



宜特報報

第 0075 期 104.12.04

發行人：曾坤祥

編輯委員：高藝真、黃志欽、林靜文、

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

- 12/08(二) 房務業師授課
- 12/09(三) 五結國中生命教育
- 12/12(六) 新課綱動作機能研習
- 12/14(一) 班際體育競賽-特奧滾球
- 12/16(三) 食農教育研習

成果畫報

- 你好!歡迎光臨.....P1
- 無障礙溝通的園藝課.....P3
- 閱讀繪本,增廣見聞.....P5
- 養生烘焙與蘭陽伴手禮.....P7
- 走路的好處.....P8
- eClient 公文電子交換系統.....P10

教學趣報

職場學習.....P10

身為導師帶領這個班級來到了第三年,回想從一年級到現在,不僅僅是我陪伴這群孩子,反到覺得孩子們陪伴我更多.....。再度回到職場,看到這群孩子們升上高三都穩定在成長,非常替他們感到高興。時間過的很快,感覺就一眨眼就會來到明年畢業的那一刻,與他們相處和樂、每次的校外教學.....。

品德馨報

~ 助人為快樂之本 ~.....P11

國光客運司機賴志佳本月 6 日中午 12 點 30 分左右,賴志佳從屏東麟洛發車準備北上,行經台南市麻豆路段時,眼見前方 600 公尺處路肩停放一輛小貨車,車體開始冒煙,他直覺不對勁,慢慢靠近時赫然發現車輛已經起火燃燒,他隨即把車停於安全處,趕緊帶著滅火器下車幫忙滅火.....。

愛的報報

感恩 12 月份捐助：

- (1) 溫清華牙醫師 \$4,980 元
- (2) 李中庸牙醫師 \$4,980 元
- (3) 財團法人葛瑪蘭文化基金會 \$15,000 元





國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0075 期 104.12.04

你好！歡迎光臨

一日店員體驗

教務主任 林靜文

「你好！歡迎光臨」「歡迎試穿 隨意挑選」這樣的聲音在 UNIQLO 宜蘭店內此起彼落…

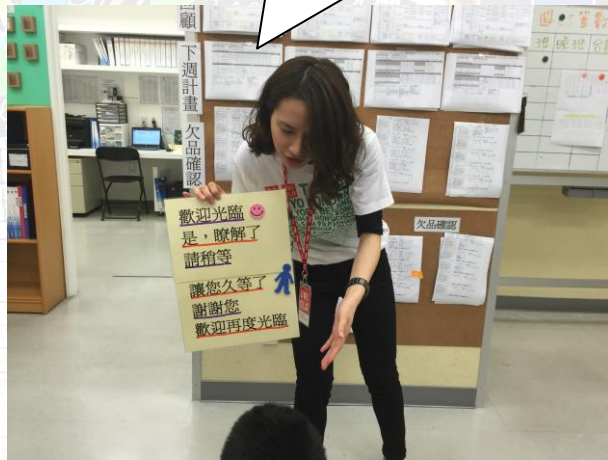
11 月 18 日 UNIQLO 宜蘭店邀請本校學生 20 名參加職能體驗活動，此次體驗活動帶領國中部及高一 A 組學生參加。許多學生是第一次進入到 UNIQLO，神情顯得十分興奮；UNIQLO 第一次辦理這樣的活動，店家十分慎重，除了設計好體驗的關卡，也事先幫我們學生分配組別製作名牌，並發給同學每人一個工作包。當同學們背上工作包後，就表示今天同學們開始要在 UNIQLO 工作了。

一開始各組由一位職場人員帶領著進行一系列的體驗活動；今天的體驗活動包括有：服務人員的 6 大話語演練、衣服整理摺疊技巧、客人進入賣場的話語並遞送購物籃、玻璃清潔及試衣間工作流程等。每組同學在工作人員的帶領之下，從靦腆到有自信地說出歡迎光臨，更厲害的是能用身體當摺衣板摺完衣服。最後進行分享活動，同學們分享了今天最大的收穫，有很多同學都覺得自己最大的收穫是學會摺衣服，同時每人在感謝卡上寫下自己的感謝的話語，並送給對方表達感謝之意。雖然只有短短 2 小時的體驗活動，但老師及同學們卻是收穫滿滿，十分感謝 UNIQLO 提供這麼好的體驗活動，讓我們孩子能深刻體驗到賣場服務人員的工作內容。

服務人員 6 大話語



店長簡單介紹 UNIQLO 讓學生認識



國立宜蘭



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0075 期 104.12.04

一日店員體驗

教務主任 林靜文

學習如何遞送購物籃



注意看喔!怎麼利用身體摺衣服呢?



送上感謝卡,感謝 UNIQLO 宜蘭店的姊姊們今天辛苦了!



我們很厲害喔!馬上就學起來了



發表今天學習的心得





國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0075 期 104.12.04

無障礙的園藝課

總務主任 高藝真

無障礙溝通的園藝課

在園藝組教學多年下來，發現園藝組大部分的學生都是有口難言；每次送貨到辦公室時，雖然學生很興奮的想表達，但卻都是雞同鴨講，不然就是全要依賴老師做旁白解釋。這學期的園藝課程設計利用了不同的溝通輔具來幫忙。第一次上課我們先使用溝通筆來練習一番，花了一節課時間錄音與練習，孩子對於可以聽到自己的聲音都相當興奮，面對推到面前的錄音筆卻又個個害羞起來，尤其是平常最大嗓門的小晴，看到錄音筆更是頓時消音，最後只好由小鴻、阿堯跟阿鎧擔任我們最佳配音員。

有了溝通筆的幫忙，果真第一次上場不同凡響，只見小凱整個架勢十足的帶領著大家縱橫校園，路上遇到路過的老師臨時抽考也都順利完成任務，讓送貨過程更加順利，也更確認使用溝通輔具來搭配教學實在是再適合不過了。



國立宜蘭特殊教育學校

National Yi-Lan Special School



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

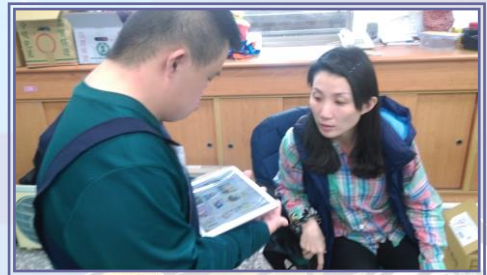
宜特報報

第 0075 期 104.12.04

無障礙的園藝課

總務主任 高藝真

但，利用溝通筆就得事先一一拍照列印，遇到突發狀況時較難臨時應變。在第二次送貨時，我們又加入學校最新購置的溝通輔具 iPad。老師在上課前先事先做好面版，一上課先讓學生練習加配音，有了第一次錄音筆使用經驗，這一次同學明顯熟練許多。小鴻更是開心的說，老師我很會滑平版，一付想第一個使用平版躍躍欲試的感覺，可惜可以順利表達的小鴻當然排不到也不需要使用 iPad 進行溝通，改被賦予最佳配音員的角色。第一次上場依舊由台風最穩的小凱出馬，而小辰則拿著溝通筆一起帶著同學挑戰今天的任務。由於版面設計一下就出現 12 張圖片，小凱一開始有點手忙腳亂，但練習幾次下來越見熟練，整個表現就是一付大老闆的樣子帶著平版去各辦公室做練習。



途中也發生小插曲，原本訂貨的沛書老師剛好公出不在，原本排在下週才送貨的金德老師看到推車上剩下一盆盆栽，立馬提出是否現在就可以先取貨的要求，可是我們的送貨員小凱看了看老師給的版面上沒有金德老師的照片，很酷的立即拒絕老師。好在，利用 iPad 可上網的功能老師立即更改面版，將沛書老師的照片換成金德老師，小凱才終於願意將盆栽賣給金德老師，我們可是很有原則的送貨員呢！雖然我們有口難言，但透過適當的工具，我們也可以是超讚的銷售員唷！遇到我們在練習時，請記得多給我們鼓勵。



國立宜蘭特殊教育學校

National Yi-Lan Special School



宜特報報

第 0075 期 104.12.04

電腦文書教學

專任教師 曾鴻家

閱讀繪本，增廣見聞～

繪本故事是一類很適合特教學生閱讀的書籍，尤其傳達艱深難以體會的品德教育，活潑、生動、易懂的圖片與文字，就顯得有趣多了。在引導之下，帶著學生大聲朗讀，特別能提升語文詞彙的認識和思考的表達，進而增廣見聞從而啟發思考，增強創意思維。

因此，讓學生享受閱讀的過程，也幫助對中文字詞的瞭解，再結合電腦文書課程的學習，學生都能運用電腦中文注音符號的打字練習，慢慢地完成一篇短文。現在，就讓我們一起來欣賞學生創作俱佳的「繪畫作品」與「電腦中文打字」成果吧！



學生：203 班 張子恆

書名：生態池的故事

精彩內容：在烏來有個娃娃谷，娃娃谷 41 號是一所迷你小學，學校裡住著一些小動物。泥巴摸起來細細滑滑。他們在這兒一邊挖一邊玩，水泥也慢慢的從一個變成了四個。

四個相連的水池會栽種不同的植物。可以使水變乾淨，也會讓瀕臨絕種的生物有一個家。



學生：202 班 陳嘉妤

書名：花樣少女

精采內容：

「小紀，對不起！因為我很高興能跟你交往，但是，我太得意忘形，所以，才會忍不住跟大家炫耀。」

「沒關係！但是，你可要好好反省今天的事喔！」

「是！我會反省。那我們走吧，大家都在等我們呢！」



學生：202 班 薛以昕

書名：小魯的池塘

精采內容：

小魯在醫院裡住了很長一段時間。

我們寄卡片給他，班上的同學們還做了一塊「祝 小魯早日康復」的大掛布，準備掛在他的病房裡。



宜特報報

第 0075 期 104.12.04

電腦文書教學

專任教師 曾鴻家



學生：201 班 吳家虹

書名：畫圓

精彩內容：這種小陀螺叫做千千。各種形狀的千千一旋轉，看起來通通是圓的。千千上面畫了各種不同的圖樣。千千一旋轉，我們只能看到不同顏色和大小的圈圈。提著繩子的一頭，另一頭綁一個重重的東西。擺一擺，越擺越用力。重重的東西就會拉著繩子，就會在空中畫出一個圓圈。



學生：203 班 許芊儀

書名：蘋果汁的笑容

精采內容：

鱷魚笑著說：「不要為這點小事生氣，我們再去找胖胖熊。」

他們來到胖胖熊的身邊，胖胖熊還在啃蘋果呢！

鱷魚親切地對胖胖熊說：「胖胖熊，你能幫我們的好朋友小刺猬摘一個甜一點的蘋果嗎？我想你一定辦得到！」

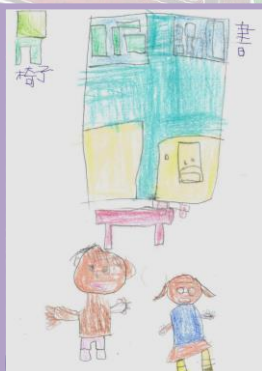


學生：203 班 武萱

書名：孤島上的妹妹

精采內容：

媽咪說的一點都沒錯，當妹妹聽到果汁機的聲音，就會大聲不停的尖叫；而且生氣的用頭撞牆壁，直到機器停下來為止。所以，我們都知道她非常討厭果汁機的聲音。



學生：203 班 曹馨芳

書名：最特別的東西

精采內容：

在卜老師的班上，星期五是「特別日」，每個人都可以帶一件自己最喜歡的、特別的東西到學校，跟班上的小朋友分享。

阿力說：「好多人都帶小熊去，我想要帶不一樣了。」

這時候，小莎哭了起來。媽媽對阿力說，「去你的房間找找嘛！」



國立宜蘭特殊教育學校
NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL

宜特報報

第 0075 期 104.12.04

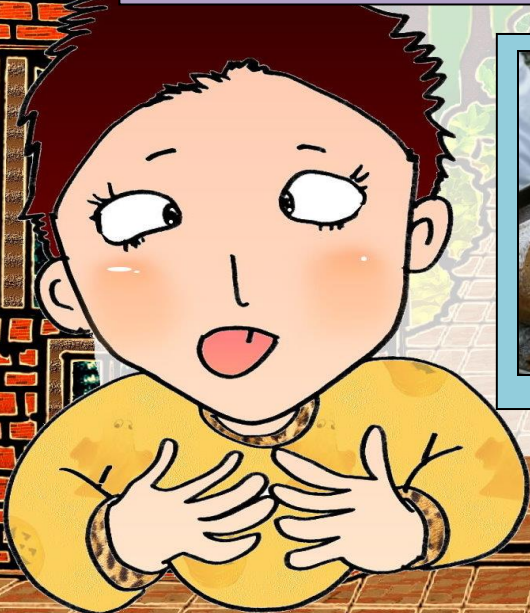
均質化烘焙研習

國二班導師 嚴鳳鈴

養生烘焙與蘭陽伴手禮



11月28日週六整天的研習活動，很謝謝張文智老師蒞臨本校來教導各位老師們製作「天然酵母桂圓麵包」和「巧克力奶凍捲」，讓我們體驗到製作烘焙的樂趣和其中的不簡單。藉由這次研習也能體會到當我們學生到職場上可能會遇到的困難，也期待老師們能一同為我們的孩子共創美好未來。





宜特報報

第 0075 期 104.12.04

健身最好的藥帖

佐理員 陳志明

走路的好處

走路是健身最好的藥帖，每天走路 30 分鐘，一星期走 5 天，幫助你活得健康、活得長壽、活的開心，來看看走路有哪些好處吧！

走路十三好處

- ▶ 可釋放壓力、消除疲勞
- ▶ 降低罹患青光眼機率
- ▶ 可減緩失智症狀
- ▶ 可增加身體抵抗力
- ▶ 可預防罹患心血管疾病
- ▶ 可鍛鍊肌肉
- ▶ 可降低高血壓
- ▶ 可使體態優美
- ▶ 預防骨質疏鬆
- ▶ 降低罹患大腸癌機率
- ▶ 可鍛鍊腿部肌群
- ▶ 提升身體平衡感
- ▶ 可以減重



◆可釋放壓力、消除疲勞

走路可以刺激我們的大腦分泌 β -腦內啡，一種可以提振心情使人產生愉快感覺的「快樂嗎啡」。研究顯示，多走路對於釋放壓力、消除緊張和疲勞有很大的功效，讓我們感到神清氣爽，不再焦躁。

◆降低罹患青光眼機率

多走路可以降低得青光眼的風險。研究顯示，規律運動可以幫助降低眼壓，預防青光眼。對已經得青光眼的人來說，則有減緩症狀的功效。

◆可減緩失智症狀

科學家研究發現，走路增進我們的腦記憶迴路運作，使我們腦袋靈光。多走路可以幫助減緩失智或知能減退症狀，例如延後阿茲海默症的發病年齡。

◆可增加身體抵抗力

多走路使我們身體強健，抵抗力超強。研究顯示，規律運動的人免疫力比較好，不容易感冒。為什麼呢？運動時血液循環比較快，使得免疫細胞大軍運作更加順暢，可以有效率的快速殲滅細菌和病毒。



宜特報報

第 0075 期 104.12.04

健身最好的藥帖

佐理員 陳志明

◆可預防罹患心血管疾病

走路促進血液循環及強化心跳效率，多走路可以預防心血管疾病。現代人的飲食習慣，使得膽固醇量過多，容易誘發心肌梗塞、腦梗塞等病變，持續 20 分鐘以上的步行，有助分解燃燒體內中性脂肪，增加好膽固醇的含量。此外，根據「新英格蘭醫學期刊」報導，一星期若走路 3 小時以上，可降低 35 至 40% 罹患心臟病的風險。



◆可鍛鍊肌肉

走路可以鍛鍊肩膀和手臂肌肉，走路時雙手自然擺動這個動作有助於鍛鍊我們的肌肉，運動強度越高，如到快走或是競走，效果更加明顯。

◆可降低高血壓

多走路有助降低血壓。研究顯示，經常走路血壓可以降低 5 毫米汞柱(mmHg)，對患有高血壓的人來說，走路是一項很合適的運動。

◆可使體態優美

走路可以鍛鍊腹肌，使我們體態更美。

◆預防骨質疏鬆

走路可以強化我們的骨質，預防骨質疏鬆。

◆降低罹患大腸癌機率

研究顯示，常走路的女性和幾乎不走路的女性相比，得大腸癌的機率降低了 31%。

◆提升身體平衡感

常走路有助提升我們的平衡感，使我們不易跌倒。走路時雙腿輪流抬起放下這個動作可以訓練我們的肢體協調和平衡感。

◆可以減重

信不信由你，走路所消耗的熱量竟比慢跑多哩。走路所消耗的熱量大部分來自於脂肪，而跑步所消耗的熱量只有其中 30-50% 來自脂肪。如果以相同時間內所燃燒脂肪來看，跑步因為速率較快，也就是說實際上在同樣時間內動的較多，想當然爾，跑步所耗熱量較多。但如果我們以百分比來看的話，其實走路所耗的熱量比慢跑來的多。

◆可鍛鍊腿部肌群

下肢的穩定對於腰部的支撐也很重要，大腿肌肉強化可以分擔穩定腰椎的力量，走路幫助鍛鍊我們的腿部肌群，強化包括股四頭肌、膕屈肌、腿後肌等部位。若走在有斜坡的路上，效果更加。



宜特報報

第 0075 期 104.12.04

eClient 交換系統

文書組長 謝承倉

eClient 公文電子交換系統

10 月 28 日國教署來函通知，分梯次辦理「公文電子交換系統使用者教育訓練」，需攜帶測試用憑證、固定 IP。心中浮現大問號，但知道這是很重要的研習，經核可後上網報名 11 月 2 日上午場次。經講座介紹，教育部已重新規劃建置進階版「eClient 公文電子交換系統」，規定本校於 104 年 11 月 25 日上線收文、操作新交換系統。開始擔憂、咄咄等，從試驗至熟練操作，約需 1 個月以上時間，有得忙了。

◆教育訓練

20151102 於公文 G2B2C 資訊服務中心(國家發展委員會檔案管理局，10486 台北市中山區伊通街 59 巷 10 號)進行新 eClient 公文電子交換系統交換機關端系統教育訓練，講授系統架構、系統安裝環境與需求、相關安裝軟體說明、eClient 安裝及環境設定、eClient 登入及介面說明、收發文狀態表介面功能說明等，項目繁多，講座一一介紹。

◆公文交換作業收文流程



◆11/25 開始上線後發現：



【無法通過認證，請確認憑證卡註冊機關是否為此中心以及網路環境是否正常】訊息



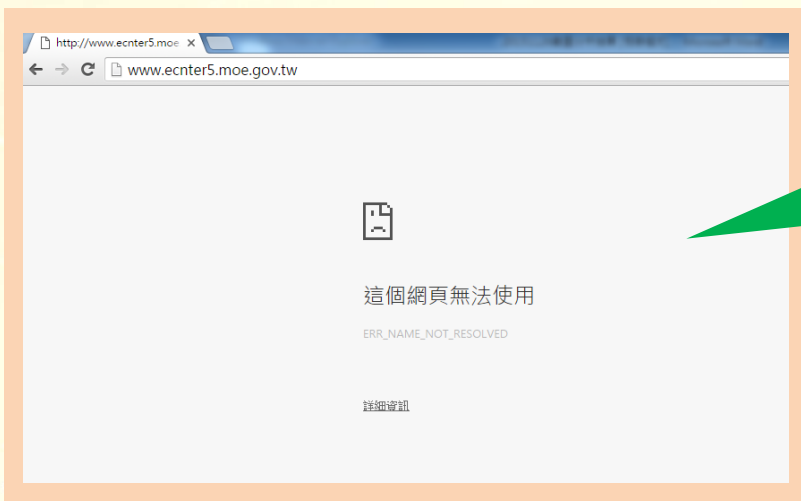
宜特報報

第 0075 期 104.12.04

eClient 交換系統

文書組長 謝承倉

- ◆經環境檢測後，出現錯誤畫面：「連線至中心伺服器 IP(ecenter5.moe.gov.tw)失敗，Unable to connect to the remote server. 程式無法正常運作。」



使用 IE 瀏覽器連入
<http://www.ecnter5.moe.gov.tw/>
結果

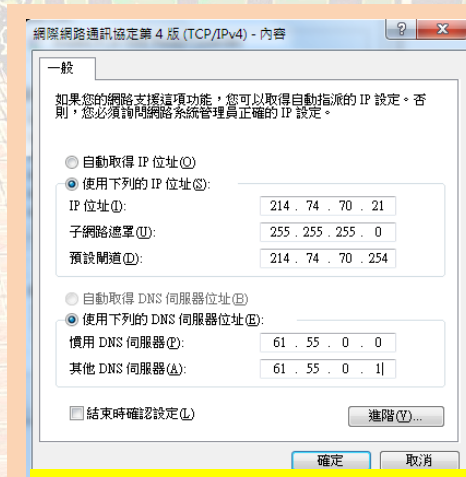
◆無法連線，分析原因：

以往舊公文交換系統，環境設定皆無問題，暢通無阻
新 eClient 公文電子交換系統則出現環境設定適應的問題：

- ▶ 浮動 IP(wifi 無線網路 IP)不接受，需申請異動為固定 IP，即「鎖 IP」。
- ▶ 伺服器防火牆阻擋。
- ▶ 經使用「myipaddress.com」檢測 IP 位址，非本校 IP 位址，發現卡在「宜特界點伺服器 IP 設定問題」，多次請宜蘭大學區網中心游先生幫忙設定，經 3 天努力調整，終於 11 月 27 日連線 G2B2C 中心，非常感謝宜蘭大學區網中心。



進入 www.myipaddress.com 網站的截圖



從網路連線查詢「IP 位址」



宜特報報

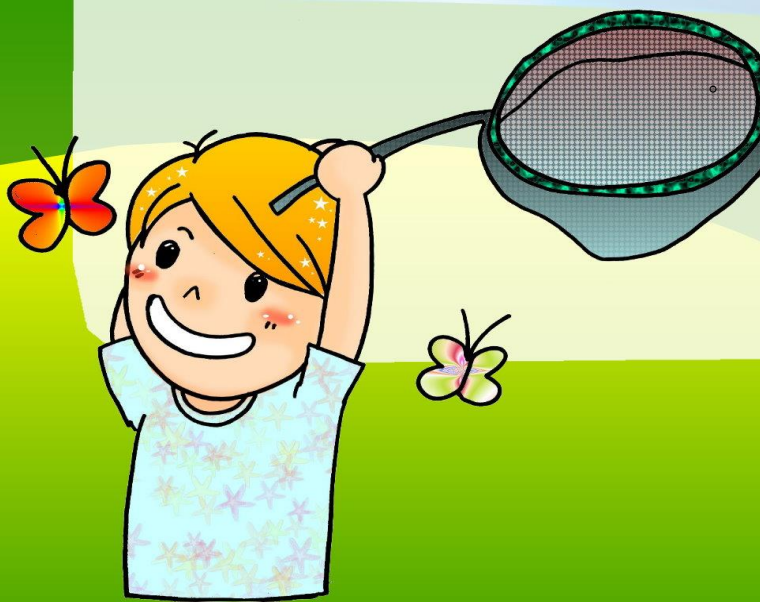
第 0075 期 104.12.04

再度回到職場

當我們同在一起

導師 劉于潔

身為導師帶領這個班級來到了第三年;回想從一年級到現在,不僅僅是我陪伴這群孩子,反到覺得孩子們陪伴我更多,參與了我人生的幾件大事。高一目睹求婚記、高二經歷結婚與懷孕的過程、高三期初跑去生小孩了,雖然過程中放了婚假、產假,少了一些陪伴孩子的日子,但卻讓我對這個班級留下深深的記憶!尤其在請假的過程中,接到家長的來電表示孩子對我的思念,感動指數登登登升到了爆表,他們給了我滿滿的歸屬感。



再度回到職場,看到這群孩子們升上高三都穩定在成長,非常替他們感到高興。時間過的很快,感覺就一眨眼就會來到明年畢業的那一刻。與他們相處和樂,每次的校外教學都留下開心的合影與深刻的記憶,希望每一位孩子都能往最好的一面邁進、過著幸福快樂的日子。



宜特報報

第 0075 期 104.12.04

~ 助人為快樂之本 ~

品德教育-助人為樂

專任教師 李佳純

國光客運司機賴志佳本月 6 日中午 12 點 30 分左右，賴志佳從屏東麟洛發車準備北上，行經台南市麻豆路段時，眼見前方 600 公尺處路肩停放一輛小貨車，車體開始冒煙，他直覺不對勁，慢慢靠近時赫然發現車輛已經起火燃燒，他隨即把車停於安全處，趕緊帶著滅火器



▲國光司機折返路 2 趟救火，為網友稱：「這是馬路上最美的風景！」

下車幫忙滅火。由於火勢相當猛烈，第 1 瓶滅火器用盡後，他又飛奔回車上再拿起第 2 瓶，過程中雖然已氣喘如牛，但仍不忘用最短時間向車上 10 餘名乘客報告狀況，基於道義幫忙滅火救援。約 10 分鐘後，火勢總算撲滅，賴志佳才氣喘吁吁透過車上廣播表示，「各位旅客您好，向您說明剛剛的狀況。由於高速公路上有火燒車，本車基於人道的救援，耽誤您寶貴的時間，敬請見諒，謝謝！」真情流露，獲得車上乘客一致喝采，熱烈掌聲的肯定，個性內向的他，還臉紅地向乘客說：「不要這樣，我會不好意思！」國光客運發言人宋立山表示，駕駛賴志佳的表現足堪表率，充分將平時國光客運內部訓練發揮得淋漓盡致，整個滅火處理過程完美無瑕疵，也顧及車上乘客的感受。除了頒發獎金、記獎鼓勵，國光客運已將此案例列為公司內部教案，**將助人精神發揚**。（資料來源：2015.11.10 聯合新聞網）



想一想：

俗話說：「助人為樂、助人最美」，國光司機徹底發揮助人的精神，不但挽救了一場火燒車的意外，同時也獲得乘客的讚賞，想必他心中一定感到非常的開心與欣慰，如果這個社會大家都能多一點熱心、少一些冷漠，發揮助人的精神，在他人危急的時刻伸出援手，不但被幫助的人解決問題了，自己也會感到心情愉悅。宜特的三好青年們，從現在開始、也從自己做起，隨時幫助需要幫助的人，**你今天助人了嗎？**