



# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

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

- 🍌 10/12(五) 情緒困擾團體輔導(1)
- 🍌 10/13(六) 宜蘭縣 101 年度身心障礙國民體能競賽暨家屬聯誼活動-特奧滾球項目
- 🍌 10/15(一) 學生小團體輔導(1)
- 🍌 10/15(一) 愛滋拒毒宣導
- 🍌 10/15(一) 13:10-14:45 交通安全朗讀
- 🍌 10/24(三) 教師專項研習
- 🍌 10/26(二) 08:30-10:00 愛鄉服務

## 成果畫報

- 🍌 月圓人圓慶中秋.....P1
- 🍌 老師，謝謝您.....P2
- 🍌 畢業班校外教學.....P3
- 🍌 亞太傳統藝術節-我來了.....P4
- 🍌 義工初體驗.....P5
- 🍌 給孩子們剪頭髮.....P6
- 🍌 國中 2 班中秋節烤肉活動.....P7
- 🍌 正向思考邁向幸福人生.....P8
- 🍌 好事正在發生.....P10

## 特教鮮報

- 🍌 職業傷害-自我治療原則.....P11
- 🍌 疥瘡！免驚啦！.....P12
- 🍌 防疫小撇步！.....P13

## 教學趣報

### 來自學生，教師節最真誠的禮物

在課堂上進行老師們的似顏繪活動，就有點像是帶著學生上課一樣，從臉、頭髮、脖子、身體、四肢開始一筆一筆跟著畫，再慢慢加上五官跟衣服褲子，這些能表現個人特色的地方就多少交給學生自己發揮了！不過意外的是，畫出來的老師們多半帶著笑容.....P14

### 來喔！看一看我們的東西，不買你會後悔...

9月28日下午，高一17位學生帶著學校募集來的二手物資，由老師的帶領之下，到五結國中進行敬師愛鄉義賣活動，起初學生顯得十分靦腆，完全不敢招呼客人。.....經過2個小時的義賣活動，總所得為1120元，當下悉數交給五結國中代為捐贈給縣內弱勢團體，雖然數目不大，卻是大家的一點小小心意.....」.....P15

## 品德馨報







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

月圓人圓慶中秋

教務主任 林靜文



今年中秋節活動雖與教師節活動同日辦理，但仍熱鬧登場……

每年中秋節學生們最期待的就是烤肉活動，時間還沒到學生便開始盼望著活動的來臨，也盤算著要點什麼歌曲？今年中秋節前夕雖有颱風警報，但老天爺似乎十分疼惜我們，活動當日天氣爽朗。

今年活動除了延續往年烤肉及卡拉 ok 之外，還安排了柚子保齡球趣味競賽，每個班級都卯足了勁，為爭取班級榮譽全力以赴。熱門的卡拉 ok 活動，今年特別找國中部蔡承諭同學與維珊老師搭檔主持，承諭同學一點也不會怯場，主持架式十足，現場反應十分熱絡，最後由高職部游述齊獻唱一首「音浪」，使得整個活動達到最高潮，全場 high 翻天，活動就在歡唱聲中圓滿落幕。

感謝全體同仁辛勤的付出，讓活動能順利圓滿結束！



香噴噴的烤肉  
令人食指大動！



柚子保齡球，看我的厲害！



卡拉 ok 歡唱 全場 high 翻天！又唱又跳，開起小型演唱會。







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

老師 謝謝您

教務主任 林靜文



一年一度的教師節又來臨了，

今年宜特的孩子是如何來表達他們對老師的感謝之意呢？

九月份是老師的節日，在 928 這一天，普通班的孩子有些人可能會送給老師們驚喜的卡片及禮物等等..，而宜特的孩子也是十分懂得感恩，除了寫卡片向老師表達謝意之外，還會幫師長按摩及奉茶，並說一聲：「老師 教師節快樂！」，雖然是簡單的一個奉茶儀式，在每一位教職同仁的心中卻是暖暖的感動，也是一般的老師所感受不到的。



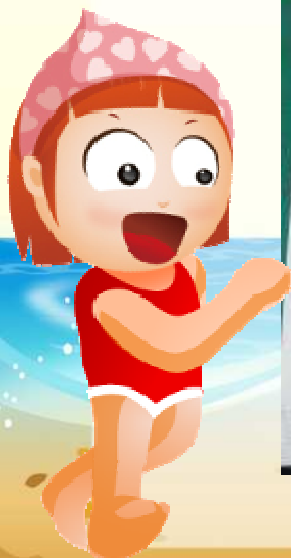
另外，今年特別增加一項「我畫我師」，讓學生以畫筆畫出心目中的老師，雖然學生們的作品不夠精緻，卻十分具有個人特色，甚至有人觀察入微，連老師的眼袋、皺紋等都逃不過他們的眼睛，作品也能掌握到老師個人的神韻，真是精采至極！



學生恭敬獻上一杯茶水，說聲：「老師 教師節快樂！」



大家不忘幫老師們「馬」一下喔！







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

## 畢業班校外教學

教務主任 林靜文

### 畢業班期待已久的校外教學活動終於來了！



高三及國三畢業班級學生期待已久三天兩夜的校外教學活動，在本月 3-5 日展開。本次校外教學活動共有 44 名學生參加，感謝同仁的協助使活動得以順利辦理完畢，讓學生們有個難忘的校外教學。

有別於往年，校外教學安排於台中及南投，今年雖然安排在新竹六福村及綠世界、桃園航空館及台北淡水老街等幾個較大的景點，但學生們吃得飽、睡得好，玩得十分高興，行程配合著學生的腳步放慢許多，讓學生慢慢享受這三天之旅。雖然這三天活動中，有學生因為鬧脾氣坐在士林夜市街道旁大哭、有人不敢搭船、有人第一次搭雲霄飛車嚇哭，林林總總的情形，一一在老師專業技巧下處理妥善，讓本次活動有個 happy ending！



碧海藍天的陪襯下，我們看起來很帥吧！



沒有無障礙設施，感謝登州老師的幫忙！

大家擺出最酷的 pose！



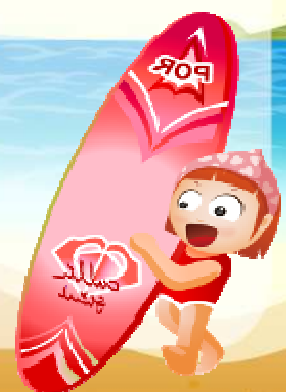
在美麗的淡水河邊拍個照



中午大家盡情享用麥當勞午餐



激流泛舟超好玩







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

亞太傳統藝術節-我來了

教學組長 陳春秀



## 努力種福田亞太傳統藝術節-我來了

結合福田卡活動，辦理第一次福氣農夫兌換，拿到兌換卷的人即可參加 2012 亞太傳統藝術節活動，但這一次仍有少數幾位學生飲恨未能參加...

本次『2012 亞太傳統藝術節』校外教學活動，感謝統一蘭陽藝文股份有限公司給予各項協助，感謝國立傳統藝術中心惠予體育館借用及接洽志工團老師們給予同學詳盡的導覽解說，讓同學對傳藝中心不只是走馬看花，還知道一些傳統藝術文化的意涵。進入蔣渭水演藝廳觀賞烏茲別克斯民族樂舞團演出，欣賞一場異國民族風之表演，同學也表現出最高品質的觀眾水準，表現很棒！

下午各班參與工藝 DIY 創作，每位同學都有一個很棒的作品，包括：排灣族琉璃珠手鍊、小獅子胸針、馬賽克拼貼小相框、茶物植物球..等。本次活動除了瞭解台灣及亞太地區傳統藝術文化外，也結合品德教育活動『品德姊姊說故事』，讓同學能將美好的德行落實於日常生活中。

全校大合照



品德姊姊說故事先串場



志工老師詳細的解說



感謝傳藝中心的協助



學生認真進行 DIY 活動





# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

義工初體驗

吳育洲



## 我和宜特大孩子，手牽手逛傳藝

今天真的非常的好玩，也新交到了你班上這些可愛又搞笑又真心的小朋友。聽著他們開朗的笑聲，一下嬉戲一下又發生搞笑的脫序演出，一下又很窩心，真的讓我度過非常愉快開心的一天。和他們手牽著手一起郊遊，彷彿回到了小時候快快樂樂的和同學們郊遊一樣。而且今天的表演節目真的非常精采好看。

今天的戶外活動和上次我們帶園藝課的小朋友做標本，當我從同理心的角度認識他們，也就更能了解他們，更有耐心的協助、引導他們；也看到他們可愛真誠的一面。看到你們老師們帶著他們，像朋友一樣的打打鬧鬧的相處，那種愛的付出，真的讓我很感動。也很替大家謝謝你們照顧這些需要陪伴的孩子。



我們一起做美麗的琉璃珠手鍊

祝你們 平安 如意 快樂 吳育洲

101 年 10 月 8 日



游孟霖脫序演出，強抱育洲大哥哥，連梅子綠都看不下去了



孟霖呀！老師同學都棄你不顧，育洲大哥哥陪你到底~

附註：育洲大哥哥是許媽媽社大友善耕作班的同學，因為到學校幫忙農地探勘，認識了學校的孩子們，自告奮勇要當義工，第一次的宜特義工體驗就獻給了高 102 班，為育洲大哥哥掌聲鼓勵鼓勵！期待未來的園藝課程，育洲大哥哥也能和我們一同玩泥巴~







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

給孩子們剪頭髮

復健組長 陳佳惠



## 宜蘭縣理燙髮美容職業工會的叔叔阿姨們，謝謝！

記得小時候，每當要頭髮長長了，要去剪頭髮時總是十分期待與擔心，期待的是不知剪完是如何模樣，擔心的是如果剪的造型不好看，怕被同學們笑話，剪與不剪之間，總是充滿了許多的拉鋸…。

時光流逝，我從會擔心剪髮的小女生變成需要幫校內學生安排義剪的行政人員，因為許多學生囿於家庭因素或身心狀況無法自行去剪髮，幸而宜蘭縣理燙髮美容職業工會的叔叔阿姨們，願意在工作之餘，安排時間來校內幫孩子們剪頭髮，讓孩子們有機會能夠煥然一新。

在川堂的長廊上，每個學生的面孔裡，似乎也看得他們的緊張、期待、害怕、不捨種種情緒，有的愛漂亮的孩子不願意將頭上秀髮簡短，有的是堅持要剪某種帥氣造型、有的是非常緊張躁動，需要數名老師協助才能在順利進行，在工作人員人影穿梭忙碌中，在美髮師巧手運作下，專業剪刀、剃刀、梳子是許多美妙的樂器，美髮師阿姨叔叔則是神情專注的指揮家，而孩子們是一章又一章美妙的音符，一起演出一場一場動人心弦的交響樂。最後的收工也不可輕忽：先用痱子粉輕輕滑過殘有餘髮處，再用毛巾輕拭，瞧，一個個換了新髮型的學生變得清爽有自信，露出開心的笑容。



嘉惠姐姐及淑貞小姐協助穩定予紋姿勢以利剪髮。



看我有多開心，林大胖要變身成林小帥啦！







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

## 中秋節烤肉活動

國二協助人員 謝承倉



### 國中二班中秋節烤肉活動

因應中秋節的到來，在教師節 9 月 28 日星期五的時候，安排了【烤肉活動】，讓學生體驗感受中秋節佳節氣氛。所以請辛苦的學校伙食技工同仁準備食材——肉、香腸、香菇、玉米、豆腐塊、魚丸、吐司、蕃薯、可樂、蘋果西打、柳丁、、、等，真是太謝謝總務處的配合，謝謝您們。又在川堂中庭舉辦宜特星光大道卡拉 ok 舞台歌唱大會，增加歡樂的氣氛。

本組是國中 2 班，帶頭的是導師劉質涵、莊登州老師，教師助理員吳瑞雲，協助行政人員有謝承倉、游明珠等。大家都超愛烤肉，手忙腳亂，顧這顧那，忙得不可開交，如鋪上磚塊，墊高烤肉架。應該是沒問題，因為在我的生長記憶中，似乎就是從小烤到大。但是看到大家一起這麼忙碌，感覺這裡又多了一份家庭的溫暖。



開始烤囉！一開始火都升不起來，用了好多火種，你說我有啥米辦法啦！後來借來瓦斯槍幫忙，終於升起來啦(ㄟㄟㄟ)！（花5~10分鐘，大大的感謝）。生完火後 第一個是烤肉片（超小片）（小氣啦!!）肉油油的好燻哦！不過為了「吃」只好勉強一下。烤到一半時火勢減了些，我們使用電扇煽風加熱，結果底下的木炭燒起來了，火好旺哦(ㄟㄟㄟㄟㄟ)！我很緊張，就拿起相機拍下這幾張經典畫面。接著—香腸、豆腐塊、金針菇、玉米、蕃薯等，包上一層錫箔紙，全部拿出來烤，蕃薯最好吃的啦！今天大家一起烤肉，邊烤邊嗑，大家拿著吐司，挾著一小塊烤肉，最後還剩下很多，烤焦的還有剩下吃不完的。但是整個活動進行下來孩子都很配合、很棒唷！







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

正向思考邁向幸福人生

心甜工作坊



## 正向思考邁向幸福人生——畢業四年甘苦談



心甜工作坊這學期預計邀請四個不同階段的身心障礙者家長，來到學校與同仁們分享她們一路走來的心路歷程，第一位登場的是本校高職部畢業生劉哲民的媽媽和哥哥。張麗鍛女士——哲民的媽媽，目前服務於員山國小特教班；劉哲瑋——哲民的哥哥則於本校服務……

哲民媽媽留著俏麗的短髮，總是面帶開朗的笑容，她娓娓道來她的生命故事。在結婚後，生了哲瑋，也就是哲民的哥哥，這時候的哲民媽媽是個全職的母親。當哲瑋漸漸長大，一直吵著媽媽：「我想要有個弟弟」，但考量當時的經濟條件還有婆媳之間的問題，媽媽遲遲未有再生一個的打算。但是哲瑋棄而不捨，經常吵著要有弟弟或妹妹，因此，哲民就在這樣的期待下誕生了。



然而哲民一出生，就和一般的小孩很不一樣，媽媽面對這樣的家庭衝擊，婆婆不諒解、孩子不好帶，讓她重新面對人生的考驗。為了幫助哲民，一個截然不同的自閉症孩子，到底要怎麼辦？媽媽開始自立自強，向外積極的尋找相關資源和協助，當時電視媒體正開始宣導關於身心障礙孩子的介紹，媽媽也參加智權會，帶哲民到醫院進行治療，並從民國 89 年，參加身心障礙服務的相關研習，藉此自我充實特教知能，慢慢的掌握到帶哲民的方法，並奠定了未來從事特教工作的基礎。

但到了哲民上幼稚園時，媽媽陷入很深的低潮，因為哲民不斷的被幼稚園拒絕，他們說帶哲民一個孩子就抵過帶 20 個孩子，面對孩子的困難，父母有種完全使不上力的心痛。但媽媽並未因此而放棄，反而更積極的尋找資源，正因為媽媽永不妥協的毅力和持續的學習，並且不吝把所知與人分享，讓哲民在求學的階段，能夠因為媽媽的支持，以及師長的教導下，快樂而自在的學習。

媽媽特別感謝溫醫生，因為溫醫生的耐心及體諒，哲民克服了看牙齒的恐懼，現在到溫醫生的診所，可以一派輕鬆的邊看漫畫邊看診，同時，回到家中，也願意讓媽媽為他徹底的清潔牙齒。過去，曾有人對媽媽說，「自閉症活著，是別人的事」，雖然媽媽一開始很不認同，但是在哲民身上，似乎有這麼一點道理，是哲民豐富了她的人生，是哲民教導她如何在困境中不斷的向前邁進。







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

正向思考邁向幸福人生

心甜工作坊



當初，哲民要從宜特畢業時，媽媽還特別問導師，我的孩子可以留級嗎？因為對孩子的未來感到焦慮，媽媽要求自閉症協會要為成年的孩子進行服務，也正因為自己的孩子曾被拒絕過，媽媽決定跳入自閉症協會的服務方案，服務別人的孩子。她利用空檔，幫忙臨托服務，把自閉症的孩子帶回家裡照顧，一開始婆婆很不諒解，但漸漸地，媽媽用實際的付出，讓鄰居們對她很讚歎，就在婆婆面前說：「妳媳婦好有愛心喔！」，就這樣，一點一滴的改變了婆婆的想法，現在婆媳相處融洽，常常都會利用週末三代一同出遊。

而哲瑋，身為自閉症的手足，他又是如何面對和調適呢？由於弟弟是自己要來的，哲瑋對弟弟是百般疼愛，雖然在國中階段，曾經不斷的問自己，為什麼我的弟弟會這樣？他經常把這個問題拿來問自己，也正因此，他在求學的過程中，總是很獨立並能為人著想。哲瑋回憶，當初到台南讀大學時，家人們只有在大一開學前送他到學校，之後他就考量路途遙遠加上家人都有各自要忙的事，就自己努力在學校學習。甚至還利用社團的機會，帶著學弟妹持續到台南的教養院服務，這都和他有一個自閉症的弟弟息息相關。

哲瑋提到海洋天堂這部電影時，感動落淚，他說，這部電影完全就是在演他們家的故事，電影剛開始的第一幕，父子在汪洋大海準備投海自盡的鏡頭，就讓哲瑋不能自己。原來，哲民媽媽在去年罹患乳癌，正向思考的媽媽告訴自己，我是一個健康的人，癌細胞是個很強的細胞，我正好可以利用這段時間好好休息，接受治療並與癌細胞和平共處。經過一段時間的休養，哲民媽媽自詡為抗癌鬥士同時也是減肥大使，她靠著善念及正向積極的人生觀，度過了一般人難以面對的生死大病。

在這條教養身心障礙孩子的路上，哲民媽媽特別感謝哲瑋一路相挺，以及所有的貴人相助，並期許所有的特教夥伴，能用包容(孩子和他人)、欣賞、堅持、耐心、觀察、韌性和毅力，發現問題時，不被問題困住，而是尋求支持與協助進而突破難關，同時告訴自己：我可以做到。



從麗鍛女士和哲瑋的分享中，真的令人感動並值得省思，每一位來到我們身邊的身心障礙孩子，都如同一位天使，他們是來教我們人生的課題，滋養我們的心靈，就讓我們效學麗鍛女士無比正向的思考模式，繼續在特教的福田勤耕耘。

也請期待 10 月 25 日耿蓉女士的生命故事分享，歡迎大家一同敞開心胸，聽聽家長的心聲。







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

## 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……

每回外賓到校參觀走到國中部時總有個疑問：「咦？那位老人家是學生家長嗎？家長每天都陪學生一起來上學唷？」而引導人員也總是幽默的回答：「是阿，是家長，只是他是我們學校老師的家長，每天陪老師一起來上班當義工。」

近年來由於學校所招收學生程度日益嚴重，尤其是國中部的情形更是如此，因此在輪椅移位、中午用餐、活動進行等皆需要大量人力。高根治先生，學生口中的「高阿公」，宜特同仁口中的「高爸爸」，自 92 年工廠退休後從新竹搬到宜蘭，來到女兒任教的宜蘭特教當義工，從剛開始的不知所措，到現在可說是什麼樣的學生都老神在在。

高阿公就像學生的阿公一般，在學校裡總是擔心學生吃飽沒，誰誰誰今天又發燒了，也像阿公一樣總是把家裡拜拜的糖果餅乾拿來分這些孫子們吃。高阿公是永遠的值週人員，每天不到七點半就到校，直到下午五點才離開學校，學校每次大大小小活動更少不了高阿公的行影，不論是搭火車社區教學、綠博戶外教學、畢業生校外教學都可以看到高阿公推著輪椅或是幫忙餵飯的身影，「高爸的炒米粉」更是宜特人津津樂道的好味道。也因為高阿公不計較的付出，在去年榮獲了教育部「百分百教育愛」的肯定，高阿公總是客氣的說：「我也沒做什麼，只是幫忙看孩子而已。」但是，愛心永遠不嫌多，多一分關愛的眼神，多一雙撫愛的手，都可以讓宜特的天使們過得更幸福！







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

職業傷害預防

復健組長 陳佳惠



## 職業傷害-自我治療原則

在特教學校服務的我們常常在協助學生日常生活照護時，容易有職業傷害的發生，譬如說肌肉骨骼系統的受傷的情形，而發生原因不外乎為：

- 一、 姿勢不良：預備動作錯誤
- 二、 施力不當：超過肌肉負荷
- 三、 過度用力：沒有適當休息
- 四、 重複動作：沒有轉換姿勢



有鑑於此，復健組於 10 月 5 日的專業團隊特別邀請桃園啟智學校的職能治療師俞雨春老師來講授教師助理員的職業傷害防治，職業傷害的預防除了職前與在職教育訓練、學習正確攜抱學生技巧、鍛鍊肌肉力量及運用合適輔具以減少身體負擔外；當發生職業傷害時，也無需緊張，只要遵循以下自我治療原則，定能早日恢復身體機能。

### 職業傷害-自我治療原則：

- 保護：使用護具、輔具、學習使力技巧
- 休息與放鬆：增加休息、肌肉放鬆
- 冰敷：冰敷止痛及消炎
- 加壓：強化肌群平衡、消腫
- 抬高：增加柔軟度、肌力、減少腫脹。







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

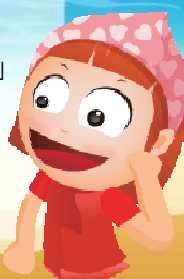
**疥瘡！免驚啦！**

體衛組長 謝振中

## 疥瘡要如何治療？治療過程常犯的錯誤有那些？

疥瘡其實是一種相當容易醫治的皮膚病，只要醫師的診斷正確及治療方法正確，病人很快就可治癒。但台灣地區仍時可見到醫了很久還沒醫好的疥瘡病人，其原因除了醫師無法診斷出此病以外，還有在治療這個病時常犯下列的疏失：

1. 疥蟲只藏於皮膚表面，所以治療疥瘡**主要靠塗抹外用的滅疥藥物來直接殺死疥蟲**，而不是靠吃藥或打針。
2. 滅疥藥物不能像一般皮膚病的外用藥物只塗抹皮膚癢的地方或皮膚有疹子的地方就好了。**滅疥藥物須全身從脖子到腳底都要塗到，如背部、屁股縫、陰部、肚臍、手指間、腳趾縫、指甲縫等較不易塗敷部位均須徹底塗遍才可。**指甲也要剪短，以利塗藥。嬰幼兒如頭臉部有疹子時，頭臉部也要塗藥，但要避開眼睛、鼻子、嘴巴等地方，較大的孩子與大人的頭臉部則不必塗藥。
3. **內衣褲、床單、被單均須用攝氏 60 度以上的熱水燙過**（不要把衣物拿來燙，因疥蟲在攝氏 60 度時就會死掉，效果並不會更好，且容易把衣物燙壞。），**用烘乾機的高溫熱風烘過或用熨斗燙過一遍也可。**衣物送洗衣店乾洗也是殺死疥蟲一個很好的方法。又由於疥蟲離開人體一段時間就會死亡，所以**把不能水燙或乾洗的衣服、棉被、毛毯等用大塑膠袋封好，擱置兩星期後再用亦可。**把床單、棉被拿出去曬太陽，因陽光溫度不高，所以理論上沒有任何意義可言。
4. 由於**疥瘡傳染性很高**，且如前面所說的在初次感染後約要一個月才會發病，**所以全家或團體中只要過同一張床，或共用過相同被褥及衣物的每一個人，無論有無出現症狀最好都要接受治療**，不能只醫發病的人，以免疥蟲如打乒乓球似地傳來傳去，永遠無法根絕。
5. 疥瘡的疹子如遭細菌感染時可出現膿皰或癤子，此時就要加服抗生素。由於動物的疥蟲在人類的自己身上不能繁殖，所以人們一旦感染到動物疥，如不再接觸患病的動物，不治療經過幾個星期後，病人就會自己痊癒。話雖如此，依筆者經驗，動物疥的病人如以滅疥藥物治療，還是可以好得比較快，痛苦少一些。生疥瘡的動物則要醫好，以免再傳染給同類或是人類。
6. 由於疥瘡也可以是一種性病，而性病常「一箭雙鰭」、「禍不單行」，所以要注意病人有無可能同時罹患其他性病。







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

防疫小撇步！

體衛組長 謝振中



## 腸病毒相關資訊

### (一) 潛伏期：

腸病毒感染的潛伏期大約 2 至 10 天，平均約 3 到 5 天，發病前數天在喉嚨及糞便都有病毒存在，即開始有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間可達 8 到 12 週之久。

### (二) 症狀：特徵為突發性發燒、嘔吐及咽喉部出現小水泡或潰瘍

### (三) 預防方法：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸。



### (四) 請多加注意學生身體狀況，若感到不適應立即就醫，如確診請連繫導師在家休息。



## 登革熱相關資訊

(一) **登革熱的傳染途徑：**登革熱之病媒蚊為埃及斑蚊和白線斑蚊，病毒必須藉由病媒蚊叮咬才能從人傳給人。

(二) **症狀：**發燒（39℃至 40℃）或惡寒、皮膚出疹併有四肢痠痛、肌肉痛、前額頭痛及後眼窩痛等。

### (三) 預防方法：

1. 應避免白天被蚊蟲叮咬：裝設紗窗、紗門。
2. 登革熱流行期間，睡覺時應掛蚊帳。
3. 應選購環境保護署登記合格之環境衛生用藥，於家庭陰暗處噴灑，非必要時不使用殺蟲劑。
4. 白天室內陰暗處可使用捕蚊燈滅蚊。
5. 清除積水容器，杜絕病媒蚊孳生，是防治登革熱的根本方法，撲滅蚊子就沒有登革熱。  
室內孳生源：冰箱底盤、花瓶、水生植物容器、水槽、貯水缸，每週清洗、換水。  
室外孳生源：廢輪胎、花盆、空罐。清除後，交清潔隊運走或通知環保局處理。



埃及斑蚊



白線斑蚊

(四) 請多加注意學生身體狀況，若感到不適應立即就醫，如確診請連繫導師在家休息。







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

教師節的祝福

國一班教師 何晨妍



## 來自學生，教師節最真誠的禮物。

配合學校的教師節活動，讓學生們在課堂上進行老師們的似顏繪活動，要讓學生從零開始畫起老師的臉部模樣是有點困難，所以稍稍的做一點幫助是在所難免的，有點像是帶著學生上課一樣，從臉、頭髮、脖子、身體、四肢開始一筆一筆跟著畫，再慢慢加上五官跟衣服褲子，這些能表現個人特色的地方就多少交給學生自己發揮了！不過意外的是，畫出來的老師們多半帶著笑容，保持著活潑或是溫柔的樣子，看來我們在學生的心中應該也沒有那麼的可怕～







# 宜特報報

第 0014 期 101.10.12

敬師愛鄉「義」起來

教務主任 林靜文



來喔！看一看我們的東西，都便宜，不買你會後悔...



9月28日下午，高一17位學生帶著學校募集來的二手物資，由老師的帶領之下，到五結國中進行敬師愛鄉義賣活動，起初學生顯得十分靦腆，完全不敢招呼客人，在老師的鼓勵之下，漸漸的有學生跟著叫賣，隨著有人光顧，大家信心就來了，叫賣起來也特別來勁。

經過2個小時的義賣活動，總所得為1120元，當下悉數交給五結國中代為捐贈給縣內弱勢團體，雖然數目不大，卻是大家的一點小小心意，也能提供給我們學生一次品德教育的機會。參與的學生都表示，可以發揮自己的力量來幫助別人，是很快樂的一件事。當日仍有部份商品未賣出，將會留待校慶園遊會時再次舉辦義賣，等候您來挖寶喔！



大家齊心協力將募集來的物資擺放好



這是我們募集來的物資



記得要有禮貌 好好招呼客人



彼此禮尚往來 也要光顧別人的攤子

