



宜特報報

第 0065 期 104.05.15

活動預報

- 05/18(一) 三好達人政見發表
- 05/19(二)~22(五) 水療教室活動(1)
- 05/22(五) ~ 06/02(二) 學生作品展
- 05/25(一) ~ 05/29(五) 畢業班期末 IEP 會議
- 05/26(二)~29(五) 水療教室活動(2)

成果畫報

- 握緊-別輕易鬆手.....P1
- 綠色奇跡 農業新世代.....P5
- 繪本遊藝場-美麗新世界.....P7
- 台中兩天一夜之旅.....P8
- 宜特午餐吃什麼?P9
- 米粉傳情 新滿意竹.....P11
- 三富農場生態之旅.....P13

教學趣報

大嘴說愛.....P14

5月是個感恩的月份，一年一度的母親節到來，引導高一年段的同學們製作大嘴書，請他們畫出自己或是媽媽，畫自己就說出要對媽媽說的話，畫媽媽就寫出希望媽媽說的話。藉由親自製作的小書及上台分享，大聲地說出自己對家人的愛。讓我們來欣賞孩子們的畫作及說了什麼吧。
小瑤說：媽媽我愛你.....。

品德馨報

孝順要及時.....P15

有一隻小青蛙，老是和媽媽唱反調，媽媽教他往東，他偏要往西；媽媽教他往西，他偏偏往東。有一天，青蛙媽媽知道自己快要死了。青蛙媽媽喜歡住在山上，不喜歡住在水邊。因為小青蛙常和青蛙媽媽唱反調，所以青蛙媽媽交代兒子把他葬在水邊。平常不聽話的小青蛙突然良心發現，聽從媽媽的話，就把青蛙媽媽葬在水邊。.....。

愛的報報

感恩 5 月份捐助：

- (1) 溫清華牙醫師 \$4,980 元
- (2) 李中庸牙醫師 \$4,980 元
- (3) 潘昱昀先生 \$7,200 元
- (4) 陳秀薰小姐 \$7,200 元



國立宜蘭特殊教育學校



宜特報報

第 0065 期 104.05.15

宜特金牌拔河隊

專任教師 章金德

握緊-別輕易鬆手

今年第一次加入宜特拔河隊，因為先前運動造成的腰傷，所以聽到顯得格外的恐懼。

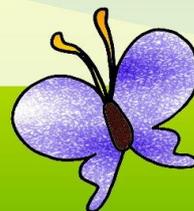
從開訓第一次的拉輪胎，因為姿勢不正確及鞋子的關係，除了感覺很吃力外，更直接跌坐在地，經過志欽主任及學長姊的指導後，開始了解拔河的技巧與要訣。



第一次練習拔河機的時候，換上拔河鞋，有樣學樣的拉著手中的繩子，看似簡單的動作卻無法稱心如意，一下子踩空，一下子鬆手，無法順利完成一趟的練習。跌了幾次後，心生畏懼，內心與動作卻無法同時想輔相成，此時，前輩們開始一一的幫我調整動作，並在後面保護我避免讓我再次滑倒，幾次的練習後，終於可以順利的把鉛塊拉到最高，並完成整個動作，就這樣開始了我的拔河運動……。

比賽在即，練習的次數也越來越少，每天下班後，也已經慢慢習慣到場地準備練習，縱使前一天與這頑固的繩子搏鬥了好長一段時間，精疲力盡，但是隔天還是一樣逆來順受。

拔河對我而言是項新的運動，之前從電視節目及電影中看到拔河比賽，如今自己也有機會成為「選手」；之前也參加過許多專長隊，田徑、游泳、球類等活動，總感覺練習是很辛苦且無趣的，但運動就是這麼現實，必須花時間與心力才有機會奪得佳績。實際站在拔河練習場地的時候，才深深的體會到，拔河這項運動，是必須有更多的堅持及心理素質才得以勝任的一項運動。想一想，人的力量有限，當這項運動已經超乎我們所能負荷的力量時，我們卻不能鬆手，必須竭盡所能的拉著這條繩子，因為在比賽場上一但鬆手了，辛苦的練習、汗水與傷痛就在鬆手的那一刻……萬念俱灰。





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

宜特金牌拔河隊

專任教師 章金德

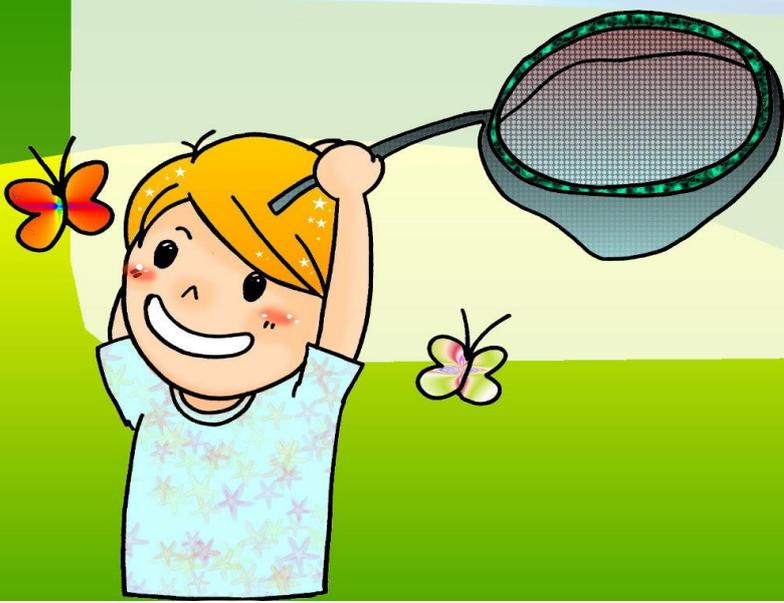
就這樣經過幾次的訓練及調整，一次次的進步，跟著前輩們的腳步，調整自己的步驟與方法，每一次的練習每一次的調整，都是一次寶貴的經驗與進步。每次的練習總會因為過度的激烈造成手破皮、長繭、骨頭移位甚至韌帶拉傷等傷害出現，但這群可愛的師長及學生們還是熱衷於這條冷血的繩子上。因為每一次的突破就可以撫平心理及身體上的傷痕，看大家為了冠軍一起努力的精神真是令人感動。



經過一個多月的練習，傷痛與疲累交錯在每次的練習裡，終於到了比賽的日子。今年的比賽在國立體育大學體育館舉行，這也是我第一次進到體育館裡，更是第一次參加拔河比賽，雖然本次比賽是候補選手，但還是卯足全力的想為宜特爭取最高榮譽。

跟著隊友們一起進到了休息區、過磅、熱身……等動作，這些第一次感覺好新鮮。場內更看到許多小選手們積極的熱身練習著，看到他們認真的背影不禁回憶起當選手時的甘苦談，但是這一群拔河隊的小選手們，更令我覺得佩服的是這麼小就可以忍受手破皮、長繭，以及這樣高強度的練習，真是令人不捨與佩服。

開幕典禮時各隊已經就位，開始聽著前面長官來賓的致詞與介紹，看著拔河運動從基層到教師組有這麼多的支持及投入，這項運動還真不簡單。





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

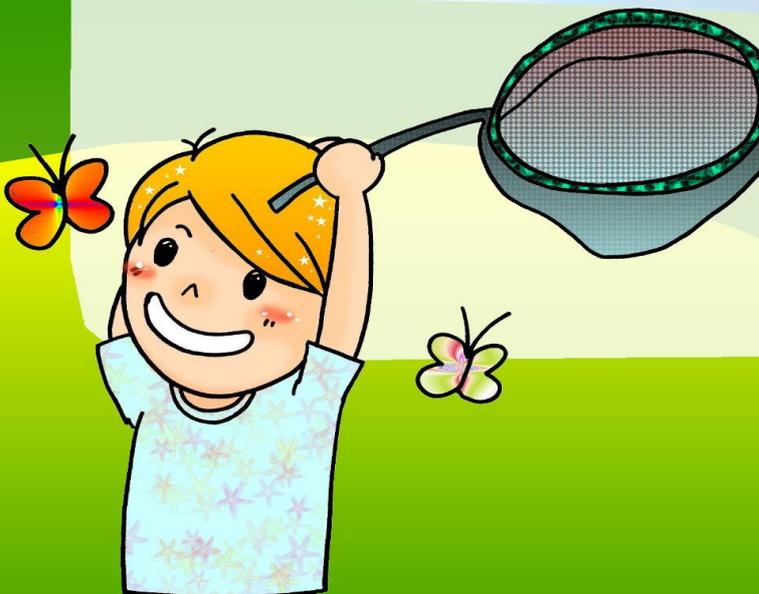
宜特金牌拔河隊

專任教師 章金德



今天的第一場比賽即將點燃戰火，是由我們宜特的學生組與竹特的學生組，宜特的師長及選手們奮力的幫我們學校加油，第一場比賽順利地由宜特以 2 比 0 的成績拿下今天的首勝。

教師組的第一場比賽竟上演去年冠亞軍隊伍的爭奪賽，由宜特對上竹特，這場比賽攸關冠軍的比賽竟然在第一場就對上；竹特本次陣容感覺要以**爆發力**來贏的這場比賽，但宜特也不是省油的燈，教練足智多謀，早就料到竹特會以**爆發力**來應戰，相對的我們以**持續力跟肌耐力**來跟竹特抗衡。果不出其然，第一場比賽哨聲一下，對方勢如破竹的將繩子往自己的方向拉，但宜特的師長們也不是省油的燈，雖然繩子一度接近對方的線，但宜特師長們開始利用技巧及戰術沉穩的應戰，時間過了 30 秒，雙方開始出現搖晃及不穩等情況，前後雙方跌坐在地上兩次，就在第二次大家跌坐在地上時，宜特的師長們利用平常練習的技巧慢慢的將繩子拉了回來，竹特的老師們也因為不習慣這樣的動作，就在將近 1 分鐘的時候，宜特的師長們奮力地將繩子往拉向自己的方向，拿下了這場對戰的首勝。





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

宜特金牌拔河隊

專任教師 章金德



第二場比賽，雙方的力氣也即將用罄，這時平常練習的用身體拉繩子及支撐姿勢就在這個時候必須善用。第二場比賽哨音一下，這次就換我們宜特的老師進行絕地反攻，一開始雙方僵持了將近 20 秒，20 秒後繩子慢慢的往宜特這邊移動，雖然竹特老師也試圖的不讓繩子被拉走，不過最後用了將近 1 分鐘的時間，宜特教師組取得今天的首勝。

完成了最艱辛的一戰後，接下來的比賽可以稍喘一口氣，不過運動場上很多事情無法稱心如意，學生組的比賽就在最後一戰與基隆特教學校的關鍵之戰，雙方你來我往互不相讓，讓場上的老師及學生用盡全身的力量。「**握住，就別輕易放手**」這真的是在拔河場上的名言，看到志欽主任跟振中老師帶著學生組跟基特鏖戰，雖然最後冠軍留在宜特，但是完成比賽的當下，老師們真的是「攤」在地上，也讓我見識到原來拔河真的就是要這麼「拚」。

今年第一年有機會跟大家一起練習，並且到比賽場上一起觀戰實習，這樣的機會真的非常的難得，更恭喜宜特在教師組及學生組再次拿下雙料冠軍，並完成二連霸的佳績！雖然練習時必須飽受流汗、受傷等生理及心理上的煎熬，但是在拿到冠軍的那一剎那，會赫然領悟到，這一切都值得了，因為這就是運動，這就是運動場上可愛的地方；運動可以拉近人心，賽場上的每一幕更是扣人心弦，我喜歡運動，我也認識了拔河，更要謹記「**握緊，就別輕易放手**」這句話的真諦。最後要感謝兩位平宸及騰寬哥哥，在練習時提供我們萬全的貼紮及按摩，比賽當天也到場協助，讓選手們可以無後顧之憂，往目標邁進，真是太感謝你們了。





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

「綠色奇跡 農業新世代」
教學組長 陳春秀

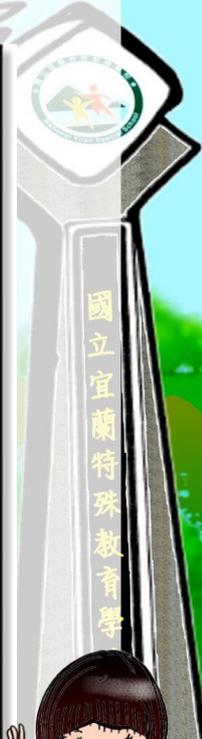
2015 綠色博覽會-幸福宜特「綠色奇跡 農業新世代」校外教學活動，



感謝宜特團隊、家長及志工們的協助，綠博活動順利完滿完成！更感謝老天爺的疼愛，給了一個風和日麗的好天氣，一直到放學同學上交通車後才下大雨，宜特孩子真有福氣！



出發囉





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

綠博好風采~精彩的畫面在這裡..



老師的愛..



阿嬤的愛..



同學的愛..



認真, 專注..



師長的愛..



媽媽的愛..



感謝, 幕後推手.. 便當分類有序
讓大家很快的拿到美味便當, 好吃!

有獎徵答..



今天我學到..



瞧今天不一樣的造型喔

宜特報報

第 0065 期 104.05.15

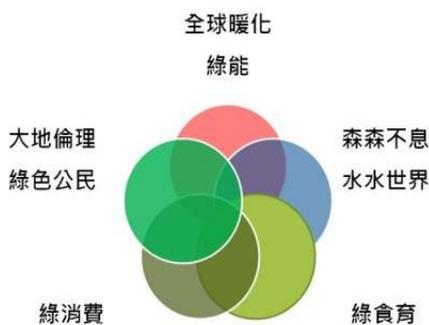
繪本遊藝場美麗新世界

均質化承辦人 陳建良

均質化『繪本遊藝場-美麗新世界』綠繪本研習

103學年度第2學期均質化活動又來囉!!

這是本學期第3場次的特殊教育多元教學專業成長研習，本次研習活動主題為認識「綠繪本」，關於「綠繪本」有人稱為環境繪本、環保繪本、生態繪本或是保育繪本等，透過本次活動瞭解了「綠繪本」涵括生態、自然、保育、環保、暖化、森林等相關主題，並同時傳遞著愛地球、尊重自然、土地倫理等意涵。



主婦聯盟環境關懷五大面向

在研習活動中也進行綠繪本的示例如：

- 全球暖化、綠能：好東西。
- 森森不息、水水世界：我們的森林/挖土機年年作響。
- 大地倫理、綠色公民：丹頂鶴是壞蛋嗎？
- 綠消費：爺爺一定有辦法。
- 綠食育：好一個瓜啊！
- 環境省思：你睡著了嗎？

經由綠繪本地共讀，引導分享感受、對話討論及教學技巧的分享，並透過現場學習製作大嘴書、一頁書、四頁書、五格書及摺疊書等小繪本創作，學會如何將有趣的繪本融入教學之中，讓與會的教師能在返回教學崗位後，透過更精進且豐富的教學技巧讓學生達到深化學習的目的。



校長的迎賓暨開幕



繪本共讀及教學技巧分享



現場小繪本創作

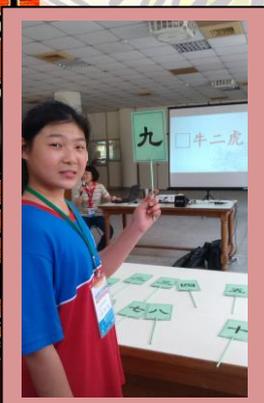
國立宜蘭特殊教育學校

宜特報報

第 0065 期 104.05.15

103 特殊教育課程綱要成果發表暨融合教育活動

這是在中聰所舉辦的活動，老師們也帶著學生一起玩樂，也陪著學生們體驗這次難得的旅程。尤其對我們國中部的四名小將來說，很多都是新鮮事，包括闖關、玩遊戲、在草皮上野餐、逛夜市、住在高級的飯店等，對我們學生來說是很特別的經驗，各方面表現都很棒喔。這兩天的心情也都很雀躍，尤其最想一再回味的是飯店旁的公園設施，其實有些設施對他們來說是需要勇氣挑戰的，但是學生們也都願意嘗試和挑戰成功，這也有一大進步唷。回程途中是參觀了「新北市幾分甜觀光工廠」，學生們雖然不一定都能聽懂解說，但是看到甜食和五顏六色的地方，這樣就相當的滿足了。最棒的是，大家都能快快樂樂出門，平平安安回家^^





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

營養午餐

文書組長 謝承倉

宜特午餐吃什麼？

學校的午餐吃什麼？有些人會好奇特教學校學生都吃什麼？

為營造安全健康學校飲食環境，提供透明化的學校餐飲資訊，提升供餐之安心及信賴度，在本校網頁首頁建立「校園食材登錄平臺」，介紹每月菜單，未來建議增列菜色照片、午餐食品承包廠商介紹……等。

本學期自 104 年 2 月 24 日起開伙，本校由教職員行政人員組成監廚小組，每天紀錄伙食監廚日誌，在菜品材料驗收、廚房衛生、烹食設備、伙食技工服裝、菜單、用餐人數……等，詳細紀錄，一起為孩子「食」的安全把關。

●主動抽查團膳公司：

最近禽流感疫情持續延燒，家長擔心子女營養午餐吃到問題蛋及禽肉，教育部亦宣誓確保各級學校食安，通令各校慎選食材，不要使用疫區的禽肉與蛋。本校經學生伙食招標案，由名台食品股份有限公司承包，學校午餐伙食委員會採取不定時主動查訪餐食原料、食材使用狀況、用油……等。

●辦理食材驗收：

學校每日辦理食材驗收，並留存完整紀錄；若經抽查仍有未依規定使用不當油品，依伙食契約及政府採購法規定，要求立即改善。每個月由承包廠商營養師設計菜單，包含主食、主菜、副食、青菜(以當時節為準)、湯、水果、熱量(仟卡)，在月底前送達下個月菜單，公告周知。

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
項目	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22
主食	白米飯	白米飯	特餐	糙米飯	蔬食日
主菜	咕咾排骨	椒鹽丁香魚	奶油培根義式麵	竹筍燒肉	沙茶素雞
副食	玉米蒸蛋	八寶肉醬	炸雞腿	五味豆腐	菜圃蛋
青菜	青菜	青菜	青菜	青菜	青菜
湯	菜頭湯	蛋絲海結湯	玉米濃湯	芹香丸子湯	粉圓湯
水果	水果			水果	芋頭包
熱量	812	759	754	821	782

5月份第3週營養午餐食譜



宜特報報

第 0065 期 104.05.15

營養午餐

文書組長 謝承倉

20150430 菜單

主食	白飯
菜色	柳葉魚(油炸)
	西魯肉
	油菜
湯	粉絲蛋湯
水果	蕃茄



● 用餐時間：

學校菜單的料理，琳瑯滿目，每天有不同變化，其中我最愛的是西魯肉、竹筍燒肉、鐵板豆腐等，這三道菜讓我特別喜歡吃，忍不住一口接一口，美味可口。營養午餐有三個特點：(1)有白米飯、糙米飯。(2)星期三特餐—簡餐+玉米濃湯。(3)星期五蔬菜日+包子。用餐時間如下：

◆ 第 1 批：安排早上 11 點用餐

為障礙程度較重，坐輪椅行動不方便，需要教師助理員餵食的學生，吃飯時間較慢，為了能跟上一般同學，提早 11 點用餐。

◆ 第 2 批：中午 11 時 50 分用餐

為高功能、障礙程度較輕的一般學生。





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

米粉傳情 新滿意竹

替代役 倪平宸

生命教育體驗營

一個晴空萬里的好天氣，小胖跟著老師和同學們出發前往新竹老鍋休閒農場，參加特教學校生命體驗營；在好天氣的伴隨下，小胖和同學都是開開心心、歡歡樂樂的搭上遊覽車，前往目的地。

一到達目的地，我們立刻開始米粉DIY的活動，從米糰壓製程米粉 → 分裝成5份 → 拿到烘烤機內烘乾 → 包裝及封口，這完全是小胖的天下，一點都考不倒他，同學們也開心又認真的完成每個步驟，了解到製作米粉的辛苦，要珍惜我們所能擁有的每一口食物、每一頓豐富的餐點，比起許多沒辦法體會到米粉美味的小朋友，我們已經有更多的幸福了。



國立宜蘭特殊教育學校



宜特報報

第 0065 期 104.05.15

米粉傳情 新滿意竹

替代役 倪平宸

接著開始草仔粿、紅龜粿的製作體驗活動；揉米糰、包餡料、壓模型等等的工作，一樣難不倒這群可愛的孩子們，順利的完成工作，雖然小胖一度很想吃餡料，但是他有忍住自己的食慾喔，希望嘉羚老師下次還要讓他來喔。下午同學們參加爆米香的製作過程，看到一粒白米可以蓬脹到 20 倍大的米香，還要經過聲音有如放鞭炮般的爆白米過程，讓同學們大開眼界，此次校外教學，同學們載著滿滿的收穫(知識+食物)，期待著下次能再出來參加這麼好玩的活動！



米香要爆了!要爆了!



YEAH!有得吃了!



我下次
要再來玩!

P. S. 以上內容純屬作者臆測小胖心情，
如有雷同純屬巧合 XD



宜特報報

第 0065 期 104.05.15

國中部社區教學

國二班導師 嚴鳳鈴

三富農場生態之旅

我們的社區教學很精彩唷!

這次是來到三富農場，有進行了DIY製作屬於自己獨一無二的青蛙響板，玩協力木屐和踩高蹺，享用美味的合菜，最後是生態導覽。我們在農場中度過愉快的一天，也透過導覽吸收到大自然有趣的生態。感謝國中部師長和同學們的配合，使我們順利平安的結束一天的行程





宜特報報

第 0065 期 104.05.15

大嘴書說出愛

102 導師 李嘉羚

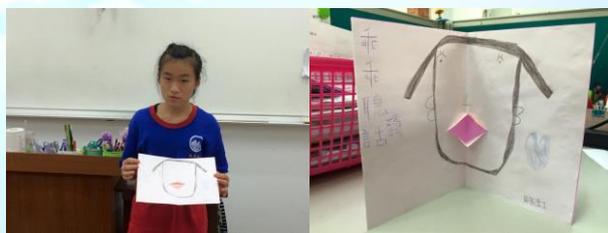
大嘴說愛

5月是個感恩的月份，一年一度的母親節到來，引導高一年段的同學們製作大嘴書，請他們畫出自己或是媽媽，畫自己就說出要對媽媽說的話，畫媽媽就寫出希望媽媽說的話。

藉由親自製作的小書及上台分享，大聲地說出自己對家人的愛。讓我們來欣賞孩子們的畫作及說了什麼吧。



小瑀說：媽媽我愛你



小虹媽媽說：要乖乖聽話



小穎說：媽媽辛苦了，母親節快樂



Ruby 說：姐姐母親節快樂



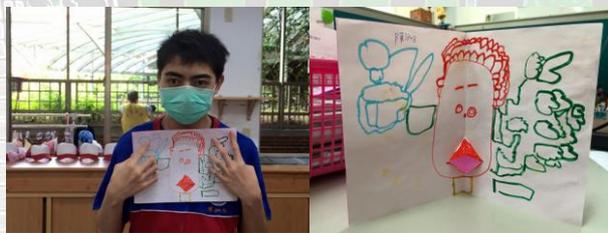
阿恆說：我是哥哥，我愛你



阿霽說：奶奶我愛你，母親節快樂



昕昕說：祝媽媽我愛你



Kevin 說：媽辛苦了，我會繼續幫忙做家事

孩子，很高興你們都很擅於用卡片說出愛及感謝，那更希望你們不只是用說的，更要用做的，好好在平時就主動幫忙，不惹麻煩，不讓家人傷透腦筋，主動做好該做的事，讓每日都是母親節！



宜特報報

第 0065 期 104.05.15

孝順要及時

有一隻小青蛙，老是和媽媽唱反調，媽媽教他往東，他偏要往西；媽媽教他往西，他偏偏往東。有一天，青蛙媽媽知道自己快要死了。青蛙媽媽喜歡住在山上，不喜歡住在水邊。因為小青蛙常和青蛙媽媽唱反調，所以青蛙媽媽交代兒子把牠葬在水邊。平常不聽話的小青蛙突然良心發現，聽從媽媽的話，就把青蛙媽媽葬在水邊。黃昏時，擔心媽媽會寂寞，就在水邊哇哇叫。下雨時，擔心媽媽被水沖走，也在水邊哇哇叫。媽媽在世的時候不聽話，死後再來傷心，難過得哇哇叫已經來不及了。

現代的社會，愈來愈不注重孝道倫理了，尤其所謂「代溝」的問題，越發使得現代人的「親子關係」更為疏遠、淡薄。再說，現代父母平時接送兒女上學，日日月月、歲歲年年，無怨無尤；但是兒女偶爾陪父母到醫院看病，一次、二次，他就心不甘、情不願的嫌煩了，好像對父母有天大的恩惠一般。

孝順父母不要等到百年，在世時就要孝順。

孝順其實不是很深奧的道理，他是一種習慣，這種習慣可以從小養成。孝順也不是一件很花錢的事，其實是一顆心，這顆心花再多錢也買不到。身為父母的我們，父母只要願意將自己的觀念調整一下，這棵小樹以後才會成為能夠倚靠的大樹！

