



宜特報報

第 0023 期 102.03.15

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

電話：03-9509788

活動預報

- 🍌 03/18 (一) 8:30-10:00 愛鄉服務
- 🍌 03/20 (三) 13:00 品德教育研習
- 🍌 03/18 (一) 小團體輔導(3)
- 🍌 03/18 (一) 班際體育競賽(1)
- 🍌 03/22 (五) 情緒困擾學生團體輔導(4)
- 🍌 03/25 (一) 小團體輔導(4)
- 🍌 03/27 (三) 教師專項研習(1)
- 🍌 03/29 (五) 情緒困擾學生團體輔導(5)

成果畫報

- 🍌 扶助計畫烘焙證照班.....P1
- 🍌 宿舍防災逃生演習.....P2
- 🍌 認識國際人權兩公約.....P3
- 🍌 磐石傳愛 愛在宜特.....P4
- 🍌 新制輔具補助介紹.....P5
- 🍌 新制輔具補助 - PART2.....P6
- 🍌 氣切照護 護你就學.....P7
- 🍌 小團體輔導--異性交往.....P8
- 🍌 0.01 的世界.....P9

特教鮮報

- 🍌 身心障礙者職業輔導評量.....P11
- 🍌 瑜伽馬拉松在宜特P12

教學趣報

游述齊的 18 歲成長~~考取機車駕照

國父歷經 11 次革命才成功，這句話也是述齊考機車駕照艱辛過程中的最佳形容詞！寒假期間，他打電話告知我說他終於滿 18 歲，隔天要去監理站考駕照的時候，我當下只問了他一句話：你筆試的題目都看熟了嗎？只聽他很開心的回答說：放心啦！我有去買機車題庫那本書來看，等明天考過我再打給您！.....P14

感恩三月份捐款：

宜蘭古今仕紳德風

對自己負責的老王

旅美投手王建民正在進行一場比賽，當然王建民在球場上認真的投著球，同時他也隨時注意教練給他的各種手勢及暗號，依照著教練的指示投球。就在比賽結束後，教練將王建民叫了過去，原本大家都以為教練是要好好的稱讚他一番，但是教練並沒有稱讚他，反而訓誡了他。.....P15



宜特報報

第 0023 期 102.03.15

烤出幸福的滋味

教務主任 林靜文



扶助計畫烘焙證照班

2月23日開始，這學期扶助計畫烘焙證照班開始上課了，看到麵包出爐的那一刻，學生們的精神都來了..

雖然是星期六，時間一到家長陸續把報名烘焙證照班的同學載到學校來，在慧妮老師的協助之下，大家很快的做好準備並就定位，等待許煌龍老師的講解。這次報名的同學中有一部分有麵包製作的基礎，有一部份則完全沒有經驗，不過在哲瑋及佳純老師的協助之下，小組之間通力合作，從不熟悉材料準備，器具的操作及整形等等的流程，經過一次、兩次反覆練習，第一次上課的學生對麵包製作不再感到陌生、困難了！

國中班承諭上完課後就表示，之前他不敢報名是因為他覺得做麵包是一件很困難的事，上完一天的課之後，覺得做麵包並沒有那麼難，而且承諭在空檔時間，把今天做麵包的重點仔細的紀錄在自己的筆記本裡，真是個認真的孩子。資閔及明輝本學期預計報名烘焙證照考試，相信再經過一段時間的練習，通過的機率應該很高。

麵包出爐之後，每個人洋溢著興奮的表情，輪流練習吐司脫模的技巧，明輝今天好不容易克服怕燙的恐懼，在許老師及同學的鼓勵之下，成功的完成脫模的動作，同學們也都給予掌聲鼓勵，課程結束時大家帶回今天製作的麵包成品與家人分享。

星期一承諭很高興的與我分享，上個星期六把所做的麵包分享給家人及鄰居，大家說：「很好吃！」，這就是我們孩子純真的地方，只要我們多給予肯定與鼓勵，他們是十分樂於與人分享的。



許老師耐心的



大家很認真的

瞧！我很棒可以
自己完成麵包製作！很開心！完成今天的
麵包製作了。



宜特報報

第 0023 期 102.03.15

宿舍防災逃生演習

訓育組 李佳純



宿舍防災逃生演習

俗話說：「凡事有準備，方可免後患」，在意外災難發生時，若有逃生的正確觀念，就可以救活自己寶貴的生命！

報導指出，火災所造成的傷亡，10 人中就有 7 人是被嗆死！在大量濃煙及有毒氣體的火場中，沒有人可以活過 6 分鐘！所以有正確的逃生觀念是多麼重要啊！在學校因有學生宿舍，尤其在夜間，二位住宿生管理員要照顧 23 位住宿學生，因此一定要有居安思危及正確的防災逃生知識，不定期的防災演練就顯得格外的重要，考驗著住管員以及住宿學生逃生觀念及應變能力。

3 月 5 日晚間七點，防災劇本設定起火點在一樓餐廳外，學生聽到警報器後，在住管員的引導下，從二樓的斜坡道開啟鐵門進行疏散；部份女生宿舍的同學有些緊張，一路上說話會比較大聲，也有同學會尖叫等。此次逃生演習總共花了 7 分多鐘，有許多檢討改進的空間，包括：

- 一、住管員及住宿生需確定起火點。
- 二、男生住宿生在警報響後，不需等住管員集合好再逃生。
- 三、住管員的警覺性要再加強。
- 四、住宿生在逃生時需提醒不用大叫或慌亂。
- 五、逃生時間過久，學生的危機相對提高。

不過也因為有了這次的經驗，讓住宿生管理員及住宿學生了解還有哪些地方需要改進。特別要感謝辛苦的住宿生管理員，因為夜間照顧學生，照護學生的安全，需要要許多的體力與精力，希望藉由每學期的逃生演習，讓住管員有實際演練的機會，假如真的碰到災難的話，就可以爭取逃生的時間，保障生命安全。





宜特報報

第 0023 期 102.03.15

認識國際人權兩公約

訓育組 李佳純

打造世界級人權環境

積極落實

公民與政治權利國際公約
經濟社會文化權利國際公約

聯合國在 1966 年通過國際人權兩公約——「公民與政治權利國際公約」及「經濟、社會文化權利國際公約」，這兩公約與世界人權宣言被稱為國際人權憲章。各締約國對該憲章的落實與遵守，象徵著該國自由、民主與博愛的高度發揚，也是該國人民高度擁有人性尊嚴的驕傲，更是國家文明、進步與和平的展現。2009 年 3 月 31 日立法院通過國際人權兩公約的批准案，並在同年 4 月 22 日通過兩公約施行法，代表著兩公約的施行已具有國家法律位階的約束效力，任何違背或抵觸兩公約精神的法令規章恐失去效力；因此各級政府機關、民間機構與學校，積極的檢討修正所有法令、規章、措施與制度，落實兩公約的精神，當是刻不容緩的課題。

教育部在推動友善校園計畫中，特別將「編纂國際人權兩公約各論講義—落實宣導人權兩公約相關議題，執行人權教育」列為學校學務工作訪視要項，足見在教育環境中因應國際脈動與國內法律變遷，積極檢視所有教育法令規章、措施及課程內容等是否符應兩公約的精神，已是所有教育同仁必需積極因應的。當前校園霸凌問題沸沸揚揚，除了反應升學主義問題、教育體制問題、家庭問題、社會問題、甚至是人心道德下滑的問題外，又何嘗不是人權教育問題呢？在目前的學習領域課程中，人權議題雖只是社會關切議題之一，卻也彰顯其不可或缺的重要性。**尤以現今校園衝突事件頻傳、社會問題日益嚴重之際，人權教育的核心價值一如隱私、責任、尊重、生命、平等等概念更應在各領域的教學內容中適切的融入。**

面對國際人權兩公約的施行，除了教育行政應有積極作為與因應外，學校行政及教師也不能置身事外，除了研究兩公約的內涵外，更應積極檢視校內的相關規定或措施，**甚至是班級經營、課程、教學及校園文化上，分析是否抵觸兩公約精神，並即時調整與修正**，其消極面雖是符應法令的規範與要求，但積極面則是人道關懷的落實與實踐，更高的價值則是啟迪人性的善與高貴的美德。

< 資料來源：新竹竹東國小 羅賜欽校長 >



宜特報報

第 0023 期 102.03.15

磐石傳愛 愛在宜特

社工師 簡秋蘭

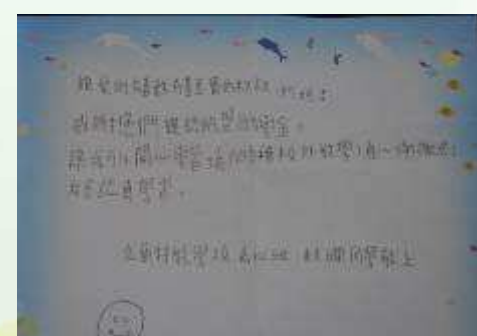


秀春教育基金會獎助學金



宜蘭縣秀春教育基金會，為協助宜蘭縣地區高中職的學子能順利就學，於去年設立了「宜蘭縣秀春青年磐石傳愛計畫獎學金」；原本該計畫只提供給普通高中職的學生，本校曾坤祥校長在一次因緣際會，遇到基金會的成員，提及學校弱勢學生需求，基金會毫不猶豫的同意提供本校學生 9 名學生，每名每學期 1 萬元的獎學金，消息傳來，校內師長都非常感動。

在 2 月 27 日這一天，由基金會黃賜福執行長親自到校來頒獎，給學生們加油、鼓勵，而學生為了表達對基金會的感謝，無論是自己或在學校老師的協助下，都用心的製作了感謝卡，回贈給基金會的成員，完成了簡單而溫馨的獎助學金頒獎典禮。





宜特報報

新制輔具補助介紹

社工師 簡秋蘭

第 0023 期 102.03.15



新制輔具補助介紹

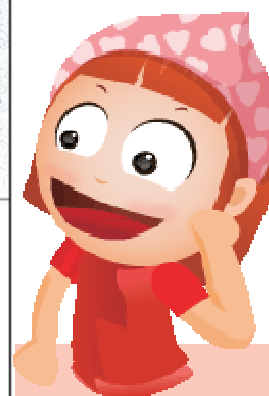
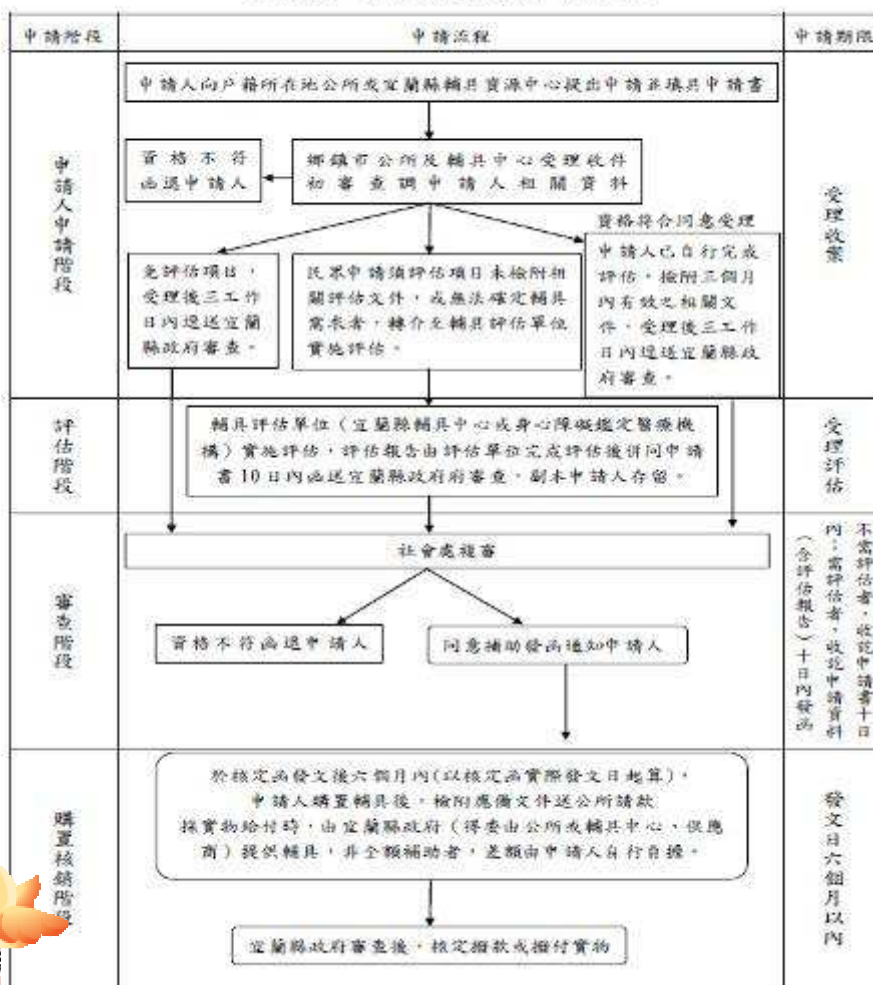


身心障礙者輔具補助從 101 年 7 月份起有了大幅度的修正，包含補助流程、項目、補助基準等。新制輔具補助申請需掌握「先申請、後購買、再核銷」之基本原則。各輔具補助項目、額度、最低使用年限、補助對象、評估方式、輔具規格或功能規範，請參閱「輔具費用補助基準表」。

依身心障礙者輔具費用補助辦法規定，新增加補助對象中低收入戶，最高補助助金額 75%（舊制僅分低收入戶及一般戶）。可申請補助的項目則從一年二項，修正為二年四項。輔具補助除原有的現金給付，也增加實物給付。

針對罹患嚴重疾病、行動困難、外出能力受限或有其他特殊事由（申請時另附三個月內診斷證明書）經直轄市、縣（市）主管機關認有必要者，輔具中心應指派輔具評估人員到宅進行評估，宜蘭縣目前針對低收入戶及中低收入戶之到宅評估為免費，一般戶則需自付 800 元之評估費用。

宜蘭縣身心障礙者輔具補助申請流程圖



P6



國立宜蘭大學

宜特報報

第 0023 期 102.03.15

新制輔具補助-PART2

復健組長 陳佳惠

新制輔具補助 - PART2

延續社工師秋蘭前篇的介紹，茲就新制輔具補助作進一步說明。

原則：先申請、後購買、再核銷之基本原則。

基本程序：申請、評估、審查、購置、核銷。

需要注意事項：輔具需要於核定生效日起6個月內完成購置及請款。

以下針對宜蘭縣政府輔具補助作補充介紹：

- ◆申請人：需設籍宜蘭縣且最近一年居住國內超過一百八十三日。
- ◆依身心障礙者權益保障法領有身心障礙證明，且達輔具補助基準表補助標準者。
- ◆經本縣輔具資源中心人員評估或身心障礙鑑定醫療機構醫師開立診斷書及相關治療師開立評估報告需要裝配輔具者。

申請流程及所需備之文件：

- ◆申請人向戶籍所在地鄉、鎮、市公所或宜蘭縣輔具資源中心等受理單位提出申請。

- ◆ **國民身分證正本**，驗畢後發還，**身心障礙者輔具補助資格審查申請表**（申請人填寫）。
- ◆ **身心障礙手冊或證明**（由公所查調）。
- ◆ **低收入或中低收入戶證明**（由公所查調）。
- ◆ 依輔具補助基準表認定是否需輔具**評估**。
- ◆ 如須評估項目，或申請人無法確定輔具需求者**轉介**至輔具評估單位。

核銷需備文件：

- ◆ 身心障礙者輔具費用核銷申請表（申請人填寫）。
- ◆ 宜蘭縣政府核定函影本。
- ◆ 申請人郵局儲金簿封面影本。
- ◆ 核定日起六個月內註明廠牌及型號之發票或收據正本（出具收據廠商需為國稅局核定免用統一發票者並加蓋免用統一發票章）。
- ◆ 委託書或改撥帳戶申請書。
- ◆ 廠商開具之產品型錄及保固切結書影本。
- ◆ 輔具相片二張（一張清楚呈現所購置輔具全貌、一張為使用者使用該輔具之照片）。
- ◆ 駕駛執照正反面影本（須經發照機關加註使用特製車類等字樣），行車執照正反面影本及機車改裝前後之照片（申請特製三輪機車或改裝者）。
- ◆ 居家無障礙設施施工明細表、前後照片、產權證明影本（申請居家無障礙改善設施者）。
- ◆ 其他補助基準表規定之書表。



國立宜蘭特殊教育學校

NATIONAL YILAN SPECIAL SCHOOL

相關單位：宜蘭縣輔具資源中心（03）9328822-220，宜蘭縣同慶街（社會福利館）2樓

P7

宜特報報

第 0023 期 102.03.15

氣切照護 護你就學

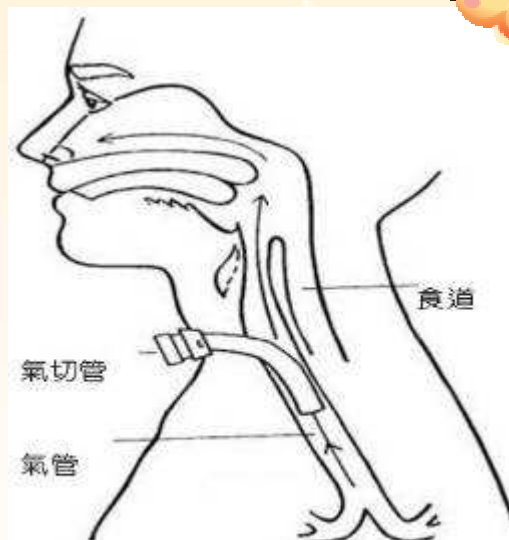
體育衛生組 謝振中

氣切口說明及照護注意事項

本校簡生因有聲門下氣管狹窄、左側甲狀腺腫瘤及呼吸道痰液問題，醫療上施以氣切處理。大家對於氣切可說是一知半解，何謂氣切？**氣切乃是在第二或第三氣管環上切一開口與氣管相通，稱其切開口為氣管造口術。**（如圖示）目的為維持簡生呼吸道的通暢及幫助痰液的排出。

照護簡生需特別注意之事項

1. **避免拉扯或移動氣切管。**



在氣管第一、二或二、三軟骨之間切開並植入氣切管

2. 禁止放入任何異物或食物進入氣切口。
3. 咳嗽時痰液會從氣切口排出，請注意衛生問題且保護自己及其他學生。(請務必提醒他咳嗽時要拿衛生紙擋住並將痰液咳在衛生紙上，痰液或口水流出時也要記得擦拭)
4. 若氣切口附近有分泌物，請用棉棒輕輕擦拭，若分泌物很多或墊在傷口的紗布很髒，請到健康中心處理。
5. 若氣切造口處發紅、腫脹、有異常分泌物…等表示有感染請告知健康中心。若有呼吸困難或氣切管脫落請馬上送到健康中心或打 119 送至羅東博愛醫院。
6. 因發聲有困難，可請他慢慢說或重新建立溝通方式，如以圖片、紙筆、手勢等方式。
7. 請經常洗手，保持手部清潔，避免氣切口感染；若班上有二人以上感冒，請特別注意避免交互傳染。
8. 進食正常，但避免過大或過黏之食物，進食時請安靜細嚼慢嚥，以免食物進入氣管。



國立宜蘭特殊教育學校

NATIONAL YI-LAN SPECIAL SCHOOL

宜特報報

第 0023 期 102.03.15

小團體輔導--異性
復健組



小團體輔導--異性交往

今天的小團體輔導主題為「異性交往」，一開始的打招呼暖身運動：從視線的交流，到揮手，到叫彼此的名字問好，最後是擊掌打招呼。沛書老師讓同學們了解到人際間的互動如何從疏離到親密，也為今天的活動佈下一個伏筆。

當進入主題『異性交往』後，大部分的團輔學生不禁害羞靦腆了起來，畢竟這是一個成長必經的階段，學生們分享自己心目中在異性交往時會作什麼活動：譬如說一起吃飯、散步、牽手、約會等等。

活動當中，沛書老師引導學生們了解交往的過程（大團體活動→小團體活動→不特定對象活動→特定對象活動→告白→交往→步入婚姻）。

用戲劇表演的方式來說明如何告白，讓學生們知道對於欣賞的對象可以用何種方式表達。萬一告白被拒絕，也千萬不要太傷心，大家分享了許多振作的方法：譬如說可以用散步、看書、唱歌、



暖身活動

跟朋友聊天、運動等方式轉移焦點。身心障礙學生除了在兩性安全互動上，需特別加強外，對於正值青少年的他們，兩性交往的議題更是必須學習的人生課題；性別教育先備知識及概念的建構，將可避免兩性問題的發生。小團輔只是針對部分學生的輔導、教導，每位教師也必須將性別平等教育相關議題融入課程規劃中，落實性平教育。



團體活動情形，課程活動說明

安全的約會方式以及約會守則



宜特報報

演述田麗紅生白梧培

由徐運到地靈整編 許仙編錄

0.01 的世界

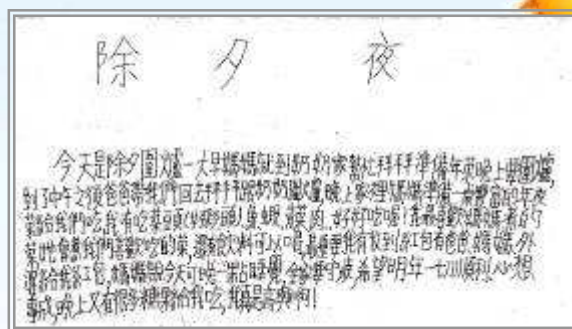
高 302 班 林明輝

第 0023 期 102.03.15

除夕夜



今天是除夕圍爐，一大早媽媽就到奶奶家幫忙拜拜，準備年菜晚上要圍爐，到了中午之後爸爸帶我們回去拜拜跟奶奶圍爐，晚上家裡媽媽準備一桌豐富的年夜菜給我們吃。我有吃菜頭（好彩頭）、魚蝦、青菜、肉…好好吃喔！我最喜歡媽媽煮的菜，她會煮我們喜歡的菜，還有飲料可以喝，最重要我有收到紅包，有爸爸、媽媽、外婆給我紅包，媽媽說今天晚一點睡覺，全家要守歲，希望明年一切順利，心想事成，晚上又有很多糖果給我吃，我真是高興啊！





NATIONAL YI-LAN SPECIAL SCHOOL

P10

0.01 的世界

高 302 班 林明輝

第 0023 期 102.03.15



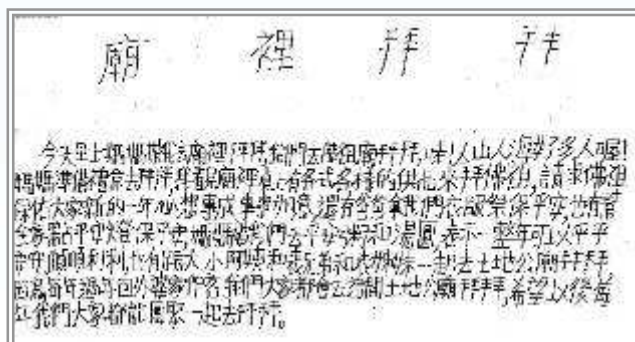
0.01 的世界

因為接連放了年假，今年寒假特別長，學生們放假期間究竟做了些什麼呢？
接下來就讓高 302 班的明輝透過他的畫作，與我們分享寒假生活中的點點滴滴……

(編著註：明輝為多重障礙中度的孩子，目前就讀本校三年級，因為先天性白內障而影響視力，目前視力僅 0.01，平常明輝都會隨身攜帶特製放大鏡，視力的不良可是一點都不阻擋明輝用心欣賞世間美景唷！)

廟裡拜拜

今天早上媽媽帶我去廟裡拜拜，我們去佛祖廟拜拜，哇！人山人海好多人



喔！媽媽準備禮盒去拜拜，我看廟裡桌上有各式各樣的供品來拜佛祖，請求佛祖保佑大家新的一年心想事成、事事如意，還有爸爸拿我們衣服祭保平安，也有幫全家點平安燈保平安，媽媽帶我們去吃平安粥和湯圓，表示一整年可以平平安安，順順利利，也有跟大、小阿姨和表兄弟和表姊妹一起去土地公廟拜拜，因為每年過年回外婆家作客，我們大家都會去這間土地公廟拜拜，希望以後每年我們大家都能團聚一起去拜拜。



宜特報報

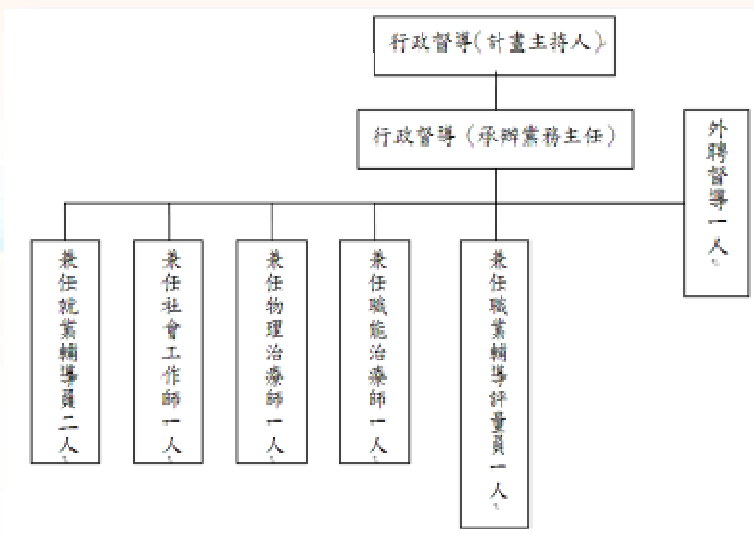
第 0023 期 102.03.15

身心障礙者職業輔導評量

實習輔導主任 薛人瑋

身心障礙者職業輔導評量

實輔處本年度將辦理宜蘭縣身心障礙者職業評量業務，提供學生更即時的職評服務，本業務主要服務對象為設籍宜蘭縣年滿 15 歲以上、65 歲以下之身心障礙者，具備就業意願，至 102 年 12 月 31 日止預計服務人數至少 25 位，相關職評服務人員配置如下：



計畫主持人：曾坤祥

承辦業務主任：薛人瑋

兼任職評員：楊玫齡(外聘)

兼任職能治療師：李喬玫

兼任物理治療師：陳佳惠

職評服務流程：

未來在執行職評業務時，將使用到的校園空間為音樂教室及行動機能教室，以及供接案、個案晤談、舉行職評討論會議用之討論室(實輔處個別諮商室)，外聘兼任職評員楊玫齡小姐將依縣府派案需求不定期到校服務，每月除內部行政業務督導外，亦外聘中山醫學大學復健系陳美香教授定期督導本校職評業務執行狀況及職評報告，每個個案在接受縣政府派案後，將於 21 個日曆天完成職評服務，結案後第 1、3、6 個月各進行追蹤一次。

未來發展與預期效益：

多一項工作不是多一份負擔，而是多一項服務，在少子化及 12 年國民基本教育的衝擊下，未來特殊教育學校扮演的角色不只是教育，配合目前專業團隊的運作外，希望能提供更多專業服務，如身心障礙者職業評量、身心障礙者職業重建服務及身心障礙者支持性就業服務等。學生在求學階段最終目標就是畢業後能有一份安定、適合的工作，除了教育外更須要找出學生的能力及工作興趣，未來由學校透過教育、職業評量、支持性就業服務及專業團隊的輔具諮詢、職務再設計等，提供全方位的專業服務，讓學生能在職場上穩定就業。



宜特報報

第 0023 期 102.03.15

瑜珈馬拉松在宜特

福氣農夫俱樂部 高 102 陳宜君



30 天瑜珈馬拉松在宜特

當你想到「瑜珈」時，腦海中一定有畫面吧！一個瘦瘦的印度男子，頭頂包著白布，四肢用很神奇的角度扭轉著！如果你對瑜珈仍停留在這樣的想像，那就趕緊跟著宜君來「玩瑜珈」，把瑜珈生活化且趣味化~

2013 年第三屆的瑜珈馬拉松在 3 月 1 日開跑，宜君是此次主辦單位 easyoga 特別贊助的參賽者，編號 351 號。她將在接下來的 30 天，連續不斷的跟著所有參賽者，每天依指定動作和主題，拍下獨特的瑜珈動作上傳到臉書，當天獲得最多「讚」的參賽者，可以獲得豐富的獎品。各位！你今天上臉書幫宜君按「讚」了嗎？





宜特報報

第 0023 期 102.03.15

瑜珈馬拉松在宜特

福氣農夫俱樂部 高 102 陳宜君

感謝 easyyoga

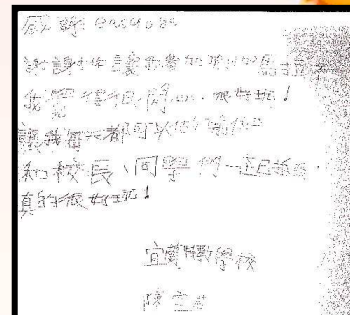
感謝你讓我參加瑜珈馬拉松，

我覺得很開心，很好玩！

讓我每天都可以做瑜珈，

和校長、同學們一起拍照！

真的很好玩！



宜蘭特教學校

陳宜君



關於瑜珈馬拉松：

easyyoga 30 天瑜珈馬拉松，不是一個和對手的競賽，不是一瞬間將能量用完，而中途放棄；easyyoga 30 天瑜珈馬拉松，是給自己一次毅力和恆心的挑戰，是和夥伴們一起持續 30 天不間斷的耐力賽。今年 easyyoga 與 Hello Kitty 將和你關懷弱勢和偏遠地區兒童的心化成實際行動，一同持續 30 天的力量，連繫 300 顆心化作對兒童的關懷，2013 easyyoga 30 天瑜珈馬拉松，邀請你一同來挑戰、一起瘋瑜珈！





宜特報報

第 0023 期 102.03.15

18 歲的成長——機車駕照

302 導師 蘇芳怡

游述齊的 18 歲成長~~~

考取機車駕照



國父歷經 11 次革命才成功，這句話也是述齊考機車駕照艱辛過程中的最佳形容詞！寒假期間，他打電話告知我說他終於滿 18 歲，隔天要去監理站考駕照的時候，我當下只問了他一句話：你筆試的題目都看熟了嗎？只聽他很開心的回答說：放心啦！我有去買機車題庫那本書來看，等明天考過我再打給您！而隔天我也滿心期待述齊的來電，等了一整天，結果他筆試沒過，但他還是很有毅力的說：老師，我一定會努力考過的，就這樣經歷了三次考試，皇天不負苦心人啊，他在第三次考試中，從筆試考場走出來很開心的說：我筆試拿了 90 分喔，終於順利通過筆試。打鐵趁熱，當下主考官接著問他說要不要考路考，毫不猶豫馬上說：當然要考囉！



考場人員講解路考規則



第一關直線平衡 7 秒



注意看號誌有無亮燈



宜特報報

第 0023 期 102.03.15

對自己負責的老王

訓育組 李佳純



品德故事-對自己負責的老王

最近在棒球經典賽表現出色的王建民，在之前的棒球比賽時發生了什麼事？讓教練訓誡他呢？

有一天，旅美投手王建民正在進行一場比賽，當然王建民在球場上認真的投著球，同時他也隨時注意教練給他的各種手勢及暗號，依照著教練的指示投球。就在比賽結束後，教練將王建民叫了過去，原本大家都以為教練是要好好的稱讚他一番，但是教練並沒有稱讚他，反而訓誡了他。

故事說到這裡大家一定覺得很奇怪，為什麼一個這麼有名的投手，教練還會莫名奇妙的教訓他吧？其實，教練最主要是要王建民學會"負責"，在球場上自己要對自己負責，而不是只是依賴著教練的指示來投球。對一個如此有名氣的投手，教練都一再的要他對自己"負責"，然而在現實生活中的我們呢？我們是不是也要時常對自己負責呢？例如：天涼了，該穿衣服，我們應該學會自己對自己負責，覺得冷了就自己穿衣服，而不是要爸爸媽媽家人提醒。從王建民的故事中，我們學會負責不是一件容易的事，因為我們常常會過於依賴週遭的人事物，但是學會"負責"卻是一件非常重要的事情。

