

愛的妮古瑪瑜珈@宜特

教師 許媛婷

妮古瑪瑜珈來自古老的印度，由智慧又美麗的妮古瑪女士(Lady Niguma)所設計的瑜珈練習，練習者透過外在的體位法動作，結合內在脈輪的啟動，達到身心靈平衡的練習。

每周一的社團課，高303教室搖身一變成為空中的瑜珈教室，學生成為精進練習的瑜伽士，從呼吸練習開始，讓身和心沉澱下來，接著做簡單舒服的梵唱，再開始練習妮古瑪瑜珈。

小涵從上學期就加入瑜珈社團，軟Q的她一點都不被身材所限制，許多動作做得很到位，她也會盡全力的練習；阿州這學期才加入，雖然每次上課要花很多時間上下輪椅，但他總是盡他所能的做到每一個動作，期待接下來的練習，可以幫助他有更好的肌耐力。

雖然每一位學生的身體狀況不同，真心的希望透過瑜珈的練習，可以讓每個人都在自己的緣起點上漸次的進步！



品德教育-尊重

教師林慧妮

尊重別人努力的成果，是高貴修養與教養的表現。

所謂尊重是兩個人對於同一事物持不同的看法、態度或意見，並且都堅信自己是對的。

別人對你的否定、批判，你不盲從，是為有主見。

你對別人與你的差異立場相反，你不抨擊或者嘗試說服，是為尊重。

和同學們分享尊重的小故事：

曾有一對老夫妻求見美國哈佛大學校長，校長見這對老夫婦穿著粗布衣服所以不理他們，後來因為老夫妻不肯離去，為了打發他們才予接見。原來老夫妻想在哈佛大學的校園中蓋一棟大樓，以紀念他們死去的孩子。校長心想這對窮夫妻不知天高地厚，哪有錢蓋大樓？故於應對之間語露不屑、態度不佳。後來老夫妻決定自己蓋一座新學校來紀念，即是「史丹佛大學」。有些人常常以外表取人，美國哈佛大學校長一定閱人無數，然而一次失誤，即造成終身遺憾。

法華經中記載曾有一位「常不輕菩薩」，見到任何人，均待之如佛一般禮拜，因「常不輕菩薩」認為每一眾生本具佛性，每一眾生與佛平等無異，因此看到一切眾生等同看到佛，均無比恭敬與禮拜。別人若無法認同，而予以唾罵拋打，亦不生怨對，恭敬如常。此菩薩最後終於得到大成就，即「釋迦牟尼佛」。

哈佛大學校長的故事讓我們學到不應以貌取人，常不輕菩薩的故事更讓我們懂得應尊重一切人，不因對方貧富、貴賤，或其身分地位，應以平等與尊重心面對一切生命，包含一切的動物。



專業學校 幸福學園 打造多元舞台 幫助孩子有成功經驗

國立宜蘭特殊教育學校 NATIONAL YI-LAN SPECIAL EDUCATION SCHOOL 宜特報 發行人：曾坤祥 編輯委員：林靜文、黃志欽、高藝真、俞舒涵 校址：宜蘭縣五結鄉國民路 22-20 號 網址：www.isse.ilc.edu.tw 電話：03-9509788 傳真：03-9509868

活動預報

- 2/26-3/23 「106 學年度高級中等教育身心障礙學生鑑定」第二梯次線上提報申請及紙本資料收件(高一年段)
3/1~3/31 全校不定期複合式防災演練
3/5-9期初各科/領域教學研究會
3/6-14 適性輔導安置報名
3/13 第 1 次課發會
3/14 期初校外實習教學研究會
3/20IEP 檢核小組檢核 IEP
3/23(五)107 年宜蘭縣特殊需求者口腔衛生潔牙競賽
3/31(六)性平教育 4 小時知能研習



噹噹噹---開學囉 訓衛組章金德

快樂的寒假過去了，同學們紛紛地回到學校上課，看到大家很有精神的集合在健康館參加開學典禮，表示大家寒假都過得很愉快。開學典禮請校長及各處室主任跟各位同學勉勵，師長們還是關心同學這個寒假是否過得好？有沒有跟家人同遊？

這學期宣導項目除了防治校園霸凌外，也將了空氣汙染、流行性感冒及最近的防災宣導都是本學期的宣導重點，然而今年多以影片介紹校園霸凌，用最近發生的新聞議題、多拉A夢及監獄兔這角色間霸凌的片段撥放給同學看，以問答的方式引導學生正視及省思校園霸凌的問題，最後用三好歌開啟新學期的序曲。

106年第二學期開始了，也期待學生們能夠樂活學習、每天開心的到學校並將歡笑帶回家中，這學期訓衛組也會精心安排跟學生相關的活動，讓學生做中學、學中思、思中得、得中用，將所學運用在生活中。



歡慶元宵樂陶陶

導師連郁勤

今年春節較晚，元宵節也在開學後不久到來，導師們準備為高一新生舉辦一個元宵同樂的活動，好讓同學們認識過年及各種節日、習俗的由來。元宵節是個多姿多采的節日，除了吃湯圓、提燈籠、猜燈謎等有趣活動外，每個活動都是自古流傳下來的民間故事，同學們雖然知道元宵節的各種習俗，卻不曉得相關傳統故事，所以這次安排的活動包含認識元宵節習俗的由來，也讓他們體驗自己動手做燈籠及猜燈謎的遊戲，相信同學們在過程當中能體會不少中華文化的奧妙及樂趣！

附上幾個同學們很快就回答出來的題目，看看你猜對了幾個呢？

- 1.狼來了。(猜水果)
2.頭戴尖尖帽，身披大綠袍，腳穿水白褲，腳底一撮毛。(猜蔬菜)
3.打電話給烏龜。(猜蔬菜)
4.喝了池中一碗水，又笑又罵又軟腿。(猜飲料)
5.鬍子不多兩邊翹，開口總說妙妙妙，黑夜巡邏眼似燈，日裡





居家醫療

社工簡秋蘭

宜蘭縣長期照顧管理中心推動長期照顧 2.0 計畫，服務對象從原來的 65 歲以上老人、55 歲以上山地原住民、50 歲以上身障者、65 歲以 IADL 獨居者，擴大到 50 歲以上失智症患者、55 歲以上平地原住民、49 歲以下身障者、65 歲以上衰弱者，部份身障者的服務也整合到長照所，除了紙本申請外，增設線上申請的便民服務，服務內容包含居家服務、日間照顧、家庭托顧、居家喘息服務、機構喘息服務、居家護理、居家復健、在宅醫療、輔具購買、租借及居家無障礙環境改善、交通接送服務、機構安置、老人營養餐飲服務等，只要進到長照所網頁，點選線上申請，填寫相關基本資料及服務需求項目後，就會有長照所人員與您聯絡。長照所聯絡電話：9359990，地址：宜蘭市聖後街。

其中居家醫療針對住在家中的長輩或是慢性疾病的患者，因為疾病或年齡的關係，導致他們行動不便，無法出遠門，甚至連定期到診所、醫院看診拿藥都得大費周章、勞師動眾，非常不方便。政府為了讓這些不方便出門就診的長者與病患可以在家中接受照護，健保署實施「全民健康保險居家醫療照護整合計畫」，由醫護人員組成居家整合照護團隊，主動走入長者或是行動不便的患者家中，提供完整且持續的醫療照護。

全民健康保險居家醫療照護整合計畫所提供的服務包含：「居家醫療」、「重度居家醫療」及「安寧療護」三照護階段，並依照患者的需要，提供服務與照護轉介。

如何申請居家醫療服務

若想申請居家醫療服務的話，可以向戶籍所在地的[長期照護管理中心](#)詢問，或是到「[居家醫療服務特約醫事機構](#)」網頁，向參與這個計畫的醫療院所與單位洽詢相關申請辦法。

居家醫療的服務內容

上述所說的三階段的照護服務，每個階段所包含的服務內容不盡相同。

一、醫師訪視：

1. 依照護理對象醫療需求，開立居家醫療服務醫囑。
2. 提供一般西醫門診診療服務，但不包括手術、麻醉、血液透析、復健診療、慢性精神疾病居家治療等特定診療服務。
3. 一般藥品處方箋用藥得按病人病情需要，每次開給足夠用量。
4. 醫師開立藥品處方時，應透過VPN，以健保雲端藥歷系統，即時查詢照護對象近期之用藥資訊，避免重複處方，以提升照護對象用藥安全及品質。

二、護理人員訪視：提供居家護理一般照護、特殊照護、臨終照護及案家自我照護指導等。

三、呼吸治療人員訪視：提供居家呼吸照護及案家自我照護指導。

四、其他專業人員訪視：視需要由臨床心理師或社會工作人員訪視。

五、藥品處方調劑服務：照護對象所需之藥品，得由處方之特約醫療院所提供調劑與送藥服務，或由家屬持健保卡及處方箋至社區藥局或原處方院所調劑領藥。照護對象獨居時，應提供適當之藥事服務。

六、個案健康管理：穩定健康狀態、連結醫療及長期照顧服務資源。輔導新收個案查詢健康存摺(應經照護對象、監護人或其指定代理人同意)，以協助訪視醫事。人員掌握照護對象就醫資訊，提升醫療安全與效益。

適應復健課程之於身心障礙學生

幹事江彥達

復健對所有人而言是恢復並維持肢體正常活動相當重要的一環，而對於心智障礙類學生而言，其重要性更甚於普通學生。由於這類學生不善於表達自己的需求，因此是很容易被忽略的一個族群。而特殊教育學校正是一個提供學齡階段心智功能障礙孩子復建最適當的地方。在那裡不僅能學習到日常生活所需具備的知識，也能維持且增進身體活動功能的地方。

專業團隊是特殊教育學校的一大特色，而這是在普通學校所沒有的。普通學校身心障礙類學生幾乎沒有特別的復健課程設計，因為這不是教育的重點，所以造成普通學校缺乏這類師資及設備。如何改善身心障礙學生的身體狀況就顯得不是那麼受到重視了，一切只能靠他們自己設法解決。而就讀於特殊教育學校的學生，學校專業團隊裡的各類專業治療師會針對這些學生身心方面的不足，個別設計各種合適的課程，持續加強訓練，使他們能得到更妥適且積極主動的照顧，這是件非常不容易的事情。這種有各類專業人員能同時幫你評估並整合意見，然後提出整套改善計畫的機會，這是何其難得。在經過一段時間確實的執行後，相信對身心的成長是可以樂觀期待的。這些專業團隊的付出，著實令人敬佩。

特殊教育學校師資及設備皆是以智能障礙類學生為主的需求而配置，學生不僅能獲得生活上的知識及技能，也同時能有增進身體功能的機會，而這唯有在特殊教育學校才能辦到。所以能在特殊教育學校就讀是極為幸運的機會。



專業學校 幸福學園 打造多元舞台 幫助孩子有成功經驗



106 學年度第一學期 校外個別實習學生 實習成果紀錄

實習組游如芬



說明

學生：301 黃奕翔
實習廠商：上騰物業管理顧問公司
工作地點：寒沐酒店
奕翔在寒沐酒店的廚房實習，他主要的工作是洗碗，由於他曾經有打工的經驗，因此，不論在人際互動、工作技能及工作態度上都有不錯的表現。



說明

學生：303 游力文
實習廠商：家福股份有限公司宜蘭分公司
工作地點：新月廣場 B1 家樂福烘焙門市
力文的工作整天都可以聞到香噴噴的麵包香味，他將麵包分別包裝之後，再擺放至分類櫃內，客人選好的麵包也可以交由他打標、貼標，目前課長正在訓練他加入考牛奶棒新的工作，他具有穩定的工作表現。



說明

學生：302 賴偉誠
實習地點：香格里拉冬山河渡假村
偉誠原來是香格里拉工作隊的成員，由於工作表現佳，因此，職場特別給他個別實習的機會，讓他學到完整的房務工作，實習期間工作認真、努力爭取好的表現。