



烘焙手作樂趣多，師生一起動手做

教師林慧妮

12月12日周三下午的均質化活動是大夥兒們期待已久的烘焙課，也是一場熱鬧的冬季饗宴，我們特別邀請羅東知名業界(上樓看看的游培利主廚)到校，與頭城家商、羅東高工及宜特同學們分享台式馬卡龍手工小西點的製作。

這一天大家興高彩烈的圍繞在美麗大方、和藹可親的培利主廚身旁，專注地看著手藝精湛的主廚示範、講解，現在就讓我們來回顧台式馬卡龍的美味步驟：

一、認識製作台式馬卡龍的材料、秤量材料、準備材料



蛋黃 121 克 細砂糖 81 克 (加入蛋黃) 蛋白 367 克 蛋黃蛋白分 糖粉適量 巧克力磚適量 低筋麵粉 208 克 低筋麵粉過篩

二、將烘焙紙摺好 8cm * 8cm 的格線，平鋪在烤盤上

三、準備攪拌機及相關器具



四、台式馬卡龍製作步驟如下：



1 手持打蛋器快速攪拌蛋黃，接著加入細砂糖打發蛋黃至乳沫狀 2 使用球狀攪拌器打發蛋白，分三次加入細砂糖，打到硬性發泡



3 取 1/3 的蛋白霜和蛋黃切拌均勻 4. 蛋黃蛋白糊倒回蛋白霜裡攪拌避免消泡 5 加過篩後低筋麵粉攪拌均勻 6 擠花袋，擠出大小一致的圓麵糊



6 在麵糊表面撒上糖粉，進入烤箱烘烤，上火 180℃/下火 150℃，烤約 10 分鐘至顏色金黃。 7 出爐，待馬卡龍冷卻後，用刮板將馬卡龍刮起，在底部擠入適量的果醬，作為夾餡。 8 最後將巧克力磚隔水加熱溶化後，依喜好裝飾馬卡龍！



專業學校 幸福學園 打造多元舞台 幫助孩子有成功經驗

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

發行人：曾坤祥
編輯委員：林靜文、黃志欽、高藝真、俞舒涵
校址：宜蘭縣五結鄉國民路 22-20 號
網址：www.isse.ilc.edu.tw
電話：03-9509788
傳真：03-9509868

宜特報

活動預報

- 1/4 正向行為支持團體
- 1/7-1/10 期末 IEP、畢業生轉銜暨下學期期初 IEP
- 國三班適性輔導安置志願模擬選填
- 1/7(一)性別平等教育委員會
- 1/11 正向行為支持團體
- 1/11(五)義剪
- 1/15 特教推行委員會
- 1/16 第 4 次課發會
- 1/15(二)五結獅子會歲末聯歡
- 1/18(五)休業式

愛的報報

- 感恩捐助：
- 正聲廣播股份有限公司宜蘭廣播電台新臺幣 3,000 元
 - 徐美暖君 新臺幣 5,000 元
 - 曹世明君 新臺幣 10,000 元

宜特農園 幸福園地

總務主任高藝真

宜特自然農園改造完成後，變成老師學生們去最愛上課的地方。

園藝種植課時，老師帶著同學們一起種下一株株的菜苗，每天細心呵護，排定值日生澆水，然後在滿滿幸福笑容中開心採收。瞧，我們還參加市集賣菜去。



整理維護課時，老師帶著學生穿上護具，背起除草機，化身專業的除草工人；又或者老師帶著學生穿起雨鞋，撩起袖子，不嫌髒的開始清掃水溝。



體能活動課，在跑道上排成一列，老師細心矯正姿勢後，大家一起在風中奔跑。又或者，只是在步道上漫步，躺在老樹平台上坐坐瑜珈，或是要勇於挑戰，爬上老榕樹來個親密接觸。



更別忘了校慶時，大家一起種下的芭樂樹跟金棗樹，多期待明年大家可以一起來個採果樂。幸福農園 滿滿宜特學生幸福笑容。





發現宜特

主計室劉姿均

是這樣的一個夏日傍晚，陣雨伴隨著雷聲，來去得又快又急，將黏膩的熱氣都蒸散。還在慶幸自己走運，吃完晚餐踏進校園的時間抓得這麼剛好，沒因此淋個落湯雞，轉頭望向農園，一座完整而絢麗的霓虹躍入眼眸，景致的壯觀連相機都捕捉不住。

駐足驚嘆之餘，一面遙想起初來乍到宜特，是在濕冷的冬季，日子富含韻律地在每個月薪資清冊的審核中經過了並累積。也在每一天下午四點學生們元氣滿滿的放學道別聲中，紛紛經歷了農園落成、畢業典禮、新學年的開始、二十一週年校慶等。

冬、春、夏、秋，四時成歲，如今又再次回到了冬。還未完全熟悉田中央的一切，至少已不陌生，故事才正要揭開序幕；從生活日常中探索一點不尋常，微小晶瑩，故事其實無處不在。



聖誕快樂

專任教師陳瑀喬

為迎接一年一度的聖誕節的到來，在計算機概論這堂課中，提前製作聖誕卡片，同學在引導下選擇了自己喜歡的圖案、字型、顏色與著色，寫下滿滿的祝福送給老師，在平安夜遞送祝福，祝師長們聖誕節快樂。



口罩正確配戴步驟「開、戴、壓、密」

事務組長吳淑如

國民健康署建議國人挑選符合經濟部標檢局CNS 15980檢測標準之口罩，同時配戴口罩時必須時時注意是否密合，不正確的配帶口罩，其防護能力會隨之下降。因此正確的配戴口罩才能發揮效果，口罩要戴好的關鍵為儘可能與臉部密合，以一般平面口罩為例，其正確配戴步驟如下：

開：打開包裝並檢查口罩是否有破裂或缺陷，一般設計為有顏色為外層，此面朝外，且鼻樑片應在最外層上方。

戴：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，鼻樑片固定於鼻樑上方，口罩完全攤開拉至下巴，若必要可打結調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。

壓：雙手食指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。

密：可透過鏡子輔助或觸摸確認口罩是否正確配戴，包含內外側、帶子鬆緊、鼻樑片方向及形狀等。
..... 資料來源：國民健康署

為什麼我要戴口罩？

保護自己— 避免空氣中的有害物質進入人體。
保護他人— 避免本身呼吸道的病菌傳染給其他人。

口罩功能用途大不同

- 外科口罩：**對面部以上分泌物及噴嚏、咳嗽、鼻涕、口水、血液等具有阻隔作用。
- 活性碳口罩：**具有過濾、除臭、吸收異味功能，能清除空氣中的有害物質。
- 奈米光觸媒口罩：**具有殺菌、除臭、吸收異味功能，能清除空氣中的有害物質。
- 棉布印花口罩或紗布口罩：**僅能過濾較大之塵埃，無法有效阻隔、清除空氣中的有害物質。
- N95口罩：**可過濾95%以上之空氣中顆粒，具有高度過濾效率，能阻隔空氣中之有害物質。

我喜歡哪一種口罩？

口罩使用時機建議

口罩形式	時機
活性碳口罩	1. 騎機車時 2. 搭乘大眾運輸工具時 3. 噴灑農藥時
外科口罩	1. 有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀時 2. 前往醫院、電影院等空間、平流塵埃之場所時 3. 前往公共場所或接觸他人時 4. 實驗室人員及職業衛生工作人員工作時
一般口罩	1. 平時與同事工作時 2. 與平常生活戴口罩時

口罩正確戴法! 顏色朝外!



專業學校 幸福學園 打造多元舞台 幫助孩子有成功經驗



真心告白

教師連郁勤

參加107學年度全國特教學校適應體育比賽高二選手們的真心告白~



吟芳：

能代表出去比賽很開心，訓練過程很辛苦，比賽時因為不認真所以被主任罵，有立刻改正不亂鬧脾氣，希望以後可以再努力加油，羽球輸了要再接再厲！我願意再代表學校去比賽，我期許自己更有自信心、態度，還要有運動家的風度，步伐有節奏感。

博彰：

第一次去校外比賽很開心又很緊張，訓練過程很辛苦，滾球雖然輸了會再加油，晚上的健走有走完，很高興！郁勤老師給我喝飲料幫我加油，老師也加油！



智偉：

能出去比賽心情很開心，訓練的期間非常辛苦。

第一天滾球比賽 1 勝 1 敗沒有晉級，下午拔河比賽雖然得到冠軍，但因為不專心大家都被主任罵，以後會改進。晚上健走我跑到後面用走的，最後再衝刺到終點，完成 3 公里的健走。晚上的開幕典禮我們宜特是第三個表演，我上台很緊張，結束後就開心的吃飯。晚上大家住小木屋，我們男生睡樓下、女生睡樓上，洗澡、換衣服、看完電視就趕快睡覺了。第二天 6:40 起床吃早餐，我跟宸恩和老師們先去羽球館占位子，今天換老師羽球比賽，在他們下場熱身時，我開始拿相機幫老師們拍照、幫忙加油！可惜結果還是輸了。

我要謝謝帶領我們的老師，志欽主任、振中老師、雅芬老師、曉恬老師、郁勤老師、

家君：

拔河第一名很開心，但是因為不認真被老師罵，羽球輸了，回來要繼續練習。晚上健走我都跑不動，老師幫我加油後來得了第七名！

最難忘的事情是晚上的晚會有上台表演，吃好料，和大家一起住小木屋（但我作惡夢了）。

我下次還要去比賽，期許自己能加強體力跟羽球。



郁勤老師：

在校的學習固然重要，但上課沒教的事影響更為深遠！

現在社會對身心障礙者的體適能漸趨重視，同學們能藉由每年的體育競賽來訓練自己，不僅能增加身心健全，也能從團隊訓練及團體活動的過程中逐步達到自我概念的養成。同學們開始願意走出校園看看外面的世界，是老師及家長所樂見的，期許同學們能在每一次的活動中學習盡力與感恩！

