰的^^.. 🐼







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

**進入枯水期，節水要積極**

水電技佐 洪嘉隆



## 進入枯水期，節水要積極

地球雖有 2/3 的面積被水覆蓋，但真正可提供人類使用的水卻非常少，僅佔地球所有水源的 0.73%。在一般人印象中，台灣年降雨量十分充沛，應該沒有缺水的疑慮。但事實上，每人每年實際分配到可利用水量僅為世界平均值的 1/6。依目前世界標準，臺灣屬於缺水地區。因為台灣山坡陡峻且颱風豪雨雨勢急促，大部分的降雨量皆迅速流入海洋。此外，由於降雨量在地域、季節分佈極不均，易造成乾旱的現象。

有鑑於此，為加強枯水期間（約 11 月至隔年 4 月）之節約用水宣導，行政院與經濟部水利署特別製作「節約用水」平面廣告，由日常生活中的洗菜水、洗米水、洗澡水、雨水…等回收再利用，且使用省水裝置來達到節約用水的效果。另外，水利署設置節約用水資訊網（<http://www.wcis.itri.org.tw>），該內容包含許多實用省水知識和技巧，值得大家學習利用，讓我們每個人都為珍惜水資源盡一份心力，共同創造更美好的生活環境。



進入枯水期 節水要積極

從十一月起到四月，是台灣的枯水期，請注意各地區最新水情燈號。

● 水情正常 ● 水情稍緊 ● 一階限水 ● 二階限水 ● 三階限水

節水不是口號 行動才是王道

行政院  
Executive Yuan

經濟部水利署  
Water Resources Agency, Ministry of Economic Affairs

防災資訊服務網 <http://fhy.wra.gov.tw>  
節約用水資訊網 <http://www.wcis.itri.org.tw>

Water Resources Agency, Ministry of Economic Affairs







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

## 紙箱娃娃

國一班教師 何晨娟



### 紙箱娃娃大變身！

配合學生活動製作的紙箱娃娃，在學生的充分使用後經歷了寒假的風吹雨打，也到了差不多功成身退、重新變裝換成一代新人了！所以在這些紙娃娃們退休之前，留下一些他們是怎麼陪伴國中部學生玩耍的回憶！

新年的舞獅娃娃與聖誕節的老公公娃娃，希望在功成身退之後，能夠化為再生紙，再一次在學生學習上發揮最大的功能！







# 宜特報報

第 0024 期 102.03.29

## 負責任的司機

訓育組長 李佳純



### 品德故事-負責任的司機



在生命危急時，大客車司機犧牲小我，完成大我，保全了車上乘客的安全，真的做到「鞠躬盡瘁，死而後已」的負責任精神~

大客車司機蔡先生載 31 名乘客從台北到台中，不料車子開進國道後他感到身體不適，他先減速，然後靠著意志力緊握住方向盤，撐了 11 公里，把車緩緩停靠在國道警察隊門口，隨即心肌梗塞發作，雙手一攤昏倒，警方雖緊急送醫，仍告不治。得知司機捨命救了全車，乘客滿是不捨，警員也難過地說：「他 1 個人救了 31 個生命，我們十幾個人卻救不了他 1 個人的生命。」國道一隊交通組組長范先生說，蔡先生以意志力強撐到停妥車後才癱軟昏倒，沒讓乘客受傷，「他的精神令人感佩，情操更是偉大，可惜他沒法被救回，真的很遺憾！」

一名乘客說，客運剛進入國道，就發現司機突然將車子切進慢車道行駛，車速愈變愈慢，還一度蛇行，但車身沒多久就回正，當時還以為司機疲勞駕駛，直到車子在國道警察分隊門口前突然停下，發現司機口吐白沫、癱軟在方向盤旁，才知道出事了。

乘客說，原本大家還在抱怨司機怎會無故停車，事後才得知司機是為顧及大家性命，趁著自己意識還清楚，用盡全身力氣「拚命」將車停下，有乘客哽咽說：「真的太感謝他了！要是車子在國道翻覆，後果不堪設想啊！」

蔡先生了解自己負責的工作就是保障乘客的安全，因此到生命的最後還是奮力的保護乘客的安危，這種負責任的精神，值得大家的敬佩！



學校的校車司機叔叔們，盡心盡力的駕駛，保障學生的安全，謝謝他們！^^

