



# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

發行人：曾坤祥

編輯委員：高藝真、薛人璋、林靜文、

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

- 5/19(一) 三好歌舞夠讚班際比賽
- 5/20(二)~30(五) 水療復健課程
- 5/24(六)~25(日) 103 年全國各級學校室內特教組拔河比賽
- 5/26(一)~30(五) 畢業班期末 IEP 會議
- 5/27(二) 16:00 畢業典禮各組工作會報
- 5/30(五) 08:30 端午節慶祝活動

## 成果畫報

- 親近自然 遇見圓仔 .....P1
- 三好校園環境教育校外教學 .....P3
- 宜特拔河隊—訓練點滴 .....P5
- 102 龜山島成年禮 .....P8
- 102 下學期職場參訪活動(一) .....P9
- 回收油妙用多.....P10
- 叫我拼圖高手~ .....P11
- 游泳及安全教育.....P12

## 教學趣報

### 兩天一夜校外教學.....P13

高二年段孩子們引頸期待的台北兩天一夜校外教學，即將於 5 月 22-23 日正式登場。而早在寒假期間，老師們就已經開始和北一女二年誠班的白琇寶老師緊鑼密鼓的聯繫和計畫，悄悄為兩校的學生拉起友誼的橋樑—小天使與小主人，由北一女擔任小天使，每人挑選一位宜特高二的同學當小主人，透過信件來彼此認識.....。

## 品德馨報

### 孝悌楷模~趙宗霖.....P14

趙宗霖是本校高職部 302 班的學生.....。宗霖生性樂天開朗且十分熱心助人，在學校是同學及老師的好幫手，在家也承擔起照顧者的角色。前兩年祖父母仍在世時，他常常因為要照顧祖父母、協助祖母及伯父就醫而請假，現在伯父只要身體有病痛，也都是要依靠宗霖來照顧。每天凌晨五點起床，張羅家裡洗衣、曬衣等等各項家事及家人的早餐後才搭交通車上學.....。

## 愛的報報

感恩五月份捐款：

- (1) 溫清華牙醫師\$4,980 元
- (2) 李中庸牙醫師\$4,980 元
- (3) 耿英浩女士\$5,000 元







# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

遇見圓仔

報報小天使

## 親近自然 遇見圓仔

為讓特教學校學生走入人群，親近大自然，藉由近距離接觸各類動物及與友校同學交流，開拓學生視野，國教署特別為全國 19 所特教學校辦理「遇見圓仔」生命教育體驗活動。透過參觀圓仔活動讓學生了解生命的源起、貓熊媽媽細心照顧的過程，到圓仔健康成長，也體驗到貓熊媽媽對圓仔的呵護及愛，如同父母對我們的照顧一樣，進而培養學生命教育的觀念及感恩的心。



當天活動由劉主任秘書源明及林專門委員琴珠陪同學與圓仔相見歡，中午主秘也與學生互動做有獎徵答的活動，更陪學生一起共進午餐。雖然當天陰雨綿綿，但不減學生參與的熱情，讓當日活動圓滿成功，學生也送了 2 張大卡片給署長及劉主任秘書，感謝國教署提供這麼棒的活動，讓學生對生命教育有不同的體驗。

高 203 劉怡萱

我覺得去台北動物園可以學習到動物跟牠媽媽一起生活的樣子，真的很幸福，還有看到了很多很多的動物，圓仔很可愛，雖然下雨天，我們就走過去，我希望下一次還有機會可以去台北動物園。

高 202 黃文嫻

我們今天去台北看圓仔，我覺得很好看又很可愛，雖然下雨天沒關係，我們很高興、很開心的一天哦！

我們那天去便當的蓋子是圓仔，我們吃得很開心、很高興哦！我希望下次還有機會再去台北看圓仔，我希望去台北可以很好的天氣哦！



特殊教育學校





# 宜特報報

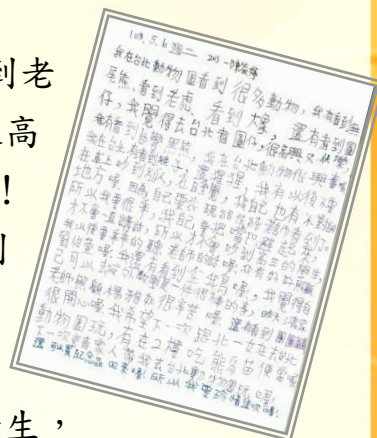
第 0046 期 103.05.16

遇見圓仔

報報小天使

高 203 陳筱婷

我在台北動物園看到很多動物，我有看到無尾熊、看到老虎、看到大象，還有看到圓仔，我覺得去台北看圓仔，很高興又快樂，我有看到臺灣黑熊，我在台北動物園很興奮唷！我在台北有看到猴子、還有猩猩，有以後不要在車上吵到別人在睡覺，我自己也有不對的地方喔！因為自己要表現給佳純老師看到了，所以我要很乖，我自己要把嘴巴避（閉）起來，才不會一直講話，所以才不會吵到高三的學生，我以後要乖乖的聽老師的話喔！我有好好照顧劉怡萱喔！我還有看到企鵝喔，我覺得自己可以去校外教學是一件很棒的是，昨天鴻家老師照顧楊雅如很辛苦喔！還有看到團團圓圓，很開心喔！我希望下一次跟北一女在（再）去台北動物園玩，有在2樓吃熊貓便當喔！下一次請家人帶我去台北動物園玩喔！還可以買紀念品回來喔，所以我要珍惜這次喔！



國立宜蘭





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

# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

法院行 員山遊

訓育組長 李佳純

## 三好校園環境教育校外教學 - 宜蘭地方法院

為鼓勵平日努力集三好福田卡的同學們，學校特地舉辦宜蘭員山一日遊來獎勵他們。這次的三好校園環境校外教學，為加強法治教育宣導，藉由參觀宜蘭地方法院，瞭解司法業務運作、審判流程之進行，不但可以增進身心障礙學生對法院的認識，還可以透過法院工作人員的實務介紹，讓孩子知法守法。



▲第一次參觀結婚公證禮堂，



▲科長向大家介紹地方法院的便民設施。

▲如果有民事官司時要到法院來







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

# 宜特報報

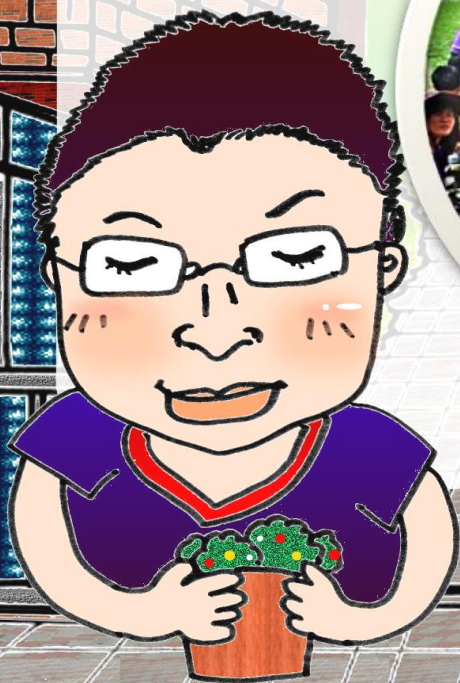
第 0046 期 103.05.16

法院行 員山遊

訓育組長 李佳純

## 三好校園環境教育校外教學 - 宜蘭地方法院、員山望龍埤

另外安排前往湖光山色的員山秘境，探索員山著名生態環境場域-「庄腳所在」自然生態農園，以及望龍埤水生植物園，除了欣賞渾然天成的自然美景外，也在望龍埤進行淨湖的活動，以維護自然生態最純淨的環境。期望參與的學生能將三好精神帶入社區，遵守法律、愛護環境，做一位最有品的三好小尖兵。







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

# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

宜特拔河隊

教練 黃志欽老師

## 宜特拔河隊——訓練點滴

### 曉恬

殺！！！！最近放學在怡然健康館總是聽到這些聲音，是的！是一群熱血的教師們在練習拔河，幾週前還在考慮是否要參加教師組拔河賽的我，到今天為止已經練了五週的拔河，左手開始長繭、大腿開始乳酸堆積、放學後的規律練習、回家後的持續按摩……儼然變成我最近的生活，雖然辛苦但我樂在其中，因為總能把白天的忙碌給發洩掉，用拔河來為每天劃下完美的句點，運動總是讓人感到開心！

### 嘉惠

話說 7 年前黃教練說要參加「拔河」當時我心想好啊！因自認噸位大、力氣也有一些些，應不會太難，就在寒冷的冬天開始訓練，每天回家騎著我的戰車，手抖著，但心裡唱著（巴郎入手是幼咪咪，我入手是粗巴巴），心想哇靠上了賊繩下不來了，只好認真下去還真得了第一名。就在不久前黃教練又再重提往事，心想應說說而已就又答應說好丫！結果我們真的又要比賽了！請大家為我們加油！讓我們宜特發光發熱，再來一個冠軍。Ps: 希望我不要在抽筋了。！



### 嘉玲

拔河運動，從小到大只有校慶運動會當天才會出現，而因為我長得比較大隻，又剛好我媽常常餵我吃菠菜，所以常常被派下去比賽，但，往往鎩羽而歸，一直想不透為什麼，拔河不就是比力氣嗎？都這麼用力了還不贏是怎樣？藉由這幾周的練習，才讓我真正認識到拔河的美，只有你自己用力是不夠的，當所有人將心力都凝結在那根繩子上時，所產生的力量將是十倍、百倍、無限大的！拔河的技巧很多，我還在摸索當中，雖然有預感腿本來就很粗練了會更粗，可是每次練完都有一種任督二脈被打通的感覺，而長期的駝背似乎被治療好了，有捨有得，也是不錯的啦！！！！

### 鄒向

對於拔河很陌生的我，一開始抱著應該會很痛吧的心態嚐試練習，手握拔河繩用力撐著，一步一步的向後退，挑戰越來越重的鐵片，雖然手都磨破了，相信我們會越來越進步，就讓我們「尸丫」出好成績，加油！！

### 郝勤

就這樣踏入「拔一條河」的不歸路...

從此開始認識肌耐力運動，體驗不同的生活！

放學後開始討論大家的動作和表情，「糾結」的努力超有趣！

體育館儼然變成夥伴們的俱樂部，吶喊聲讓人熱血沸騰！

期待一個月後，咱們奮勇戰鬥的臉龐~~~XD





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

# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

宜特拔河隊

教練 黃志欽老師



## 質涵

因為志氣，認識了拔河；因為宜特，體會到拔河的酸甜苦辣，現在親身練習這才知道拔河是怎麼一回事，有力不代表拔得好，因為它需要的是個人穩紮穩打的基礎，並將眾人之力集於一條繩子上，加上團隊默契及堅持不放棄的態度，這就是我心中的拔河運動。喜歡和大家一同努力練習，往共同目標前進的感覺，雖然還在打基礎階段，但無論結果如何，這一點又一點的過程，我樂在其中。

## 瑞雲

得知學校要參加今年度拔河比賽，剛開始是抱著有很多人一起練習體能訓練。在運動時較熱鬧、身心又健康，以這樣的心態加入。練到最近看到老師們持續認真練習，越來越進步，彼此越有默契，真是一個好團隊。

## 佳純

剎~健康館傳來氣勢如虹、震耳欲聾的喊叫聲，拔河隊的同仁們，使盡全力奮戰模樣，深深吸引著我！原本腰部受過傷的我，連拔河繩都不敢握，更惶論靠近傳說中的拔河機，但看到同伴們每天放學後就開始熱身、暖身、拉繩、拉輪胎的身影，讓我也想來嚐試拔河，也可鍛鍊體能。第一次嚐試後，就覺得拔河真是有魔力的運動，會想讓人跟著同伴一起練習下去。在志欽老師的指導下，大家都像超級賽亞人般不斷進化，而自己也在一次次的練習中鍛鍊體能，順便看看能不能瘦身，哈！感謝拔河同伴們願意讓我一起來參加，相信五月份的拔河比賽，盡全力的大家，一定會有好結果，加油！

## 人璋

拔河~需要體力及肌力的結合，更重要的是團隊合作及永不放棄的精神，練習真的很累，但在訓練時，不論是扭曲變形的臉，聲嘶力竭的吶喊，甚至是粗糙破皮的手掌，都記錄著大家一起努力過的痕跡，比賽固然重要，但更重要的是一起努力的過程，用力拉~吧！！

## 振中

我喜歡這種每天帶著酸痛回家的感覺，因為它代表我們的團結、凝聚力，經過這段時間的練習也增加我們彼此情感，讓我們更有默契。練習的過程雖然辛苦，但對我們來說是寶貴的經驗也是珍貴的回憶，希望我們能繼續這樣充滿活力，持續到比賽當天，高昂鬥志迎接勝利的到來。

## 智為

在志欽老師的號召下，開始了這段拔河訓練，在訓練歷程中，每個人都是不斷的在挑戰體能的極限，以及累積自己的技術及經驗，過程很辛苦，但也真實地感受到自己一點一滴的有所成長。





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

# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

宜特拔河隊

教練 黃志欽老師



## 登州

從開始接受拔河訓練到現在，已邁入第六週了，體重也降了五公斤了，每天除了放學後接受訓練的時間外，自己也都有體能的自主訓練與體重管理，現在也開始漸漸有感覺自己的體能、身體狀況與精神都有明顯變得不一樣了，在這四週的練習過程，也感覺到每個人都進步了不少，不管是體能、肌耐力、技巧上，大家也都漸漸的成型了，而練習的氣氛、向心力，也都慢慢凝結了！每一次的練習中大家除了認真練習外，同時也不斷的相互加油打氣，我相信在大家團結努力練習之下，我們一定能拿到好成績。宜特是最棒的！！

## 琇清

帶著滿懷的期待，我參加了拔河的集訓，看似簡單的一條繩子，卻折騰了我這把老骨頭，只有”累、累、累”足以表達，如今看著那群年輕的老師們努力的練習，心中無比的敬佩，雖然我已退為後勤補給，但我的精神始終與你們同在。

## 雅苓

因為每天的特訓，導致每個人全身痠痛，手都起水泡，但是這點小傷對老師們似乎是不造成影響，絲毫沒有想放棄的念頭，他們每天仍然努力練習，我在旁邊看了都覺得好佩服。雖然現在的我只能協助拍照攝影，但是我會把每次練習的情況都拍下來，讓老師們參考，希望他們可以藉由我拍的影片，都能夠更進步，變的更強，持續到最後，一定可以把冠軍拿回來。



蘭特特殊教育學校



oanl Yi-Lan  
sial School





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

# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

102 龜山島成年禮

註冊組 張智為



慶祝一下，我們成功登上 401 高地，1701 個台階…不容易喔！！



103

龜山島成年禮

爬上龜山島後！  
Z..z..



坐船時，聽到廣播：「從前的人，全台走透透，只有龜山島走不到」。

4/16 這一天，宜特的 10 個孩子坐船上到龜山島，克服了爬上 1701 個階梯的辛勞，登上了「401 高地」，全員達成這次成年禮最大的挑戰。



沒錯，我們到「龜山島」了！



太好了！風平浪靜，應該不會暈船了。







# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

職場參訪活動

實習組長 游如芬

## 102 學年度下學期職場參訪活動(一)

一、為協助家長、學生做好就業轉銜準備，特別辦理職場參訪活動，主要活動對象為校內高職部學生及學生家長，以及宜蘭區國高中三年級特教班學生、家長及老師，參與本次研習人數有 58 人(學生 37 人；家長 11 人；行政人員及老師 10 人)。

二、活動內容：

### (一) 職場參訪(1)-慈惠庇護工場

新北市政府勞工局委託育成社會福利基金會辦理新北市慈惠庇護工場，提供 45 名身心障礙者庇護性就業，主要從事印刷、代工的工作。朱組長先為大家做簡報，介紹他們的工作內容有印刷、排版打字、裝釘、膠裝、數位影印、配頁及後製加工等，接著參觀工場員工的工作狀況，二樓以代工包裝為主，一樓為印刷、排版的工作，大家踴躍提問，朱組長一一作答，說明必須經由縣政府的職評轉介才能在此就業，工場會依工作技能來分配工作，並強調工作態度的重要性。



簡報中，同學踴躍發表意見

朱組長介紹代工的產品

耿副會長致贈感謝狀給慈惠

### (二) 職場參訪(2)-慈育庇護工場

育成社會福利基金會辦理的慈育庇護工場，在翟副組長的簡報及介紹下，我們了解慈育的工作以烘焙製作為主，他們以個別化職業能力強化計畫為基準，透過工作分析，訓練烘焙製作相關能力。二樓以烘焙及麵包、餅乾包裝為主，在兩位烘焙師傅的帶領下，他們正在製作熱狗麵包；一樓以銷售為主，他們必須會使用計算機及收銀機，並且了解產品的價格。



翟副組長說明烘焙產品項目

同學們與慈育翟副組長合照

門市銷售需要會使用收銀機







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

# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

回收油製皂研習

訓育組長 李佳純

## 回收油妙用多 手工皂樂趣多

本校推行品德教育，除了利用朝會宣導、班會討論及閱讀相關品德繪本等方式，讓學生在耳濡目染的環境下，落實好品德、行三好外，教師的品德觀念紮根也是品德教育推廣的重點之一，因此特別辦理品德相關議題的研習，此次邀請到手工皂的專家白佳敏老師到校教授本校教師利用回收油製作咖啡皂、身體皂等，讓廢油大變身，從油油膩膩變得清潔溜溜的手工皂，讓原本無用的廢油還可以發揮最大的價值，不僅可以節省費用，再可以節省資源，減少環廢油倒入水溝，造成環境汙染，也希望教師能將此研習所學融入課程，把環保及節儉觀念教導給學生。讓我們來看看廢油如何大變身吧！



講師準備「碳酸氫鈉」(鹼)



記得加冰塊冷卻「鹼」



準備過濾廢油 600 公克



電動攪拌棒至美乃滋狀



等速攪拌約 10 分鐘



將「鹼」慢慢加入廢油內



倒入咖啡渣持續攪拌



將皂基倒入回收牛奶盒內



手工皂完成!記得放置一個月後才能使用喔!





# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

拼圖遊戲～

高 203 導師 曾鴻家

## 叫我拼圖高手～

多數人都有過拼圖的經驗，喜歡拼圖的人，讓你有一種挑戰自我的成就，也能享受當下專注思考的寧靜。尤其，對於某一類的特教孩子，擁有天賦極佳的空間組合概念，**拼圖遊戲**能增進手眼協調能力的發展，培養觀察力、專注力，更可以懂得順序、秩序、邏輯的意義。

班上的**皓皓**就特別喜愛拼圖，首先他喜歡欣賞不同拼圖的圖片，記住所有圖片的細節，當老師將至少六片拼圖全部灑落混合，不同的顏色、不同的圖樣、不同的組合，對皓皓來說，他曾先設定某一片的拼圖，作為目標，接著，非常專注挑選其中的小片，從邊框開始拼湊，很有順序、邏輯性的拼湊，並且樂在其中。

最後，六片不同的拼圖，共計 252 小片，約一小時可以完成，真的是「**拼圖高手**」～

【1. 記住所有圖片的細節】



【2. 設定某一片的拼圖】



【3. 從邊框開始拼湊】



【4. 拼圖，樂在其中！】



【5. 有順序、邏輯性的拼湊】



【6. 六片完成，叫我拼圖高手】



完成！  
真不是蓋的。





# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

游泳及安全教育

物理治療師 陳佳惠

## 游泳及安全教育

前一陣子南韓歲月號遊輪發生嚴重的船難事件，許多人困在船艙內無法逃出，目前仍舊下落不明。幾年前在香港也發生類似的沉船事件，那時船內乘客有許多日本人、香港人及大陸人，後來的統計數據顯示，只有日本人幾乎全部獲救，大陸人死亡率最高，令人省思。為什麼會有這樣的結果呢？

在日本，會游泳及體操(側翻及前翻)是基本的國民教育畢業標準，他們從小便教導孩子在水中至少能夠漂浮及自救，要考教師的人一定要會游 25 公尺才具備應考資格。

台灣雖有部分學校有泳池，但是泳池設備仍屬於落後國家階級，而且注重升學主義，在游泳及安全教育這一塊並沒有強烈要求。每年仍有許多泳池意外及戶外溺水、跳水意外事件發生，令人遺憾。



學校應該教導學生基本的生活及求生技能，在我們學校來說，目前校內有定期安排水療課程，但並沒有專門游泳課程及專業師資，參加學生多肢障及情緒障礙及部分智障為主，訓練目標依學生狀況不同而做調整，可能是適應水性、增進人際互動、減重、肌力訓練等等、增進心肺功能、增進肢體動作、放鬆情緒等等。未來我想應會在活動中加強適應水性、漂浮技巧、以及安全教育等，也歡迎校內同學多多參與！







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

# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

與北一女飛鴿傳書

高 202 導師 許媛婷

## 兩天一夜校外教學

高二年段孩子們引頸期待的台北兩天一夜校外教學，即將於 5 月 22-23 日正式登場。而早在寒假期間，老師們就已經開始和北一女二年誠班的白琇寶老師緊鑼密鼓的聯繫和計畫，悄悄為兩校的學生拉起友誼的橋樑——小天使與小主人，由北一女擔任小天使，每人挑選一位宜特高二的同學當小主人，透過信件來彼此認識~



北一女二年誠班精采的自我介紹



寫給北一女小天使的信和問候，投入愛的信箱



把生活點滴分享給小天使



北一女也稍來問候的信件

國立宜蘭特殊教育學校





# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

## 孝悌楷模~趙宗霖

趙宗霖是本校高職部 302 班的學生。宗霖多年前父母離異，祖父母與父親又於近幾年相繼過世，目前與伯父、叔叔、嬸嬸、堂弟及哥哥同住。伯父、叔父因病痛纏身無法工作，目前家中經濟大多由嬸嬸一人支撐。

宗霖生性樂天開朗且十分熱心助人，在學校是同學及老師的好幫手，在家也承擔起照顧者的角色。前兩年祖父母仍在世時，他常常因為要照顧祖父母、協助



祖母及伯父就醫而請假，現在伯父只要身體有病痛，也都是要依靠宗霖來照顧。

宗霖每天凌晨五點起床，張羅家裡洗衣、曬衣等等各項家事及家人的早餐後才搭交通車上學。有時，伯父身體有病痛，不管是晴天抑或下雨，他一早就會用輪椅推著伯父，一路走到醫院去掛號拿藥；有時，遇到要拜拜祭祀的日子，他會比平常更早起，準備好貢品走到附近的佛堂去拜拜，然後才上學，放學回到家後，再去佛堂把供品收回家。

除了照顧家人，宗霖對同學也十分照顧。不管當天他有沒有請假在家照顧家人，每天早上時間一到，他一定會協助住在附近的同學等交通車、將同學送上車。班上有位多重障礙同學因患黏多醣症而視聽力皆嚴重退化，宗霖總是很主動且細心的協助各項用餐、行動、如廁等生活自理工作，備受該同學的信賴與感謝。

雖然他是身心障礙者，雖然他身上比一般孩子承擔更多的責任，宗霖卻從無怨言，而且十分積極的蒐集各項資源回收物品，希望可以為家裡的收入盡一份心力。這樣單純孝順的孩子，真的值得鼓勵及成為其他孩子的榜樣，故受本校推薦，參加「**中華民國 103 年全國孝行獎**」宜蘭縣候選人選拔，希望藉由宗





# 宜特報報

第 0046 期 103.05.16

孝悌楷模~趙宗霖

管理員余淑芬

霖的孝行事蹟，激勵弱勢家庭及身心障礙的孩子，我們不是只有被照顧，我們也有照顧人的能力！

## 宗霖的居家生活剪影

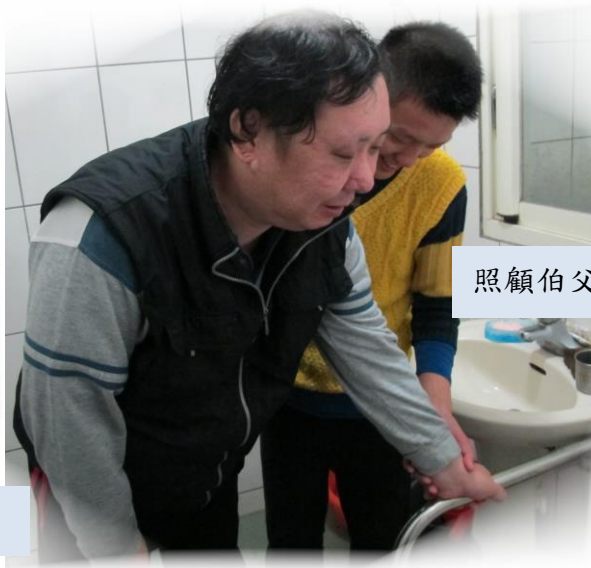
日常生活的家事



提醒伯父吃藥



幫忙伯父穿鞋



照顧伯父如廁

資料來源：中華民國 103 年全國孝行獎 宜蘭縣候選人推薦書