



# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

發行人：曾坤祥

編輯委員：高藝真、黃志欽、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

傳真：03-9509868

## 活動預報

- 01/03(二)~05(四) 期末暨第 2 學期初 IEP 會議
- 01/09(一)~13(五) 期末體適能檢測
- 01/12(四) 教專社群執行成果分報告
- 01/13(五) 期末義剪活動
- 01/18(三) 期末課發會
- 01/18(三) 期末歲末聯歡活動
- 01/19(四) 休業式

## 成果畫報

- 文康活動.....P 1
- 校外實習概況.....P 3
- 飯店溫馨送暖.....P 4
- 焚化爐與流浪動物中途之家參訪.....P 5
- 適應體育工作坊.....P 6

## 教學趣報

### 社區教學—逛逛家樂福.....P14

你逛過家樂福量販店嗎？裡面有什麼好物推薦呢？今天，國中部的 5 位小記者將為您介紹家樂福最好逛的地方唷！生鮮蔬菜區—新鮮的菜在這裡！主婦煮夫們不要錯過~~。各式各樣的鞋，我試穿好幾雙都不錯捏~~。玩具區是小朋友的最愛，看我笑得合不攏嘴就知道了~~。大螢幕果然比較好看~~。聽聽音樂，裝裝文藝青年~~。超大薑餅屋在麵包熟食區唷！好想挖一口.....。每天一蘋果，醫生遠離我.....。

## 品德馨報

### 品德教育宣導-反省.....P15

每個人在做事的時候都應該要持有自我反省、自我修正的態度，並能不斷的去實現自己美好的願望。一個善於自我反省的人，往往能夠發現自己的優點和缺點，並能夠揚善去惡，發揮自己的最大優勢；而一個不懂得自我反省的人，則會一次又一次地重蹈覆轍，犯同一種錯誤，遇到挫折時.....。

## 愛的報報

### 感恩 12 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) 林詩妮牙醫師 \$4,980 元
- (4) 伸福交通器材有限公司 \$5,000 元
- (5) 陳印沅先生 \$12,000 元
- (6) 簡秋蘭社會工作師 \$3,000 元
- (7) 許育瑄 \$2,000 元
- (8) 許育銓 \$2,000 元







# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

1

105 文康活動成果

人事主任 林秀珍

## 文康活動

文康活動是人事單位每年必辦業務，為使有限經費能充分妥善運用，並朝多元化方向規劃，本校每年12月召開教職員工休閒活動運用原則會議，討論次一年度文康活動之項目、辦理期程及經費分配等。活動項目原則分為同仁自組團隊辦理(包括登山健行、參訪旅遊、慶生餐敘)、本校規劃辦理(歲末聯歡、參訪研習、體育競賽、旅遊登山健行、教師節活動)等2大類型。另為使本校每位同仁都能共同參與文康活動，自105年度起，除編制內同仁外，擴大將臨時契僱人員納入自組團隊文康活動之適用對象，所需經費在文康活動費預算額度內統籌使用。

對於本校人事室而言，在有限預算、人力下，要辦好讓同仁盡興的文康活動實屬不易，但秉持著服務同仁精神，盡心規劃活動行程及內容，能讓參與的每位同仁有感，是人事室辦理文康活動的首要目標，未來活動規劃上，將朝更豐富精彩方向繼續努力，精進人事服務。

105年度人事室計辦理3次團體性文康活動，感謝同仁熱情參加：

### 一、105年1月19日歲末聯歡感恩餐會

為慰勉本校全體教職員工辛勞，並透過活動增加彼此互動聯繫情誼，105年循例於農曆年前於香格里拉冬山河渡假飯店辦理歲末聯歡感恩餐會，特別情商本校教師擔任主持人，並辦理抽獎彩活動，除由文康活動費購買宜蘭縣聯合勸募禮券作為摸彩品外，並由家長會、行政主管贊助摸彩禮品，使餐會在熱鬧的氣氛下順利完成。







# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

2

105 文康活動成果

人事主任 林秀珍

## 二、105年6月26日「夏日樂活、悅心淨路」文康活動

為提倡正當休閒娛樂、紓解身心、聯繫同仁互動情誼及凝聚團隊精神，並響應623公共服務日，隨手整理環境、撿拾垃圾，為美麗家園盡份心力，利用暑假前之假日(105年6月26日)辦理「夏日樂活、悅心淨路」文康活動，以闖關方式於冬山河親水公園附近地區進行體適能活動、西式划船體驗、單車騎遊冬山河沿岸風光、草仔粿、園藝及鹹鴨蛋DIY及淨路服務等活動，並於活動結束後於鄰近餐廳進行聚餐，本校同仁(31人)及親友(19人，自費)計有50人參加。

本次活動規劃係比照本校105年8月承辦「2016特教人活力成長共識營」課程設計，除由教務主任、學務輔導主任設計活動內容及聯繫相關協助單位外，並由本校教師及行政同仁協助擔任各關關主及事務工作，盡心準備材料及執行活動，再加上活動當日天公作美，在晴朗天空下騎乘單車繞行冬山河親水公園附近地區，興奮認真的享受每一關卡活動的樂趣。想想在工作之餘，有多久沒有這樣齊聚一起輕鬆的玩樂，雖然大夥都汗水淋漓，但看到同仁及親友們都能玩得高興，這就是辦文康活動最值得之處。







# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

3

105 文康活動成果

人事主任 林秀珍

## 三、105年11月27日「礁溪不老步道-生態慢遊」文康活動

忙忙碌碌快 1 年了，希望在年度結束讓同仁有再次同樂的機會，又考量到大部分同仁都是在地宜蘭人或已落地生根，對宜蘭觀光景點已相當熟悉。為了讓本次活動地點有新鮮的感覺，尋覓後發現在本縣礁溪鄉二結社區周邊，有最近幾年新啟用的健行步道、新開設的甲蟲森林生態館及餐廳，很適合規劃文康活動。本次活動與之前所辦文康活動類型大不相同，融入生態旅遊概念，本校同仁(23 人)及親友(23 人，自費)計有 46 人參加。

活動當日因雨雖取消步道健行，但在甲蟲森林生態館，由館方派專人細心導覽，初步認識昆蟲生態。看著大小朋友專心聽取解說，且在館方同意下好奇興奮地近距離接觸昆蟲，除了感到新鮮有趣，更對生態保育有進一步的認知，更有同仁表示可帶小孩再次來訪，實屬相當適合親子共遊及增進生態知識的景點。結束生態館行程後，在鄰近餐廳進行聚餐，享受佳餚同時熱絡聊天，大大增進同仁情誼。



國立宜蘭特殊教育學校





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

# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

## 宜特的校外實習概況

在本校教職員工同仁及職輔員的努力下，我們幸運地擁有許多愛心廠商提供學生實習的工作場所，今年度我們推薦了兩家愛心楷模廠商，為了感謝他們對我們學生的包容與支持，校長特地撥空親自送上國教署致贈的感謝獎牌。



家樂福宜蘭分公司



中冠礁溪大飯店

### \*本學年我們有三個工作隊

#### ◆香格里拉工作隊

民國 93 年起，香格里拉冬山河渡假村就是最支持本校實習的廠商，11 年來一直接受本校工作隊的實習，對於同學們工作能力的提升有莫大的助益。



房務阿姨仔細地指導清潔工作



我們是快樂的實習生



我們認真的擦拭桌椅

#### ◆家樂福工作隊

在家樂福宜蘭分公司，同學們體驗到賣場工作的要項，包含貨品上下架、貨架清潔等，學校教的「有效期限的辨識」很有用喔！



國立宜蘭特殊教育學校





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

# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

宜特校外實習

實習組長 游如芬

## ◆宏鳳水產工作隊

位於利澤簡工業區的宏鳳水產公司，是我們多年來工作隊實習的支持廠商，在此職場，學生們學習到包裝、分類、以及磅秤的使用等，這樣的實習工作，更增添同學們的工作技能。



包裝紙箱底部的黏貼



蝦磚包裝、分類



蝦磚包裝

## \*校外個別實習有三位同學

校外個別實習的同學，除了須具備交通能力以及基本的工作技能外，最重要的工作態度、工作意願，也是職場評估的要項喔！



馨芳在 7-11 圓達門市



子恆在晨揚聖母醫院分部



吟護 9 月、10 月在餐飲協會

## \*校長探視校外實習的同學



國立宜蘭特殊教育學校







# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

感恩圓夢餐會

文書組長 謝承倉

## 飯店溫馨送暖 宜蘭特教學生感恩慶耶誕

充滿喜悅、感恩的耶誕節又到來，飯店餐廳業者為了讓弱勢學生也能享受過節的氣氛，同時提供特教生用餐禮儀的教學情境，**香格里拉冬山河渡假飯店**於12月23日熱情招待本校190名師生到飯店用餐。**林素雲縣長夫人**也到現場關心這群特教學生，更感謝香格里拉冬山河渡假飯店的善舉，肯定飯店業者關懷特教生的實際行動。



香格里拉冬山河渡假飯店招待宜蘭特教的學生到飯店用餐，已超過10年。而親和力十足的飯店董事長張清來，每年一定親臨活動現場，為同學們加油、打氣，陪學生們用餐。



國立宜蘭特殊教育學校





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

# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

感恩圓夢餐會

文書組長 謝承倉

香格里拉冬山河渡假飯店是學校長期合作的優良實習廠商，協助校方訓練學生在清潔、房務等就業能力，不遺餘力，也因此看到特教們在各個職業領域，認真學習、努力向上，故透過餐會的模式，希望給這群特教生和辛苦指導的特教師長們支持與鼓勵，同時也讓學生透過實際的情境，學習用餐禮儀。



餐會中也轉贈了家樂福宜蘭店耶誕圓夢計畫的禮物，這項圓夢計畫總共募集 115 份禮物，同學們今日在收到期待已久的禮物，每個人臉上都洋溢著幸福、溫暖的笑容。



國立宜蘭特殊教育學校





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

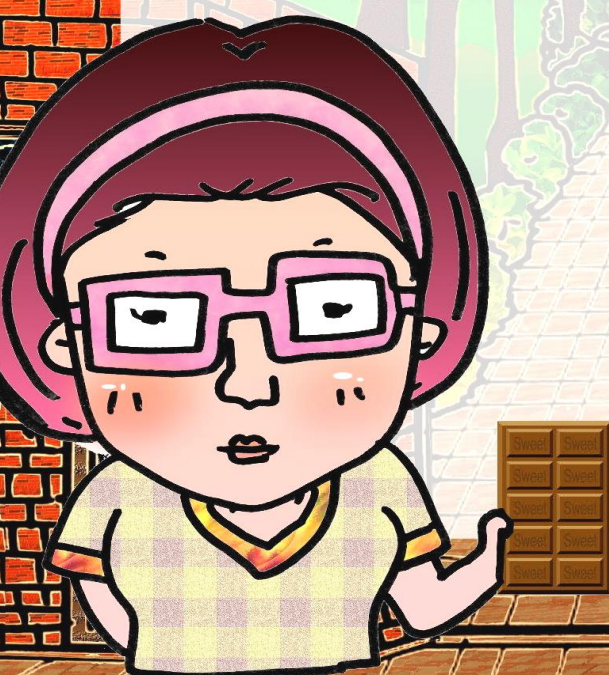
# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

感恩圓夢餐會

文書組長 謝承倉

餐會中學生們則在老師們的指導下，表演舞蹈、歌唱，讓現場增添歡樂及溫馨氣氛。校長則代表回贈學生手作謝卡，感謝社會上這麼多的愛心廠商或善心人士，對特教生的關懷，讓學生在求學的過程，能更加豐富、多元，進而開闊他們的視野，讓這群天公仔子未來的社區生活適應更加順遂。



國立宜蘭特殊教育學校

National Yi-Lan Special School





# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

## 焚化爐與流浪動物中途之家參訪之旅

10月13日8時30分，師生們帶著愉悅的心情搭乘校車與遊覽車前往利澤焚化爐，虎牌米粉觀光工廠與動物防疫所-流浪動物中途之家，進行社區教學，在遊覽車上，我們先觀看逃生須知影片，接著哲瑋老師幫我們複習一遍今天的行程與需要注意的事項。



參觀垃圾處理焚化過程，導覽小姐告訴我們，利澤焚化爐一天可以處理 600 噸的垃圾，二座焚化爐 24 小時開機。看了看垃圾堆積場與螢幕上正在傾倒的垃圾車，發覺人類真的太會製造垃圾了；慶幸的是老師與爸爸媽媽常叮嚀要做好垃圾分類與垃圾減量，很高興能為地球盡一點心力。

接著我們前往虎牌米粉觀光工廠參觀米粉製作過程，原來米粉主要的原料是玉米粉，雖然稱為米粉，但成分中卻沒有米，這也是個有趣的問題，經由這項小知識，讓我了解到，凡事都要研究透徹，不可人云亦云。







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

# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

社區教學

專任教師 陳政吉



參觀虎牌米粉觀光工廠後，我們開始 DIY 炒米粉製作自己的午餐。同學們在工廠服務人員與老師的指導下，完成了午餐 DIY 炒米粉的製作，哇！自己 DIY 炒的米粉特別香，加上魚丸湯，今天的午餐特別的好吃。

接著同學們分成二路，有些同學返回學校上課，有些同學前往流浪動物中途之家當義工，幫流浪動物洗澡或陪伴牠們散步，同學們最後決定把今日的結餘款購買飼料贈送給流浪動物之家，在這裡感受了生命的可貴與學會愛護動物的態度。



這次社區教學讓同學們認識到資源回收垃圾分類與垃圾減量對環境的重要，在流浪動物中途之家當義工，更體會了家的溫暖。今天的社區教學在師長與同學們相互配合下，不僅同學開心又能學得許多知識，真是一次快樂的知性之旅。



國立宜蘭特殊教育學校





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

# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

適應體育工作坊

註冊組張智為

## 適應體育工作坊

本學期辦理 3 次特殊教育適應體育工作坊的研習，特別再次邀請 3 月均質化「適應體育-健康有一套」的講師高桂足老師主持工作坊。這幾次的研習讓教師可以學習如何為學生進行體適能檢測及有哪些檢測項目？檢測後又認識各種的適應體育的活動、遊戲，目的就是為了增進學生的體適能。



經瞭解個別學生特殊肢體問題，針對導師提出的個案，現場說明檢測項目的方法，提供教師介入方法。



國立宜蘭特殊教育學校





# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

國中部社區教學

導師 徐佩琳

## 社區教學—逛逛家樂福

你逛過家樂福量販店嗎？裡面有什麼好物推薦呢？今天，國中部的 5 位小记者將為您介紹家樂福最好逛的地方唷！



生鮮蔬菜區—新鮮的菜在這裡！主婦煮夫們不要錯過~



各式各樣的鞋，我試穿好幾雙都不錯捏~



玩具區是小朋友的最愛，看我笑得合不攏嘴就知道了~



大螢幕果然比較好看~



聽聽音樂，裝裝文藝青年~



超大薑餅屋在麵包熟食區唷！好想挖一口……



每天一蘋果，醫生遠離我~





# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

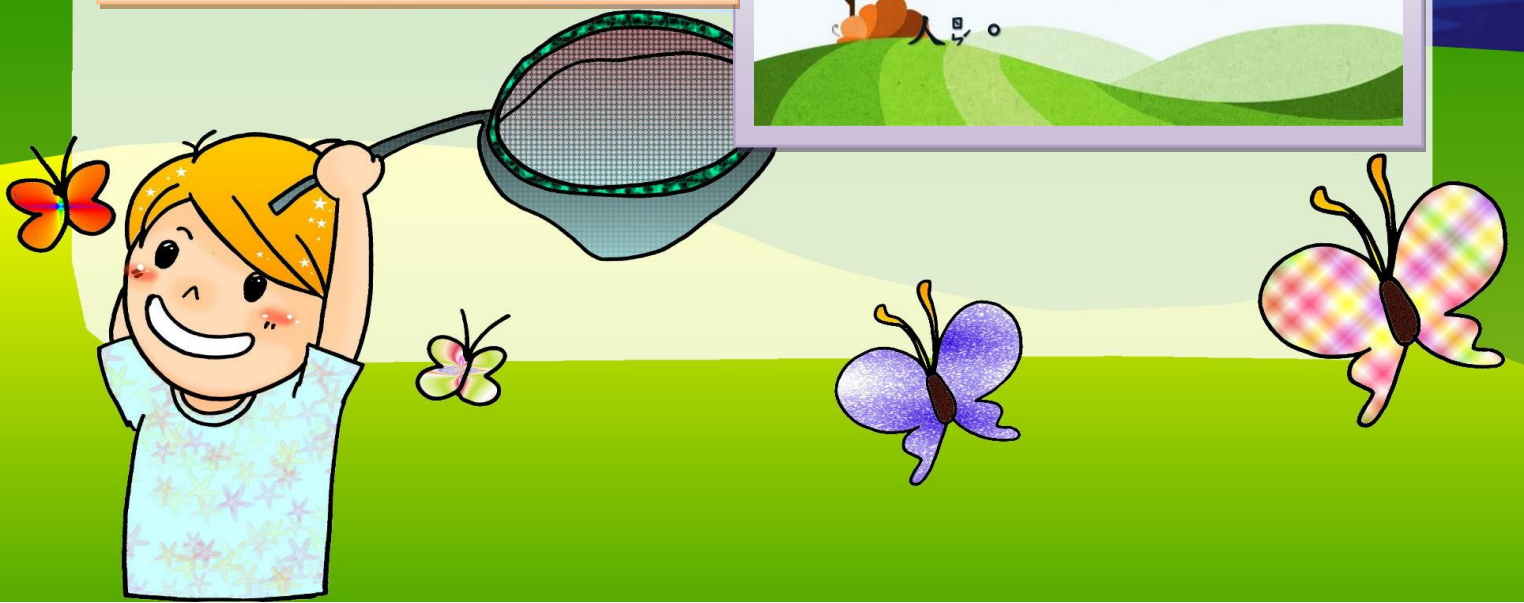
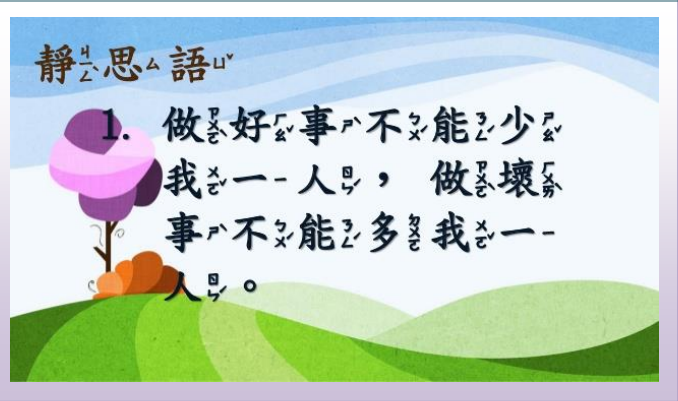
## 品德教育宣導~反省

### 自我反省

專任教師 林慧妮

每個人在做事的時候都應該要持有自我反省、自我修正的態度，並能不斷的去實現自己美好的願望。一個善於自我反省的人，往往能夠**發現自己的優點和缺點**，並能夠揚善去惡，發揮自己的最大優勢；而一個不懂得自我反省的人，則會一次又一次地**重蹈覆轍**，犯同一種錯誤，遇到挫折時只會怨天尤人。親愛的同學們，你要當哪一種人？

一個人之所以能夠**不斷地進步**，在於他能夠不斷地自我反省，找到自己的缺點或者做得不好的地方，然後不斷改正，以追求完美的態度去做事，從而邁向成功之路。







# 宜特報報

第 0087 期 105.12.30

## 自我反省

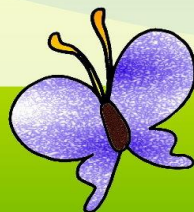
專任教師 林慧妮

英國著名小說家狄更斯的作品是非常出色的。但是，他對自己卻有一個規定，那就是沒有認真檢查過的內容，絕不輕易地讀給公眾聽。每天，狄更斯會把寫好的內容讀一遍，每天去發現問題，然後不斷改正，直到六個月後讀給公眾聽。法國小說家巴爾扎克也會在寫完小說後，花上一段時間不斷修改，直到最後定稿。這一過程往往需要花費幾個月甚至幾年的時間。正是這種不斷自我反省、自我修正的態度，讓這兩位作家取得了非凡的成就。



小謙大學畢業後，進入一家非常普通的公司工作，公司安排新進員工從基層做起，其他新進員工都在抱怨：「為什麼讓我們做這些無聊的工作？」「做這種平凡的工作會有什麼前途呢？」但小謙卻什麼都沒說，他每天都認真地去做每一件主管交待的工作，而且還主動幫忙其他新進員工

去做一些清潔工作。由於小謙的工作態度良好，對同仁和善有禮，更難能可貴的是，小謙是個非常有心的人，他每天記錄自己的工作內容，對自己不懂的事，能虛心地去請教資深員工，反省檢討一天的缺失，由於小謙的工作態度和人緣都很好，大家也都樂於教他。經過一年的磨練，小謙掌握了基層的全部工作要領，很快，他就被提拔為部門主任；又過了一年，他就成了部門的經理，但和他一起同時進公司的其他員工卻還停留在基層繼續抱怨著。







# 宜特報

第 0087 期 105.12.30

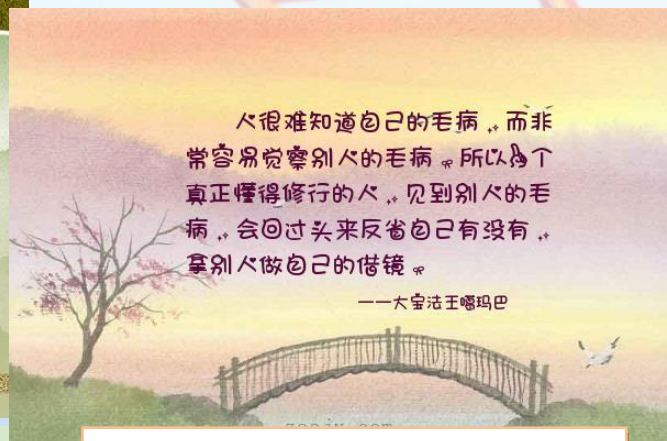
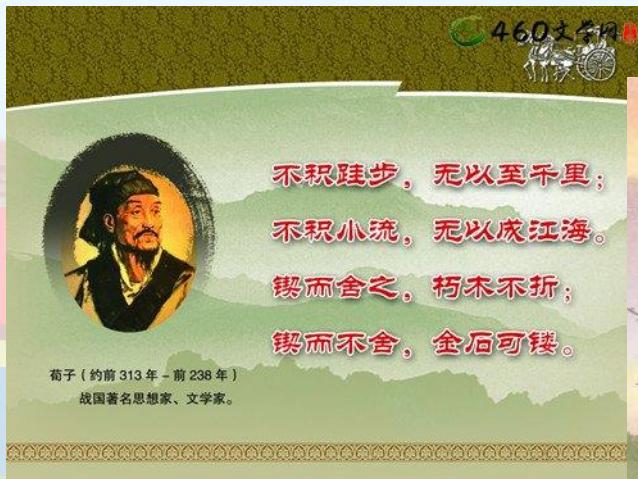
## 自我反省

專任教師 林慧妮

每個人應該經常反省自己在待人處事、讀書學習、工作上有哪些問題？哪些做錯了？哪些做對了？錯則改之，對則勉之。人如同一塊天然礦石，需要不斷地用刀去雕琢，雖然經歷痛楚，但雕琢後的礦石才能更光彩耀眼、身價百倍。因此，自我反省即是成長最好的方法。

### 老師的叮嚀

- ★只有會反省的人，才知道自己錯在哪裡？對在哪裡？
- ★做錯的部分應該立即改正，正確的部分要繼續維持
- ★持之以恆地堅持下去，才會減少缺點，發揚自己的優點。



反省而後能覺醒，覺醒而後能改進，改進而後能成長！



圖片來源：

<https://www.google.com.tw/search?q=反省/圖片>

