



宜特報報

第 0013 期 101.09.28

發行人：曾坤祥

編輯委員：林靜文、蘇人璋、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

電話：03-9509788

活動預報

- 🍌 09/28(五) 班際體育競賽(配合中秋節慶祝活動)
- 🍌 10/01(一) ~10/04(四) 水療復健課程
- 🍌 10/03(三) ~10/5(五) 高國三畢業班校外教學
- 🍌 10/04(四) 義剪、16:00-17:30 心甜工作坊-瑜珈
- 🍌 10/05(五) 相關專業團隊研習
- 🍌 10/05(五) 08:00-10:00 健康促進宣導
- 🍌 10/08(一) 亞太傳統藝術節校外教學
- 🍌 10/11(四) 16:00-17:30 心甜工作坊-活在微笑中
- 🍌 10/11(四) 職業輔導中心第3次工作會議暨知能研習
- 🍌 10/12(五) 09:30-11:00 傳愛後演
- 🍌 10/12(五) 社團(3)、情緒困擾團體輔導(1)

成果畫報

- 🍌 複合式避難逃生演練.....P1
- 🍌 宿舍逃生演練-我不怕.....P2
- 🍌 抗震保安 感動 123.....P3
- 🍌 交通車逃生演練-我最行.....P4
- 🍌 水療課程我最愛.....P5
- 🍌 好事正在發生.....P6
- 🍌 幸福的麵包.....P7

特教鮮報

- 🍌 我也是宜特的一分子.....P8
- 🍌 別小看我.....P10
- 🍌 師恩無限 感謝有您.....P14

教學趣報

小小瑜在家的工作時間表

針對小瑜在家裡的懶散的問題，我先是向阿公、阿嬤調查小瑜在家的作息時間，有哪些事情應該要主動去完成，簡單記錄後學校就馬上開始設計小瑜在家的時間表。最後，我去到小瑜的家裡看看效果怎樣時，阿公和阿嬤高興的告訴我，第一次，小瑜回家後就先放好書包、然後去洗澡、髒衣服也有拿去放好.....P12

瑞士人的守法態度

牧師在車站觀察許久之後，發現公車上並無人查票、驗票、收票，司機只負責開車，且駕駛座還被玻璃圍著，認為可以不買票也不會被發現，決定不買票就上車，然而就在牧師上車後始發現公車廂內明文寫著：『請注意！如果你被發現搭公車沒有買票，要罰壹佰倍』，牧師會怎麼做呢.....P13

品德馨報





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

複合式避難逃生演練

水電技佐 周文康



複合式避難逃生演練

為了強化師生災害防救能力，養成同學在災害發生時有正確的本能反應以保護自己，本校特於 9 月 14 日上午舉行複合式避難逃生演練。

複合式災害防救是針對地震、火災、海嘯及核災發生時的避難逃生舉措，為一系列的緊急應變程序，因為大規模地震發生後，可能造成瓦斯管線受損、電力線短路而引燃大火，嚴重時甚至引發海嘯。雖然遭核彈攻擊或核電廠爐心融燬的機率極低，但仍不排除其發生的可能性。

演練當天，同學們在地震警報發布後都能正確地就地掩護，主震方歇迅速疏散到指定的校內馬路空地。緊接著在怡然健康館實施海嘯應變教育，透過觀看日本 311 海嘯紀錄片，擷取避難應變知識。然後，師生回班上正常上課，不久後火災警報響起，大夥魚貫而出，依疏散路徑穿越後校門，取道國民中路在校門口空地集合，點名、解散後為這次的演練畫下了美好的句點。



《論語》<子張>子夏曰：「大德不踰閑，小德出入可也。」綜觀此次演練過程，雖然有部份瑕疵，但避難逃生中大家謹守不喧嘩原則，且集合時間已從上次的 4 分 21 秒進步至 3 分 43 秒，殊屬不易，值得我們為同學們的進步鼓掌喝采。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

宿舍逃生演練-我不怕

訓育組長 李佳純



若在平時都有做好防災的準備，災害來時我不驚.....

在月黑風高的夜晚，聽到快速的腳步聲，中間夾雜著熟悉的指揮聲，令人聞聲色變，這不正是住宿的同學們在練習走逃生路線嗎？而且對於逃生的路線頗為熟悉呢！原來是住宿生管理員具有防災逃生的意識，教導住宿生災害時應該要如何逃生才能確保生命安全。因此在某天的夜間，突然來個不定期的災害防治演練時，同學們都有如神助，飛也似的快步走向斜坡道，依據管理員的引導往校門口前的廣場疏散，整體上同學對逃生路線和安全防護皆有正確的觀念，這也印證了平日及早做準備，才不會臨災慌張；如果平日不做好萬全的準備，發生意外災害時，這時抱佛的大腿也來不及囉。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

抗震保安 感動 123

消防班班長 謝承倉



全校師生防震正式演練

為模擬實作校園師生災害防救、自救救人與應變能力，養成學生在地震發生時自救救人的應變能力，本校於 101 年度國家防災日—9 月 21 日，進行「全校師生地震演習」。動員本校教職員工、學生 200 人左右，辦理以「抗震保安，感動 123」為主軸的地震避難掩護動作演習

首先團本部發佈地震警報聲響，並透過廣播發佈：「地震！地震！全校師生請立即就地避難掩護」，一分鐘內所有參與者依地震避難掩護 3 要領：「蹲下、找掩護、抓住桌腳」，躲在桌下以雙手緊握住桌腳，做出地震避難掩護動作；坐輪椅同學亦在各班級導師帶領協助下選擇找掩護。



全校師生實施 1 分鐘就地避難掩護動作後，團本部廣播「主震停止，請確認通道安全，進行全員疏散。」全校立即以班級為單位，在老師引導下，不語、不跑、不推，引導疏散至前庭車道安全地點，並依序一班一班地清查、回報學生人數。靜文主任說明此次演練時間 4 分多，比起上次先期推演約慢幾秒鐘。最後校長勉勵：繼續努力，再接再厲，再擇期演練，顯示最佳速度演練成績。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

交通車逃生演練-我最行

訓育組長 李佳純



每天載我們上放學的交通車，當發生意外時，我該怎麼辦？

同學們每天上、放學幾乎都要搭交通車，有沒有想到當交通車不幸發生意外時，同學們是要雙腿盤坐在椅子上犧牲，還是要積極的逃生保護自己寶貴的生命呢？在交通車的逃生演練當天，熱情的滿滿老師教導同學基本的交通安全常識，告訴同學今天七月份 A1 道路的交通事故竟高達 1538 件，死亡 158 人，原因是未注意車前狀況、未依規定讓車及酒醉駕車等，另外，也教導同學乘車的安全注意事項，讓學生在搭乘交通車時更能注意自身安全。



接著，重頭戲來了，英勇帥氣的駕駛員叔叔駕著大巴緩緩到來；同學們背著書包，在緊張的氣氛下，聽從司機叔叔和隨車阿姨的指令，進行交通車的逃生演練，真不虧是有品的宜特學生，在司機叔叔和隨車阿姨的引導下，井然有序、不慌不忙的進行逃生，真是了不起，給宜特的同學們最大的鼓勵，同時，也看出慶陽通運公司的駕駛員和隨車阿姨訓練有素，能安全的帶領同學逃生，此外，非常感謝藝真主任、人瑋主任、鄩向組長、振中組長、智為老師在細雨中指揮著同學走正確的逃生路線，給大家一個真心的讚啦！





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

水療課程我最愛

復健組長

陳佳惠



水療課程我最愛

在時序入秋前，我們把握夏天的尾巴，開心地開始水療課程，水療課程是利用水的浮力、阻力、壓力之特性，讓學生在水中從事陸上較難執行的動作，增加自信心及成就感。

課程的設計目標在於熟悉水性、增進水中身體控制(坐、站)的能力，強化肩膀週邊肌肉群的力量，以及訓練下肢力量和身體平衡協調感；對於肢體障礙而導致行動不便的同學，更可以在水中體驗行走的快樂感受。

這次的活動特別感謝志工陳清文先生及林春如女士，以及住宿生管理員許麗玲、林美惠小姐鼎力相助，讓水療課程得以順利進行。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

幸福的麵包

心甜工作坊



一片用心中，產出有機健康麵包



開學，真的很忙！在一連串的 IEP 之夜中，心甜工作坊邀請了「怡麵包工坊」的主廚—林佩怡小姐，帶著各式各樣香醇原味的有機麵包來到宜特，與同仁們分享她的生命故事。

一開始是為了自己的女兒，希望給她健康、營養和安全的食物，所以佩怡開始思考，要用什麼樣的食材才可以做出安全且美味的麵包。她觀察，坊間那些特別香、特別鬆軟的麵包，似乎放再久，都能依舊「光彩動人」，實在很匪夷所思。於是，她開始研究有機食材，發現，無添加任何化學原料的食材，才是真正單純的美味！

當天，她帶來了有機黑豆、有機黃豆、有機蔗糖、有機堅果類等等，並提供一般傳統市場賣的相同商品，讓大家透過嗅覺、視覺和觸覺，實際的感受不同食材的差異性。了解了佩怡每一個麵包出爐，都是那麼的用心與努力，真是令人佩服！

當然，說了這麼多，都比不上實際嚐一口來的有說服力！哇！每一款的麵包都讓大家很讚歎，特別是南瓜麵包，令人回味無窮。佩怡也提到她的理念，她認為有機應該是一種態度，每個人本來就應該過這樣的生活，所以她的麵包堅持與市場價格不要差距太大，這麼好的食物，就要和更多人分享。在宜特的我們，挺幸福的唷！嚐一口有機麵包，幸福滋味，甜在心頭。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

好事正在發生

報報·小天使



好事正在發生

在宜特的每個小角落，大家習以為常的鏡頭下，好事正不斷發生，現在透過鏡頭，讓報報小天使報給你知……



發生什麼事情了，怎麼這麼多人都站在川堂，是有大人物要來？還是有特殊狀況？不，其實這只是每天上學時分的川堂……

原本依據教務處所排定的值週人員為組長、專任教師及教師助理員各一名，但在宜特的早晨卻常常看到滿滿的人站在川堂等候校車，有關心學生上課情形的校長、主任，擔心學生一早狀況的導師，等著幫忙推輪椅生的高阿公，怕學生找不到教室的教師助理員，甚至還有主動協助帶同學回教室的學生等等……，常常一排就是十數人的陣仗，每當校車一到一群人很有默契的上前，或是牽扶孩子下車，或是協助推輪椅上前，甚至是協助將行動不便學生移位到輪椅上，此起彼落的互道早安，讓宜特早晨充滿溫馨氣息。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

我也是宜特的一分子

高 102 導師 許媛婷



呼吸治療室的開心果

各位宜特的師長和同學，我是高 102 班的王君珩，媽媽都叫我珩珩，是一個笑容滿面的大男孩，最喜歡的就是有人來看訪我，只要你來找我，我一定會送你滿滿的笑容。另外呀！我也很喜歡節奏樂，在病房的最大娛樂，就是賣力又開懷的搖動爸爸和媽媽為我特製的沙鈴，響亮的聲音，為呼吸病房帶來熱鬧的氛圍。身為呼吸病房裡最年輕的代表，我可是人氣王唷！護士阿姨都會來和我玩，當然，我也跟大家玩的很開心。



我因為生病的關係，必須使用呼吸器協助我進行呼吸，前陣子還因為左肺部感染，動手術，可是我很勇敢喔！經過一段時間的修養，我現在已經可以有一個上午的時間，脫離呼吸器，由呼吸治療師訓練我自己呼吸，很棒吧！

雖然我沒有辦法到學校和同學們一起上課，但是很感謝老師們每兩個禮拜都會來醫院看我，9月11日星期二這一天，校長還開著車載佳惠老師、佩君阿姨和媛婷老師來看我，我簡直開心極了！





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

我也是宜特的一分子

高 102 導師 許媛婷



校長陪我拍手、幫我按摩；佳惠老師不辭辛苦的，幫我坐起來，讓我可以坐在床緣，享受一下坐著的感覺；佩君阿姨還和佳惠老師前後推著我，讓我像個搖滾明星，前後擺動，好舒服喔。佳惠老師擔心我坐的太久會太累，還幫我做了許多伸展脊髓的動作。後來我媽媽還說：「玢玢！你面子也太大了吧！竟然連校長都來看你耶！」對呀！我也覺得自己很幸福呢！

教師節的這一天，祝全宜特的師長們，教師節快樂~





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

別小看我

總務主任 高藝真



別小看我

每天經過學校旁的學產地時，你看到了什麼？一片荒草？幾棵大樹？還有嗎？其實這片空地裡可是有著 108 種以上的植物唷！就讓我們慢慢看下去……

就在宜特校園旁有塊學產地，除了一小塊做為社區槌球場及部分地區有鄰居開墾耕作外，常年來都是荒草叢生，甚至曾因為天候乾燥引起數次火災，裡頭所可能躲藏的蛇、鼠更是宜特校園潛在的危機。去年由五結鄉認養希望進行社區綠美化，但 0.7 公頃的面積實在過於龐大，以鄉公所有限的經費人力維護上也著實吃力，因此當我們學校主動提出合作開墾的想法時，五結鄉公所及村辦公室欣然接受。



在進一步規劃前，為了更瞭解這塊土地，9 月 26 日的上午社區大學邱錦和老師帶領著宜特團隊一起進入這塊地進行田野調查。



出發前分配工作，每個人都帶上傢伙，有著不同任務。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

別小看我

總務主任 高藝真



一行人全副武裝分工合作，領隊的校長負責攝影、靜文主任負責測量樹木高度、人偉主任負責為植物別上名牌、藝真主任負責記錄植物位置及書寫植物名牌、質涵老師負責採集植物標本、梅英老師負責植物全記錄、媛婷老師負責測量樹徑胸圍、芳怡老師負責植物特寫，沒想到每走幾步就發現不同的植物，小小的一塊地居然就有著 108 種以上的植物唷！比邱錦和老師逾期中更多上一倍的植物物種，讓經驗豐富的邱老師都不得不驚嘆此地的生態真是良好。



每一株植物都仔細編上名牌、拍照、採集標本做成宜特專屬植物圖鑑。

接下來，我們還得為這些植物標本編碼編列成冊，之後的每年還得再重新調查，當然還有著林林總總好多的工作。在此，也邀請有興趣的教職同仁、家長、義工一同加入我們行列，希望一起用對這塊地最好的方式經營這塊土地，希望可以讓這塊地的生態更好，更希望有著更多不同的植物及鳥類入住我們這個幸福宜特村。



邱錦和老師所帶來的團隊除了全程協助田野調查，更協助園藝組的學生將採集到的植物製成標本。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

小小瑜的 HOMEWORK

高 304 班導師張智為



小小瑜在家的工作時間表

學期開始的第 3 週，老師們都為了 IEP 會議在忙碌，這天的早上是小瑜的阿公、阿嬤要來開會。小瑜從小就和阿公、阿嬤一起生活，但最近阿公和阿嬤對小瑜一些行為不知如何是好；那就是每天放學回到家後就什麼事也不做，書包隨便放、也不洗澡，就只會一直看電視，阿公和阿嬤講的話也都沒聽進去，而阿公和阿嬤如果對小瑜稍微凶一點，小瑜就開始哭了，阿公和阿嬤也不知道要怎麼樣做才能改善小瑜這個問題。

當我聽到小瑜在家裡的表現是這個樣時，同時也回想一下小瑜在學校的表現，其實並不像在家裡那麼樣的懶散啊！小瑜在學校是老師說什麼，就會馬上去做，甚至會主動幫忙班上做事，怎麼會在家裡又是另一模樣呢？也常常聽見其他的家長有這樣的困擾，那就是孩子在學校做事好像很不錯，但在家裡就是都叫不動！

針對小瑜的問題，我先是向阿公、阿嬤調查小瑜在家的作息時間，有哪些事情應該要主動去完成。簡單記錄後學校就馬上開始設計小瑜在家的時間表，時間表上除了有有小瑜應該要完成的事，還有跟小瑜家裡一樣的時鐘圖形來提示他時間，放學前在全班同學面前交給他一份專屬的工作，並指導小瑜要怎樣完成這個工作時間表；還有就是下班後我會去小瑜家裡看，希望看到小瑜主動完成該做的事。

最後，我去到小瑜的家裡看看效果怎樣時，阿公和阿嬤高興的告訴我，第一次，小瑜回家後就先放好書包、然後去洗澡、髒衣服也會拿去放好，工作表的事項都能準時完成，而且還幫忙去倒垃圾。小瑜在家的表現馬上能有改進，真的讓他們感到很驚喜，非常感謝老師來幫忙處理。

小小瑜 在家裡的表現

- 下午 4 點，放學回家
書包要放好  
- 下午 4 點半，洗澡
洗頭、洗身體、穿乾淨衣  
- 下午 5 點，洗好澡
要將髒衣服拿去洗  
- 下午 6 點半，吃晚餐  





宜特報報

品德故事專欄

訓育組長 李佳純

第 0013 期 101.09.28

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」，故事名稱：
「瑞士人的守法態度」

有一位牧師曾經前往「瑞士」訪問，該位牧師曾在「瑞士」首都「蘇黎世」訪問一週，由當地的神父負責接待，在瑞士出門時都搭乘瑞士公車四處訪問，某次該神父與其相約見面地點，並告知牧師如何投幣買票，當時票價一次是一法郎（約合臺幣二十元）。由於牧師在等車時，發現公車上並無人查票、驗票、收票，司機只負責開車，且駕駛座還被玻璃圍著。當時牧師在車站觀察許久之後，認為可以不買票也不會被發現，決定不買票就上車。就在牧師上車後卻發現公車廂內明文寫著：『請注意！如果你被發現搭公車沒有買票，要罰壹佰倍！』牧師看了大吃一驚，趕緊在公車未啟動前迅速跳下車，隨即至購票處買好公車票等候下一班公車。當地的神父笑著說：「還好你即時下車了，否則如果被司機發現了，罰款壹佰倍金額事小，到時『蘇黎世』的報紙頭版頭條都會登著『來自台灣的牧師搭乘公車沒有買票』這才是事大。」該位神父特別強調，我們國家（瑞士）的人民看一個人的生命是以「誠實」作為基礎，一個國民如果凡事不講求「誠實」，那他就很難生存在一般人的社區中，甚至於根本無法在這個國家裡生存發展。牧師聽了這位神父的一番話之後，即感覺十分羞愧。

守法是平日就要養成的好習慣，而且大家也會因為你有守法進而尊重你，所以要做一個令人尊重的人，就應該隨時隨地遵守法律規定才是。





宜特報報

第 0013 期 101.09.28

師恩無限 感謝有您

宜特天使群

感恩的心 感謝有您

一年一度的教師節來到，平常老師們盡心盡力的照顧宜特天使，在這一天，宜特天使用畫作、用卡片表達對師恩的感謝……



由於版面有限~更多更精彩的請至佈告欄觀賞~



宜特報報

第 0013 期 101.09.28

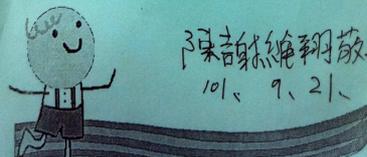
師恩無限 感謝有您

宜特天使群

親愛的 張哲璋 許媛婷 老師
 祝張哲璋老師中秋節快樂、跟
 偶像品冠跟他一模一樣、兩
 個像他一樣看到戴眼鏡喔。
 老師謝謝您

祝許媛婷老師中秋節快樂、跟
 偶像梁靜茹跟她一模一樣、兩
 個像她一樣看到短頭髮喔。
 老師謝謝您。

陳嘉祥繪 敬上
 101. 9. 21



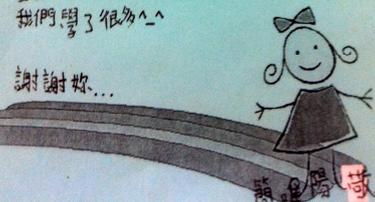
親愛的 吳沛書 老師
 教師節快樂!
 謝謝您
 教我們這麼多東西

我們都很喜歡你呢~
 ^^

剩下這學期了...
 是我們的最後一個學期了...
 跟我們相處的時光中
 我們學了很多^^

謝謝妳...

幸蓮草 敬上



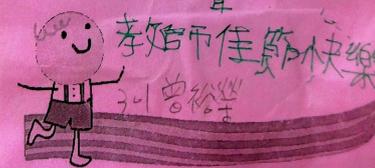
親愛的 陳雅亭 老師
 謝謝老師你的關心我,有時我
 人不舒服,叫我多休息,謝謝你。老
 師我祝你教師節快樂,青春
 美麗,天天開心。美雪上



親愛的 蘇芳怡 老師
 我會好好工作認真上班我都不會
 偷拿東西老師你辛苦了
 我祝你教師節快樂 感謝你
 照顧身體豐 請你不要感冒了
 信守敬上

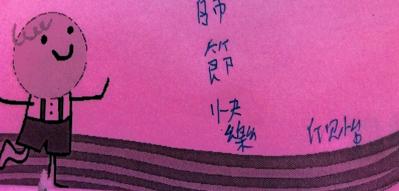


親愛的 游如芬 老師:
 我剛踏進雪白的宜特,
 很幸運如芬老師是我們的
 的導員,
 我有很多缺點
 如不守信言信荒言等在師
 辛苦教導下我也將不良習性改
 在此跟老師說聲
 教師節佳節快樂
 劉曾裕敬上



親愛的 張智芳 老師:
 感謝你在學校中平常的教導和
 關心——照顧我使我 並對你無限的感謝在
 這個節日裡祝願天天開心 心想事成

示兄
 敬
 自節
 節
 11年
 樂 何則怡



親愛的 鄧向芳怡 老師
 謝謝打幫我找這個工作
 我會加油的

小齊敬上



親愛的 林慧妮 老師
 慧妮這麼教我做蛋糕
 林慧妮 謝謝你
 我很感謝你 林慧妮我祝你
 你是我們蛋糕教師 教師節快樂
 謝謝你照顧我們
 你是永遠老師 你這個 姊姊
 謝謝慧妮師 漂亮
 把孩子來看待 的
 我 慧您辛苦了
 妮老師 敬上



親愛的 連有芳 老師:
 謝謝老師教我們
 陪伴與牙面成
 願後每日幸福



由於版面有限~更多更精彩的請至佈告欄觀賞~