



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

## 活動預報

- 4/7(一) 小團體輔導(5)
- 4/8(二) 師生作品展開幕式 10:00(文化中心)
- 4/11(五) 交通車安全演練
- 4/11(五) 宜蘭綠色博覽會
- 4/14(一) 班際體育競賽(2)
- 4/18(五) 班會：性平教育
- 4/18(五) 情緒困擾團體輔導(4)

## 成果畫報

- 健康校園 幸福樂活.....P1
- 環保品德小尖兵.....P2
- 世足熱身賽.....P3
- 拼貼你的玻璃盤.....P4
- 宜特校外工作隊.....P5
- 交通安全宣導闖關活動.....P6
- 成功的秘訣~恆心篇.....P7
- 畢業生進路.....P8
- 手機進化史(一).....P9
- 奕燁的筆記書.....P10

## 教學趣報

### 班際體育競賽.....P12

這個星期一下午是本學期第一次的班級體育競賽，這次所比賽的項目是足球，但因為我們國中部的學生，人力與體力都有限，所以這次我們是與高職部 302 班的學長姊們合作組成一隊參加競賽。我們國中部的孩子幾乎都沒有踢過足球，為了在比賽時能夠與學長姊們一起爭取榮譽，所以我們在賽前就先加強練習，在國中部老師們的努力教導之下，一一的分解動作...

## 品德馨報

### 臺灣之光 蘇麗文~勇氣篇.....P13

在 2008 年夏季北京奧運中，蘇麗文代表中華臺北在女子 57 公斤級出賽，在第一戰中就左膝受傷，走路已經跛行的蘇麗文強忍傷痛上場，獲勝晉級，有機會爭取銅牌，但退場時已經必須仰賴教練背負出場。據隊醫檢查有可能韌帶斷裂，建議她放棄比賽，但是蘇麗文表示要繼續。銅牌戰對手為克羅埃西亞選手，蘇麗文已經無法用左腳站立.....。

## 愛的報報

感恩三月份捐款：

- (1) 溫清華牙醫師\$4,980 元
- (2) 李中庸牙醫師\$4,980 元
- (3) 峰暉塑膠工業股份有限公司\$60,000 元
- (4) 黃秀娥女士\$12,000 元
- (5) 財團法人永續慈善基金會\$50,000 元
- (6) 吳嘉祥先生\$5,000 元



國立宜蘭特殊教育學校



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

健康校園 幸福樂活

學輔主任 薛人璋

## 健康校園 幸福樂活



「健康」是生活的全部，有健康的身心才能做任何事情，朝自我夢想前進，世界衛生組織(World Health Organization; WHO)將健康列入本世紀重大人權議題。要達到健康的目標，可以透過環境的改善，健康行為的調整來達成。對於青少年的健康議題，教育部及衛福部已提出相關政策、計畫，如菸害防治、性教育、健康體適能、健康飲食、愛滋病防治及學校健康促進計畫等，都是為了來提升青少年的身心健康，而國高中職階段的學生，一天中有多數的時間是在學校渡過的，因此學校有必要提供學生健康的學習環境，為學生的健康把關。

學校除了提供友善的健康環境外，也要透過許多活動、宣導等，來提升學生的身心健康。健康促進學校的內涵包括：(1)健康促進政策的擬定及規劃、(2)健康議題相關的教學與活動、(3)健康服務如專科醫師駐校、心理相關輔導等、(4)友善的物質環境：無障礙環境、綠色校園、無菸環境及(5)社會環境、(6)學校與社區的結合：由學校、家長及社區共同推動等。身心障礙學生在身體健康的維持上更是重要，礙於先天條件的不足，需透過外在的助力來達成，因此學校每學期在健康促進的推動上不遺餘力，如每週一、五升旗的健康操及三好歌帶動唱、每週五的環保品德小尖兵、愛鄉服務、班際體育競賽、參加校外各項體育活動、友善的無障礙環境、專科醫師駐診、推行潔牙活動、潔牙競賽、健康飲食推廣、每週五無肉日、小團體輔導、情緒困擾團體輔導、認輔制度、性平教育宣導、品德教育宣導等，除此之外教師也會將相關健康議題融入教學，為了就是要促進學生身心健康。期望透過全方位的健康促進服務，讓學生健康樂活，快樂學習。



潔牙比賽



體育競賽



愛鄉服務



新生健檢



校園綠美化



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

## 愛鄉服務!環保品德小尖兵又出任務囉~

延續每學期的傳統，每班推派的環保品德小尖兵，在校除了落實資源回收工作，在校外也要做好敦親睦鄰工作，為社區盡一點心力。3/17(一)在老師的帶領下，前往學校前的馬路進行清潔工作，小尖兵們人手一支夾子，沿路撿拾垃圾、煙蒂；有小尖兵天真的說：「今天收穫好多喔！」不過，這也意味著仍有一些民眾貪圖方便，隨手丟棄廢棄物。從上學年開始，小尖兵們就沒離開過校門前的國民中路，因為每次到十字路口前，垃圾袋就裝滿了，這真是令人開心不起來。在撿拾垃圾的途中，帶隊老師一直跟小尖兵們強調，隨手丟棄垃圾的話，清潔人員要花更多的時間來清掃，而且美麗的道路風景也會被破壞。

藉由每次的愛鄉服務，都向同學教導維護環境是大家的責任，也期望小尖兵們能將些觀念帶回自己的班上、自己的家中，不隨地丟垃圾就是最簡單的方式，愛護環境並不是一句口號，而是要去行動，大家一起努力，還給地球一個乾淨空間。





# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

世足熱身賽

體育衛生組 謝振中

## 102 學年度第 2 學期 第 1 次班際體育競賽

繼帶式橄欖球比賽後又一創新活動「世足熱身賽」，這次非常感謝「動動 body 教師社群」提供巧思，設計出比賽方式及內容都很適合學生的「五人制室內足球賽」及「少林足射門大賽」二種比賽項目。這次比賽的分組，為了讓國中部不要再居於弱勢，特別抽出高 302 班與國中部合併，讓國中部的學生能夠玩的更起勁，他們這一組也很厲害的拿下了第一名的好成績。這次因為分組更平均，比賽顯得更刺激，學生們也都盡全力的想為自己的年段拿下好成績，也讓我有新的靈感，希望能夠想出其他適合學生的比賽，讓學生們都能夠動起來。



五人制室內足球大賽



少林足球射門大賽



盤球過人射門得分!



足球神童 貝克劉





# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

拼貼你的玻璃盤

教師 李嘉鈞

## 餐巾紙與玻璃盤相遇的那一天

本校均質化計畫為了增加教師們的職業技能，幫教師們在三月四號及十八號兩個風和日麗的下午，舉辦了教師專能研習，課程內容為使用蝶谷巴特技法裝飾出亮麗的玻璃盤，講師詳細的講解，讓學員們都能輕易的上手，減少了失敗的次數後，大家紛紛發揮自己的創意及美感，製作出一個又一個的吸睛的成品，優秀的程度讓講師也讚不絕口。



很美吧！更多的作品在4月份師生聯展喔！

研習當天連校長都有來參加喔，校長認真的學習態度令講師留下深刻的印象，讓講師當晚即在其粉絲頁大力讚揚校長及學員們的認真；而均質化的教師研習選擇課程時，都是以未來能實際對學生教學的課程為主，所以當天也請來校內手工藝組的學生一同參與製作，春秀老師耐心地帶領學生們的情景，更讓講

師久久不能忘懷。

宜特的教師無時無刻都散發出溫柔及耐心來教導學生，讓學生在幸福的氛圍中持續向上學習，讓每一天，都是天使降臨的那一天。

7277 手作、雜貨  
已閱讀 · 3月18日

今天課程進行到一半，我發現教室裡多了一位“男學員”，始終面帶微笑的站在教室角落，比學員還要認真聽課，因為教室內亦有幾位男學員，所以我沒多想，沒多久他也跟著動起手來，中間我們幾次擦身走過，他總是面帶微笑，然後我聽到學員稱呼他“校長”...啊！原來他是校長，在這充滿愛的地方，連校長都這樣慈眉善目。(還有，帶領小朋友組那位溫柔有耐心的老師，你真棒！)希望還有機會再聚囉~

講師當晚在粉絲頁寫下之心得



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

宜特校外工作隊

實習組長 游如芬

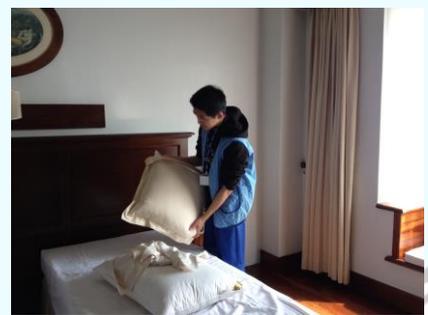
## 最棒的同學才能參加「宜特校外工作隊」

本校高二、高三的職教分組，在學年末由實習組負責，依據工作分析評量表、導師的推薦，並參考家長的期望以及學生的意願等，進行職教分組，因此，必須具有基本的清潔工作能力、工作態度、工作意願的同學，才有可能參加宜特校外工作隊。

目前我們有三個工作隊：

### 一、香格里拉工作隊

民國 93 年起，香格里拉冬山河渡假村就是本校最支持的廠商，10 年來一直接受本校工作隊的實習，尤其在清潔實習以及房務實習部分，對於同學們的就業有莫大的助益。



### 二、宏風水產工作隊

位於利澤簡工業區的宏風水產公司，是我們多年來工作隊實習的支持廠商，在此職場，學生們學習到包裝、分類、以及磅秤的使用等，這樣的實習工作，更增添同學們的工作技能。



### 三、百喬工作隊

百喬食品公司，是週四高三同學專屬的校外工作隊，目前已有多位學長姐在此就業，廠方會依學生的能力分配同學們的工作，在此職場，可以訓練同學們手部的靈活性，因為他們有好多的素食花枝需要穿、脫牙籤定型。





# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

交通安全闖關活動

國一班導師 單雅蘭

## 交通安全宣導闖關活動

星期一的早上舉行安全宣導闖關活動，真是辛苦了當關主的師長們，從開始到結束整整守在關卡二小時，也感謝主辦的師長想出如此寓教於樂適合學生的遊戲，讓學生能學習到交通安全的知識，又能有娛樂效果。



國中部採聯隊闖關方式進行，**第一關**腳踏車達人，雖然會注意看交通號誌的學生沒有幾位，但能騎到終點折返已是將平日練習的成果展現出來了。

**第二關**腳踏車維修，雖然仍是不甚瞭解，但在老師的指導下輪流到腳踏車旁一一檢視，著實有維修人員的架勢。

**第三關**交通安全金頭腦，套圈圈的動作有幾位

學生不會丟擲，但在師長的協助下完成，並在提示下回答問題，尚未輪到的同學排著整齊的隊伍，每一位同學都表現得很好。只是在這時無法參與的學生耐性已耗完了，就開始躺在地上、坐在地上脫衣服，還真是一刻不得閒啊！



**第四關**交通號誌賓果連線回答問題，無口語的同學進行配對，大家排著整齊的隊伍一一的回答，還表現得比平日上課時更為專注呢。



**第五關**大家來找碴，關主貼心地一一解釋每張圖片表示的意思，再說明該圖片的行為表現是否正確，接著讓學生一一練習，學生答對的機率約八成，這樣的方式還真適合國中部的同學，大家都配合做得很好，很成功!!



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

成功的秘訣~恆心篇

管理員 余淑芬

## 成功的秘訣~恆心篇

有一個推銷員，在一家公司工作了好幾年，都沒做到什麼生意，這次竟做了一筆相當可觀的生意，全公司的人都向他道賀，並且向他討教成功秘訣。他說：「我碰過太多的人拒絕我的推銷，但我總是記著一點：他們可以說上一千次的『不要』，可是只要說一次『要』，我的生意就成功了。」

### 感動與分享：

你有沒有見過石匠的工作？他在石頭上一下一下的敲打，一點裂縫也沒有，可是敲到第一百下，石頭便裂為兩半。這絕不是第一百下把石頭敲裂的，而是以前的九十九下同樣都發揮了作用，但是你一定得敲第一百下才行。一般人做事，總是希望速成，看看沒有結果就放棄了，雖然有好的開始，卻不能堅持到底，最後前功盡棄。所以毅力與恆心，在成功的路上，扮演著多麼重要的角色呀！



### 我可以做到的事：

1. 不管做什麼事，都不怕失敗。
2. 在預定時間內，完成工作。
3. 不好的習慣，一定要戒除。
4. 對於好的習慣要永久保持。
5. 做事不要虎頭蛇尾，不可以半途而廢。





# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

## 畢業生進路

社工師 簡秋蘭

### 畢業生進路

每年到畢業前夕，高職部的學生家長，針對學生未來的出路，都有些不安與擔心，最常詢問的一句話是”孩子可不可以不要畢業?”

針對高職部畢業生，除了長期課程設計以職業教育為主軸外，學校會透過職場參訪、機構參訪、親職教育、個別化教育計畫及轉銜會議、社會福利資源的提供等方式，希望能夠滿足學生家長在安排學生未來生涯時的參考。

學校針對畢業生也會進行二年的追蹤輔導，了解學生近況，資源的再次連結等，希望藉此能讓學生在成年生活或教育，有較妥適的安排。

下列為近五年畢業生追蹤輔導安置情形統計：(單位：人數)

畢業年度	就業 (含庇護 工廠)	在家 安置	職業 訓練	機構安置		其他	合計	備註
				日托	住宿			
97 學年	13	8	1	5	5	1 (失聯)	33	100年6月結 案時資料
98 學年	12	15	0	2	7	0	36	101年6月結 案時資料
99 學年	9	13	2	16	7	1 (就學)	48	102年6月結 案時資料
100 學年	17	16	0	7	4	0	44	追蹤輔導中
101 學年	10	22	0	9	4	0	45	

每一年畢業就業、在家、或在機構安置的人數，會因學生的能力、家庭經濟狀況、資源的可近性等因素，而有不同的變化。就追蹤輔導的結果分析，就業的學生，若家長的支持度較強，學生就業穩定通常較好。而即使在家安置，若家長能協助規畫生活作息，學生的生活也會比較豐富、充實。所以，學生在畢業後進入成人生活，家長的參與及規畫，扮演極為重要的角色。

針對安置規畫的訊息，如就業的職缺、職業輔導評量、庇護工廠的轉介、機構日托或住宿安置、小型社區作業所、社區居住等，畢業後由勞工處、社會處及民間社團等單位扮演銜接的角色，家長可善加利用。



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

手機進化史

文書組長 謝承倉

## 手機進化史(一)

就用自己所看到、親身的經歷聊聊手機的發展。

現代人走到哪、帶到哪的手機，外型愈來愈輕薄、短小，想當年摩托羅拉在 1983 年推出的第一代手機，也就是俗稱的「黑金剛」，體型跟磚塊沒兩樣，長長的天線、大大的按鍵，完全沒有時尚美感，當時售價 4 千美元，實是高攀不起的奢侈品。不過 80 年代的黑金剛，相當拉風，顯示身分地位。事隔 30 年來看，實在酷不起來，功能更是陽春到不行。黑金剛能傳簡訊嗎？能錄影嗎？亦無電話簿紀錄，每次都得撥號，然後按下送出鍵，基本上就是打電話、接電話，就沒了，以今天的眼光來看，功能太簡單了。但它是當年最高科技結晶、現代手機始祖。

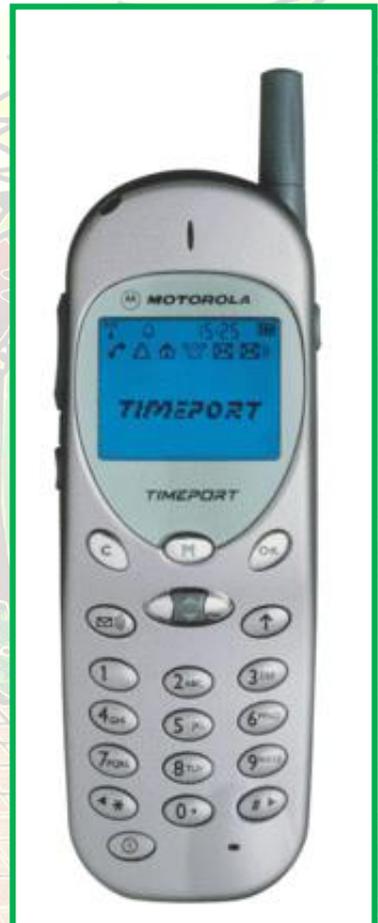
對它的印象也沒有很深刻。倒是不久後，機關、學校一些同事已經開始使用手機了，那時候最常見的就是「小海豚」，尤其當時看到拿著 Ericsson 的那位同事，不時展示清脆的開蓋彈出機身，既帥氣又愛炫，讓人羨慕不已。小海豚的設計，身形比較細瘦，銀粉色系在當時算是前衛的手機，藍色背光螢幕也是獨樹一格；後來又出現掀蓋式、滑輪式。現代人對手機趨之若鶩，從身份地位的象徵，到現在成為生活的必需品，手機進化史突飛猛進。（待續）



手機始祖-黑金剛



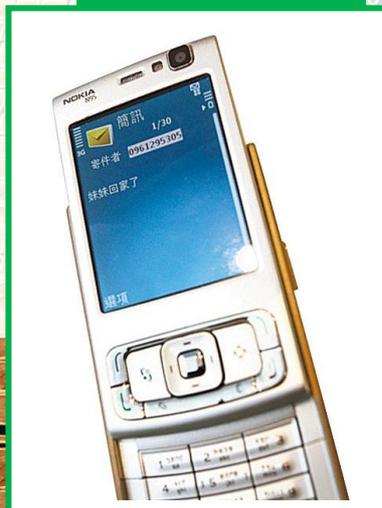
改良型 MOTOROLA 手機



小海豚



掀蓋式



滑輪式



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

奕燁的筆記書  
蕭奕燁

## 蕭奕燁



奕燁的筆記書

奕燁的畫作是靠著意志力與想像力，用著少許力氣的手指頭，加上聲控畫紙移動下而完成的創作。作品的主題，結合過去的美好記憶，以及對未來的期許與愛，傳遞著希望與夢想。

~活在當下，築夢飛翔~



國立宜蘭特殊教育學校

資料來源：賴錦怡 / 編輯：余淑芬





# 宜特報報

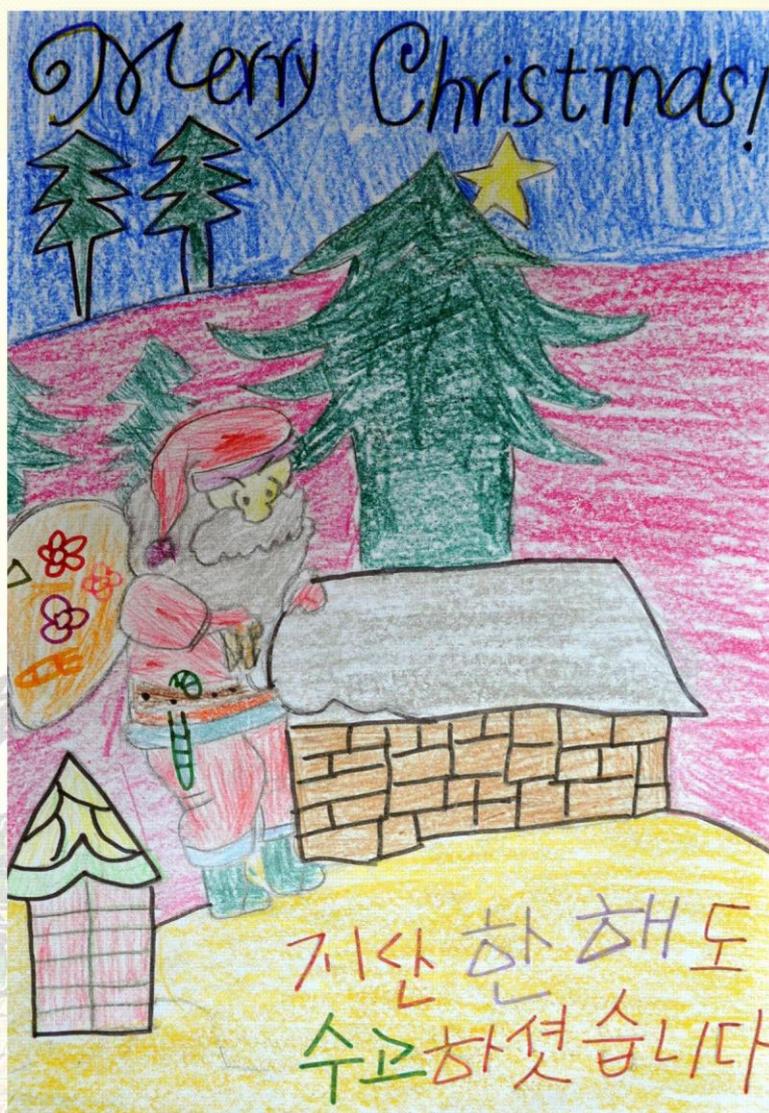
第 0043 期 103.04.07

奕燁的筆記書  
聖誕禮物-1

## 聖誕禮物-1

十二月二十四日  
平安夜，聖誕老  
公公從南極旅行  
到宜蘭。  
他想要發禮物給  
不方便卻很有愛  
心的小朋友。

102.11.25



資料來源：蕭奕燁 / 編輯：余淑芬



# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

班際體育競賽

國 2 班導師 莊登州

## 班際體育競賽

這個星期一下午是本學期第一次的班級體育競賽，這次所比賽的項目是足球，但因為我們國中部的學生，人力與體力都有限，所以這次是與高職部 302 班的學長姊們合作組成一隊參加競賽。



我們國中部的孩子幾乎都沒有踢過足球，為了在比賽時能夠與學長姐們一起爭取榮譽，所以我們在賽前就先加強練習，在國中部老師們的努力教導之下，一一的分解動作，讓學生們一步一步的練習，不管在踢球、運球、傳球與射門，多數學生都能夠有明顯的進步。



足球是講究團隊合作的一項運動，藉由這項運動讓學生們能夠學習到人與人之間的互動、相互幫助與團隊合作。在比賽當天，每位學生都發揮了在賽前所練習的動作，與學長姐們團隊合作，一起順利的奪下冠軍。這次國中部與高職部的結合，藉由足球競賽的過程，讓學生親身經歷，為互助合作做了一次很好的詮釋。





# 宜特報報

第 0043 期 103.04.07

臺灣之光 蘇麗文

管理員 余淑芬

## 「勇氣的故事」臺灣之光 蘇麗文

這是一場奧運場上最光榮的比賽，我國跆拳道好手蘇麗文的十一次奮鬥不懈、十一次痛到倒地、卻大喊一聲，再站起來，而全場的觀眾不分國籍地都為她喝采與加油。看到蘇麗文被揸下場時，大家都跟著一起哭……

在 2008 年夏季北京奧運中，蘇麗文代表中華臺北在女子 57 公斤級出賽，在第一戰中就左膝受傷，走路已經跛行的蘇麗文強忍傷痛上場，獲勝晉級，有機會爭取銅牌，但退場時已經必須仰賴教練背負出場。據隊醫檢查有可能韌帶斷裂，建議她放棄比賽，但是蘇麗文表示要繼續。

銅牌戰對手為克羅埃西亞選手，蘇麗文已經無法用左腳站立，只用右腳單腳支撐身體的重量，以受傷的左腳進攻。比賽過程中多次又因傷痛跌倒，教練與防護員數度上場，裁判並主動詢問蘇麗文是否願意退出比賽，但她堅持要奮戰到底。三局結束，雙方戰成 4:4 平手，進入第四局延長驟死賽時，蘇麗文落敗居第四名。據統計，蘇麗文在對戰過程中跌倒了十一次，每一次都重新站起來，一直奮戰到最後一局。

蘇麗文落敗後已經無法行走出場，而必須由教練背著。她痛苦倒地卻又爬起再戰，賽末惋惜痛哭的畫面，不僅場邊觀戰的隊友跟著流淚，連轉播記者也感動而哽咽。中國大陸媒體以「最長的七分鐘，臺北跆拳道選手蘇麗文感動全場」為標題報導，中國官方通訊社的照片標題更以「跆拳道：頑強蘇麗文，輸掉比賽贏得尊敬」，來讚揚蘇麗文奮戰到底的精神。總統馬英九也特別打電話給蘇麗文，嘉勉她奮戰不懈，深深感動了臺灣人「比得到金牌更令國人驕傲」。



國立宜蘭特殊教育學校