



# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

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

- 🍌 9/13(四) 心甜工作坊-傾聽的藝術
- 🍌 9/14(五) 社團(2)
- 🍌 9/17(一) 學產基金羽球專長培訓開訓
- 🍌 9/19(三) 15:00 交通車疏散演練
- 🍌 9/20(四) 心甜工作坊-瑜珈
- 🍌 9/21(五) 國家防災日地震避難掩護演練
- 🍌 9/26(三) 家長委員會
- 🍌 9/27(四) 心甜工作坊-畢業十年甘苦談
- 🍌 9/28(五) 教師節及中秋節慶祝活動

## 成果畫報

- 🍌 「桔力棗出幸福學園」開學進學禮...P1
- 🍌 克服恐懼 抽血啦.....P3
- 🍌 志願服務 溫馨之旅.....P4
- 🍌 志願服務 見證感動.....P5
- 🍌 避難演練 曲突徙薪.....P6
- 🍌 川堂變變變 .....P7

## 特教鮮報

- 🍌 101 年度教學卓越銀質獎在宜特.....P8
- 🍌 宜特烘焙王-林忠乙.....P9
- 🍌 改變從飲食開始.....P10

## 教學趣報

### 🍌 種下幸福的樹，孕育希望的種苗

或許阿暉還是喜歡碎碎念，但懂得分享，也喜歡來上學。或許丁丁在新環境生活，但同學們知道丁丁的心意。開學典禮種下「幸福的樹」的活動，對孩子們種下的不僅只有形體上的樹，也在心田中置入了種苗，而這種苗代表著「希望」，這「幸福的樹」也會在灌溉及關懷中，成長茁壯.....P12

### 🍌 小時守法的重要

有一位美國人利用週末帶著九歲的孩子去釣魚，河邊有塊告示牌寫著：「釣魚時間從上午九點到下午四點止。」父子倆一直釣到下午三點五十分，突然間一條大魚上鉤，不料此時父親看了一眼手錶，收起笑容對孩子說：「親愛的，現在已經是四點十二分了，按照規定我們必須將這條魚放回河裡去.....。」.....P13

## 品德馨報





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

桔力棗出幸福學園

訓育組長 李佳純



## 不一樣的開學，「桔力棗出幸福學園」開學進學禮

開學囉，同學們在開學的第一天有了不一樣的感受呢！今年的開學典禮有了新的嘗試，配合學校力行品德教育及生命教育的推動，設計桔力棗出幸福學園的進學禮活動，以營造溫馨友善的校園環境。不管是新生或舊生，一入學就可以感受到師長的關愛，以及校園友善的氛圍；也期望藉由種植的活動，可以讓同學從中學習如何尊重生命、愛護自然，更能養成學生負責任的態度，進而內化成為自己的生活態度。



同學們在播種金桔、咖啡樹移盆以及金桔樹和水黃皮的移植後，每一個人都擁有屬於自己的盆栽，希望他們要像照顧一個新生嬰兒般的用心呵護、培育，一直照顧到畢業時，讓他們可以將盆栽帶回家與家人分享，也將在宜特學習到美好、幸福生活延續下去。

活動當天，除了做感恩收心操、校長給予鼓勵外，也邀請園藝教學團隊的老師向學生講解如何進行播種、換盆及移植，雖然過程有些複雜，不過從學生的反應及臉上的表情，看得出他們躍躍欲試的心情，迫不及待的想去親自體驗呢！





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

桔力棗出幸福學園

訓育組長 李佳純



在一連串搬土、播種、移盆及移植的過程中，看到全校的師生動起來，不分你我的互相幫助，而學生們的臉上，也充滿了好像完成了一件大事的成就感，真的會讓人有滿滿的感動，相信這會在他們的學校生活中，留下一個既深刻又難忘的回憶。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

克服恐懼 抽血啦

體衛組長 謝振中

## 101 年度新生健康檢查

呼~!終於結束了!101 年度新生健康檢查順利結束，感謝每一位導師及老師連哄帶騙讓每一位學生都完成各項檢查。每一年新生健康檢查都要來一場大戰，為了抽血檢查，老師們使用各種招數，希望學生能克服恐懼，勇敢的抽血，如果真的沒辦法克服只好給與肢體上的協助。對於新生還不熟悉的我，也想借此機會好好認識一下新同學。有的同學從頭到尾笑嘻嘻，比我還勇敢！有的很淡定的完成，有的一開始笑嘻嘻最後卻掛著兩行淚，有的抵死不從，但是大多數的同學都能很勇敢的面對，我很佩服他們，覺得他們比一般學生還勇敢哩！



開心型(1)



開心型(2)



淡定型(1)



淡定型(2)





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

志願服務 溫馨之旅

羅東高中畢業生 魏向妤

## 謝謝姐姐

在高中三年的過程中，志工服務活動幾乎是從沒間斷過，但是，參與特教服務卻是第一次。

對於新環境總是很容易焦慮，到宜特的前一晚幾乎失眠，甚至開始害怕自己是不是選擇了一條不合適的道路，面對未來要就讀的特殊教育系，我開始懷疑起自己的決定，但事實證明我多慮了。

到學校的第一天，我就被學生們的熱情給震撼到了，我還記得第一天的活動是全校分組，陪著學生散步也是需要一些小技巧的，因為有時候學生們會不想散步或者走到別的地方，第一天，我也認識了高 102 班的同學們，他們也陪伴了我這一個多月的時間。

不管是在 102 班還是在 C 組，我都學到了很多，也感受到了許多歡樂，老師們的教導十分有耐性卻又不失少許的嚴厲，無論是在上課的過程中或者是與老師們的閒聊中，我都感覺到許多不同以往的志工服務的感動，或許，是讓我覺得更朝著自己的夢想邁進了吧！

許多老師都問我，有沒有被學生們的狀況嚇到啊？會不會後悔選擇這條路之類的問題，我想我可以大聲的回答：「不會！」我喜歡學生們的單純，也許是因為學生們真的很「真」，也使我的情感能夠更輕易的流露，在服務的最後一天，102 班的學生送給我的卡片，還有那有朝氣的：「謝謝姐姐！」讓我不禁淚流滿面。

我喜歡這次的服務經驗，我喜歡宜特，我喜歡這個大家庭。

我不會忘記，今年夏天，這段溫馨的旅程，這段美好的回憶。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

志願服務 見證感動

羅東高中畢業生 簡杏玲



## 動人的生命故事

二零一二年初夏，我想，我們共同見證了感動……



第一次與這麼多特殊學生接觸，一開始難免有些緊張，也不免懷疑毫無經驗的自己真能幫上忙嗎？所幸同學們的熱情以及師長們的和善，很快地便融化了我所有的擔憂。在這裡，我們陪著同學們玩遊戲、做復健、算數學，有時聊聊天、分享生活經驗，每天都是充實而愉快的。雖然偶爾同學們的突發狀況有些措手不及，甚至因為不了解總令人捏把冷汗，深怕一個不注意便造成了憾事。所幸，師長們的謹慎及協助並沒有允許錯事發生，即使過程有許多不甚完美的小瑕疵，但依舊瑕不掩瑜，我們也樂在其中，實為一大收穫。

在他們身上，我看見了每位同學對自己目標的付出及努力，縱使身體有些殘缺，卻仍用心投入、盡其在我，每每看到他們露出自信且滿足的笑容，心情也隨之溫暖、明亮了起來。更令人感動的，是他們彼此間的好感情，總是在日常生活中互相協助、在課堂上互相指導、在復健時互相鼓勵。我不禁想像，眼前的他們，究竟是由父母多少淚水、多長遠的一條路所扶養長大的，又是由老師們多少愛心及耐心所教育而成的。我由衷敬佩這些不遺餘力、引領孩子跨出障礙的老師們，因為有他們的耐心、同理心以及不放棄每一個孩子的執著，針對每一位同學不同的情形給予適當的教學及鼓勵，也讓人深深體會生命的獨特及可貴。同時，我們何其有幸能夠在宜蘭特教學校近距離與特殊同學們接觸，無論是他們課堂上的熱情參與，或者是面對生命的樂觀，無一不令人動容。

感謝宜蘭特教學校給我們這個機會，投身志工活動使我們充實自我、也培養了我們的愛心及耐心，更讓我們見識了許多動人的生命故事。也在此向所有指導我們的師長們致謝，謝謝你們！我想，我們選修了一堂無比非凡的課，這堂課，有感動、有喜悅、有充實。相信擁有這樣難得的經驗，未來無論是處於沉重的壓力間，抑或是雜沓的瑣事中，我都不會忘記在這些日子所得到的：真、誠、勤、樸，我就能秉持最初這份信念，努力向前邁進！





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

避難演練 曲突徙薪

水電技佐 周文康



## 避難演練 曲突徙薪

台灣地處地質不穩定的太平洋火環帶，發生大規模地震的機率頗高，民國 88 年 921 大地震奪走了兩千四百多條寶貴的生命，唯有平日透過扎實的防災演練，才能熟悉避難防救的程序與方法，危急時不但可以自救更有餘力救人，因此本校特地於 9 月 7 日上午 10 時 10 分舉行地震避難掩護預演。

當天師生們多能掌握「蹲下」、「找掩護」、「抓住桌腳」地震避難掩護的三個要領，這些動作雖然簡單，卻是地震時保命的妙招。疏散時同學們也遵循「不語」、「不跑」、「不推」的三不原則，藉此演練讓同學體會，喧嘩、跑步，易引起慌亂，推擠可能造成意外，災時需冷靜，才能有效應變。

魔鬼藏在細節裡，防災演練的每個步驟都不能等閒視之。明方孝孺有云：「天下之事，常發於至微，而終為大患；始以為不足治，而終至於不可為」，故毋恃地震之不來，正恃吾有以待之。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

川堂變變變

總務主任 高藝真



## 親愛的 我把川堂變有趣了

「哇～有魚耶！」「這裡怎麼有蝦子！」「這裡還有開花耶！」一開學，宜特川堂不斷傳出這樣的聲響，這是怎麼回事呢？

川堂一向是宜特人聚集聯絡情感的地方，不論是下課時間學生奔跑遊戲、放學時坐在石椅上聊天等待排隊搭車，更是老師們協助放學時相互分享討論整日教學心得的好地方。但是，要怎麼讓這麼重要的地方在不破壞原始設計下，可以兼具教學意義，又可以呈現宜特特色一直是大家關切的重點。

於是，搭配教務處均質化計畫申請生態池的機會，我們委請「光+影建築事務所」的張弘樺設計師為我們進行整體規劃，希望塑造讓學生可以就近觀察卻又安全無虞的水生池。既要有水可以養水草、養魚，讓學生親水卻又怕學生危險這是多麼難以兼顧的堅持阿！但是，我們完成了。新學期一開始，讓川堂有了不一樣的風貌。

首先，我們在川堂搭起了木平台，設計了三個大小不一約 30 公分深的不鏽鋼水池，搭配雨水回收系統的設置，水池入水由屋頂所收集雨水沈澱後供應；水池下以磚頭架高與木平台同高，為的是讓學生可以趴在木平台上就近觀察；更在水底設置水底燈，讓學生可以更清楚看到水底魚兒悠游景象；三個水池裡則由園藝組學生動手分別種上數種水草，而且為了避免學生誤食，連水草都特地挑選可以入菜的龍骨瓣杏菜（俗稱水蓮）、大葉田香、水薄荷、睡蓮等等；水池內也按照區域放入可以吃子子的蓋斑鬥魚、鯽魚及金魚，期待透過可親近的水生池讓學生多一點不同的生活體驗。



看！水草下面有躲蝦子唷！



園藝組同學親手栽種水生池的水草！





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

101 教卓銀質獎在宜特

教務主任 林靜文



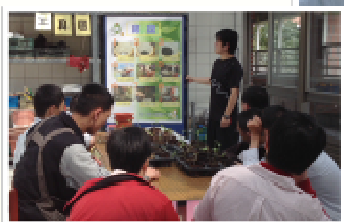
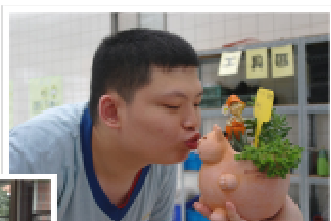
## 園藝教學團隊榮獲 101 年教學卓越銀質獎！

繼本校潔牙教學團隊及縱橫碼教學團隊於 100 年榮獲教學卓越金質獎及佳作之後，本校教師再接再厲再創佳績……

本校自 99 學年度開始組織教師專業學習社群，所有的教師真的都動起來了，每個社群利用課餘時間討論課程、共同研發教材，經過了 1 年的運作之後，社群陸續開花結果，包括 100 年教學卓越獎金質獎及佳作，第三屆全國特殊教育教材、教具輔具暨電腦輔助教學軟體設計比賽佳作等，今年園藝教學團隊又再締造教學卓越獎銀質獎佳績。

本校園藝教學團隊，充分展現對教學工作的熱忱，除了建構本校園藝教材及設施之外，也進行推廣的工作，團隊成員皆利用課堂空餘時間，協助社區國中進行園藝教學活動，這也是本次委員們最為肯定之處。

這些榮耀是全體同仁辛勤努力的成果，感謝所有同仁為宜特的孩子及宜特的未來所做的付出，大家繼續秉持著此份熱情，宜特將會更加的優質。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14



## 高 302 班 林忠乙同學 考取“丙級麵包證照”

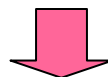
經過一年的努力及林慧妮、許煌龍老師細心的指導下，林忠乙同學於今年 8 月參加新北市莊敬高職的即測即評考試，順利考取丙級麵包證照。忠乙拿到證照的那一刻，表情滿是喜悅，除了證明自己的實力之外，也為宜蘭特教增添一項榮譽！



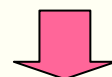
以下是忠乙練習丙級麵包術科試題的過程，就讓我們一起分享他的努力及認真。



從準備材料開始學起，要先學會計算所需材料的數量、重量及耗損量，填妥製作表才算完成準備工作。再來是麵糰製作，這都是需要不斷的練習才能確實掌握麵團的柔軟度。



依照不同麵包的製作方式（圓麵包的整形、橄欖型餐包及圓頂土司的整形、紅豆麵包的包餡技巧等），練習在時間範圍內完成並要求外觀的美觀及不能有餡料外露的情況。



烘烤時間及溫度的掌控也是製作麵包的關鍵，必須不時觀察麵包膨脹及上色的情況，隨時調整出爐的時間。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

改變從飲食開始

高 102 導師 許媛婷

## 今天蔬蔬看了嗎？

還記得今年五月份心甜工作坊，我們一同討論飲食對個人生活以及整體環境的重要性，且得到一個共識「改變，從飲食習慣開始」，華盈捷小姐更帶來了美味幸福的有機全豆豆漿，與同仁們分享她的生命故事，一杯有機豆漿如何改變她的生命。

六月份時，教務處特別邀請了瑜芳和詠萱老師來學校，與同仁和家長分享了悅性食物的美好概念，藉由她們的書「慢活・蔬食・義大利」，娓娓道來他們夫妻倆的生命故事，以及悅性食物對她們生活型態的改變，當天大家也很有口福，吃著美味的悅性餐點，身心靈都獲得了滿滿的收穫。

透過這兩次的活動，加上不斷有愈來愈多的研究証實，悅性食物對於人們生理、心理以及心靈的影響。因此，我開始思考，如果能讓班上的孩子也從飲食習慣的改變開始做起，那該有多好！所以從暑假，我就一直尋覓適合的合作對象，能夠幫忙準備蔬食午餐，同時這位提供午餐的夥伴，必須認同悅性食物以及有機生活，甚至自己就是過著這樣的生活。

小杜，是慈心華德福的家長，同時也是該校營養午餐的負責人，他本身就很推崇悅性食物，華德福的孩子們吃的每一樣食材，都是小杜用心挑選，在和他聯繫後，他對於提供宜特孩子們蔬食午餐很有興趣，希望可以幫助我達成這樣願望。Miso 是位有機小農，依著木村阿公的自然農法，堅持種最安全的有機日曬米，當她知道我想要從孩子的食物改變時，立刻舉雙手贊成，願意幫忙圓夢。Vicky 夫妻經營有機農場，Vicky 的廚藝一流，在大宅院市集頂頂有名，當她們聽到我的想法時，也是熱烈響應。

知道有好幾位蔬食夥伴相挺，接下來就是要聽聽學校和班上家長的聲音。由於學校的營養午餐已經進行招標，如果班上一次少掉 15 個用餐的名額，會增加其他孩子們的經濟負擔，同時也沒有廠商會來做，面對這樣的難題，感謝校長和行政夥伴的支持，決定開放三個名額來「蔬蔬看」。班親會當天，感謝家長的認同與支持，三個蔬食名額一下子就額滿囉！加上同仁們的響應，總共有 15 個人要一起試「改變，從飲食習慣開始」。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

改變從飲食開始

高 102 導師 許媛婷

一切看起來似乎很順利，但愈接近開學，變數愈大。小杜受限於華德福餐廳的合約，無法順利一起合作；Vicky 因為有農場的事務要處理，沒有辦法肯定能夠每天送餐。Miso 熱心無比，但投入許多時間在社會運動的她，同樣沒有把握可以持續一整個學期穩定送餐的約定。

但是，我相信悅性蔬食的的確確是有幫助，不希望這樣的困難就打退堂鼓，反倒要更努力的加以克服。非常感謝 Miso 的協助，開學的前兩天，她協調了在冬山經營素食餐廳的秀珍幫忙出蔬食便當，並且 Miso 自願無償的負責送便當到學校的任務。但這畢竟不是長久之計，Miso 非常的努力，她後來找到了陳金蓮阿姨，家就住在五結，對有機飲食很有專長和研究，終於，我們的蔬食午餐搞定了，就由金蓮阿姨烹調，每天中午騎著機車幫忙送到學校，讓大家可以享受到熱騰騰、充滿愛的蔬食便當！

老實說，一份蔬食便當 60 元，真的是很稀有，而且金蓮阿姨總是認真的配菜和料理，經過了兩個禮拜的體驗，梅英老師說「我懷疑這便當是不是虧本在做呀？今天的材料多達 10 種，真是幸福！」；雅蘭老師說：「便當好好吃！口味清淡，吃起來比較沒有負擔」；哲瑋老師說：「我個人喜歡吃瓜類的蔬菜，如果可以多點這類的菜色會更好~」嘿嘿！金蓮阿姨的理念就是有機在地且時令，這個時節正好瓜類生長期已經過了，所以在食材的選擇就會選用當季當地為主。感謝同仁們的回饋，讓蔬食午餐的列車可以持續往前。

102 班的三位同學真的很幸福，能夠有機會每天中餐「蔬蔬看」，當然，她們也會獲得學習的好機會。文政每天負責送乾淨的便當到警衛室，再拿熱騰騰的便當到餐廳。玉倩每天上午幫忙點收便當，確認便當盒的數量是否正確。

一個蔬食便當確實得來不易，真心的希望這樣的改變可以為孩子們的學習以及生活帶來一些正面的能量，最後，願每一位加入蔬食行列的同仁，都能吃的歡喜又健康。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

希望的種苗

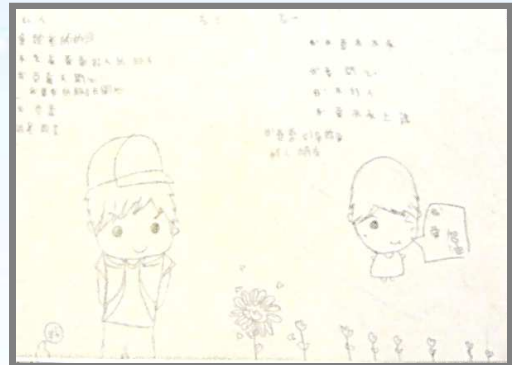
高 203 導師 賴錦怡



## 種下幸福的樹，孕育希望的種苗



一年前，賴老師詢問當時 103 剛入學的孩子們，「你們覺得有現在的你是什麼樣子？希望三年畢業時變成什麼樣子呢？」阿暉說「我是被逼來上學的，這個學校好奇怪，為什麼要打掃，為什麼要寫作業，為什麼…為什麼……(開始碎碎念)。要變成全新的阿暉，會遵守約定，熬過三年就可以畢業了，…為什麼要三年才可以畢業，……(又開始碎碎念)。」



丁丁說：「我要開心，我要乖乖上課，要變好人，會聽老師說，當好人的朋友。(完全沒有提到當時的表現…)」在這學期年度轉換間，丁丁離開了宜特，道別時，丁丁留下了許多衣物與畫作，丁丁把他對同學的感覺，用分享物品的方式傳達。

阿暉，自從這學期開學典禮種下「幸福的樹」開始，啟動了「分享」的按鈕，住在有山有水有耕地的阿暉，帶了花到學校種，帶了地瓜葉跟師長們分享，帶了地瓜的莖，要在園藝課種，阿暉說：「會有滿地都是地瓜葉，還有好多花，這樣很漂亮。我想要跟大家分享，……(依然碎碎念)。」



一年後的現在，相似的問題，「你們希望新學期學到什麼？」阿暉說：「做好事，說好話，存好心，當個乖寶寶，……(還是在碎碎念)。」丁丁說：「現在到新學校上學了，會認真，聽老師的話。」



或許阿暉還是喜歡碎碎念，但懂得分享，也喜歡來上學。或許丁丁在新環境生活，但同學們知道丁丁的心意。開學典禮種下「幸福的樹」的活動，對孩子們種下的不僅只有形體上的樹，也在心田中置入了種苗，而這種苗代表著「希望」，這「幸福的樹」也會在灌溉及關懷中，成長茁壯。





# 宜特報報

第 0012 期 101.09.14

品德故事 - 守法

訓育組長 李佳純



## 宜特有品 123~品德小故事

又到了品德姐姐說故事時間，這次的品德主題是「守法」……

有一位美國人利用週末帶著九歲的孩子去釣魚，河邊有塊告示牌寫著：「釣魚時間從上午九點到下午四點止。」一到河邊，父親就提醒孩子要先讀清楚告示牌上的警示文字，那位孩子很清楚只能垂釣至下午四點。

父子倆一直釣到下午三點五十分，突然間一條大魚上鉤，兩人經過一番搏鬥後，終於將一條重約八斤的大魚釣了起來，父子倆雙手緊緊捧著大魚，顯得既高興又得意。不料此時父親看了一眼手錶，收起笑容對孩子說：「親愛的，現在已經是四點十二分了，按照規定我們必須將這條魚放回河裡去。」孩子聽了對父親要求說：「爸爸，就這麼一次啦！我第一次釣到這麼大的魚，這裡又沒有人看到，就讓我帶回家去吧！」父親堅定地說：「**不能因為沒有人看到就可以做壞事。不要忘記，上帝在看啊！祂知道我們做了什麼。**」說著，隨即將魚放回河裡去。孩子眼裡含著淚水望著大魚離去，隨後跟著父親收拾釣具回家了。

十多年後，這個孩子成為一位優秀的律師。在他的事務所裡掛著一幅匾額，寫著：「你們說話，是就說是，不是就說不是；再多說便是出於那邪惡者。」（出自聖經）每個來找他辯護的人，他都要求當事人必須先讀一次這句話，然後對他們說：「若是被我發現你有隱藏案情或不誠實，我會立即拒絕為你辯護。因為我無法替不誠實的人伸冤，那會違背我的信仰良知。」

平時我們常常忽略一些小細節，認為一些小細節不重要，但是往往魔鬼就藏在細節中，所以從小就要養成良好的習慣。

