



要更堅強 要更努力

六月中旬，國三、高三的同學即將離開校門展開另一人生旅途。面對不可知的未來，何去？何從？是同學、家長最關心、最難以面對的課題。畢業前夕，謹提個人淺見與同學、家長共勉：

處室業務簡訊

- 訓導處 體育組長 羅連洋
本學期已過了三分之二，訓導處大部份的活動也如期完成，感謝各處室以及各位同仁的鼎力相助配合，讓所有的活動都能順利。以下是訓導處各組活動花絮及預告。
●體育組
※2月21~3月6日，本校有10位同學代表我國參加四年一度的「2005年冬季世界特殊奧林匹克運動會」，獲得了3金1銀2銅的佳績，而地板曲棍球隊也艱苦地獲得了第四名。值得一提的是這些獎牌都是在雪地球場獲得的，一是越野滑雪，一是雪鞋，選手們都冒著寒冷的風雪完成比賽，他們都是經過長時間的訓練才能有如此好的成績。
※4月14日~4月16日，94年度校慶運動會，在經過預賽後，同學們4月14日開始大展身手。而最高潮的就在後面，16日特別安排對本校有功之團體或個人的表揚儀式以表達本校的感謝之意。在儀式中安排了本校的才藝表演，更獲得在場人士一致地叫好。而當天也安排了許多校友及親子的趣味競賽，中午更準備了風味餐讓參與的家長享用。總統計當天參與的家長是歷年來最多的一次。
※5月11日及18日，校內辦理特奧涼球賽，在梅雨季中，感謝老天爺給予好天氣讓比賽順利完成。
※5月21日由林大衛等老師帶領國中20名學生至新竹參加「第二屆融合運動會」，體驗不一樣的運動會，也高高興興地完成比賽。
※5月25日，高中職社區化八人制冰河教練講習，提供休閒活動課老師一項專業技能的研習機會。
※6月28日，由國立台灣師範大學承辦適應體育親子育樂營，活動內容有身心障礙團體才藝表演及體適能遊戲關關。

- 訓育組
※4/7~9第二屆全國自強華童露營，地點在彰化清水岩露營地，學生在此次活動中，除了學習到團隊的合作，也體驗到與大自然融為一體的野營樂趣。在此也感謝葉玉琴主任、曾志明組長、吳心裕老師、姚嘉雅老師辛勞照料學生，曾志明組長還每夜辛動的為我們「守夜」，犧牲自我，真是令人感佩！
※5/9~12參加元智大學向日葵兒童服務社舉辦「童週共濟-關懷弱勢兒童系列活動」，首先由葉玉琴主任、賴國正老師領頭的舞獅、舞龍隊揭開序幕，再由林大衛老師、馮文宏老師、姚嘉雅老師所帶領的桃智讀書會和元智大學的大哥哥大姊姊們一同熱力遊戲，最後則是由葉玉琴主任、羅連洋組長及姚嘉雅老師帶的桃智曲棍球隊和元智展開新世紀曲棍球大賽，除了因雨取消的曲棍球賽，其餘皆圓滿完成。
※5/17生命教育種子學生參訪，參觀銘美美術館、金寶山，藉由此次活動，讓學生透過實地的參訪過程，從生活中體驗美術教育及生命教育，從而培養對美術的欣賞能力及肯定自己生命的價值。也謝謝當日辛勞的帶隊老師和載著我們長途跋涉的司機林先生以及高108班徐世芳老師熱情贊助的零食、清涼飲料。
※5/23~27桃智創意文化藝術作品展比賽，主題是畢業的聯想，由交回的作品發現，許多班級都具有創意的聯想及令人欣賞的作品呈現。
※2~6月：國三、高三要畢業了，從二月初畢業紀念冊的招標到三月拍大頭照，四月製作畢業紀念冊、五月畢業紀念冊驗收，下半年對於畢業班級而言，是個忙碌且帶點淡淡愁緒的日子。現在就等6/15的畢業典禮，對於即將離校的同學，心中真是依依不捨……

- 衛生組
※2月22日署立桃園醫院蒞校為教職員工做免費健康檢查。
※3月9日，學生健康講座-環保綠生活演講，邀請桃園環境保護協會為種子學生及老師做專題演講。
※4月6日，學生健康講座，由校護為全校學生做兩性教育專題演講。
※6月8日，學生健康講座，由校護為全校學生做專題演講。

教務處 教務主任 黃祝
一、台北縣九十四學年度身心障礙學生十二年就學安置宣導說明會，二月廿九日(星期六)於自強國中舉行，本活動本年度特邀請本校參與，該日由本校校長帶領教務處工作同仁共五名與會，為本校招生工作進行宣導。
二、桃竹區九十四學年度身心障礙學生十二年就學安置宣導說明會，本年度桃園縣政府特別委託本校承辦，二月二十六日(星期六)於本校舉行，有來自桃竹區縣市



陳滿上校長

政府業務承辦人、各國中特教業務承辦人、高職特教班業務承辦人、各國中特教班學生、家長共約200餘人參加。
三、三月四日召開國中部應屆畢業生轉銜輔導會議，家長們關心孩子的前途，出席非常踴躍。會中由註冊組說明十二年就學安置相關辦法，輔導室並提供進路輔導相關資訊手冊等供家長選擇參考。
四、桃竹區九十四學年度身心障礙學生十二年就學安置學生能力評估，四月三十日(星期六)於本校及新竹高工分別舉行，本項評估結果於五月廿三日在阿寶天空網站公告。
五、桃竹區九十四學年度身心障礙學生十二年就學安置第一次委員會議，五月十三日於本校三樓教室舉行，本學年度初步安置身心障礙學生249名，初步安置結果提報至5月20日聯合安置委員會處中負責辦理之活動有：
一、九十四年度高中職社區化本校各處室負責辦理之活動有：
(1)學生美術課教學 (2)學生打擊樂訓練 (3)教師IEP研習
(4)身心障礙學生社會適應課程教學研習
(5)身心障礙學生體能競賽(a) (2)身心障礙學生體能競賽(b)
(3)辦理教師體能競賽研習
(4)辦理自閉症輔導知能研習
(5)辦理復健知能研習
(6)辦理自閉症輔導知能研習
二、五月10日本校徐世芳老師引導「台灣基督教長老教會新竹中會迎南教會婦女團契」25名熱心於特殊教育之姐妹到校關懷，並提供給本校購買學生獎品新台幣壹萬元整，特此致謝意，由於徐老師的熱心讓桃智學生感受到社會的愛心與溫馨，僅代表全校師生對世芳老師敬十二萬分之謝意。
八、本校彭廷芳老師平日教學認真，並環保工作作為教學之題材，指導學生將環保回收品出售，所得金額新台幣伍仟圓整，全數提供給學生購買獎品，特此致謝意與敬意！

實輔處 實輔主任 林仁英

一、本學年度國三、高三畢業生之轉銜服務，由於事前詳細規劃及訂定流程。學期開始就依據計畫，逐項召開會議，進行轉銜服務措施。重要的項目有：
(1)3月12日(星期六)上午9:00-11:00聽講台北縣第一社會福利基金會專業總監賴美智小姐蒞校演講。題目是「畢業生轉銜進路家長應有的認識」，賴小姐從福利資源、勞務資源等兩方面說明孩子畢業後有哪些進路，及應注意的事項，提供與會家長參考。
(2)4月3日(星期六)上午8:00-12:00舉辦轉銜服務座談會，邀請台北縣、桃園縣、新竹縣市勞務、社政單位蒞校解說身心障礙者轉銜的資源及福利措施，台北國就業服務中心說明支持性就業相關資訊及社福機構博覽會。家長藉著現場的展示及面對面的雙向溝通，經由親師互動，確立孩子畢業後的方向，確實做好轉銜服務工作。
二、為發揮教師專業，在校長推動及培生文教基金會的贊助下，本年度高職部選定以下七職種：(1)烘焙(2)清潔工(3)手藝(4)洗車(5)洗衣整燙(6)美容美髮(7)實習超商組合做為教材研發及編製的項目。以盧靜美、黃洲萍、林鈴慧、徐淑君、吳心裕、彭廷春、柯平順等教授，蒞臨本校為教師及家長演講，每場次參加者極為踴躍，職訓課會議空座無虛席。尤其是一系列的自閉症學生輔導研習，對於自閉症學生相關問題之處理及教學原則頻頻發問，教師及家長參加人數皆60人以上，可見教師及家長們對於自閉症學生輔導的需求以及對學生教育的關切。
本學期仍然舉辦家長參訪機構活動，提供畢業班家長與學生進路的輔導。在學生小團體輔導方面，也辦理班級生命教育體驗活動、學生情緒抒發小團體以及兩性教育小團體。

本校本專業團應具備使用需求日益增加，積極編寫輔具指導手冊，內容包含輔具照片、輔具名稱、使用須知、使用流程及注意事項等，期能發揮輔具最大功用，並能在選擇輔具前有更深一層的認識。
另外本室亦在特教專家專家的指導下將「教育部中辦辦公室93年度國(私)立特殊教育學校評鑑後檢討暨發展改造計畫與駐校輔導成果報告」彙編上網，供眾閱覽。

輔導室 凌健組長 俞雨春

本室輔導組王元珊組長於四月二十七日轉任桃園縣教育局社教課擔任要職，其職務由訓導處曾志明組長兼代，一同加入輔導室共同為全校師生提供適切輔導服務。本學期辦理之活動包括94年度桃園縣各類家庭教育專案計畫、高中職社區化研習、學生進路輔導家長校外參訪活動及本校親職教育講座，邀請李淑貞、楊崇仁、邱紹春、柯平順等教授，蒞臨本校為教師及家長演講，每場次參加者極為踴躍，職訓課會議空座無虛席。尤其是一系列的自閉症學生輔導研習，對於自閉症學生相關問題之處理及教學原則頻頻發問，教師及家長參加人數皆60人以上，可見教師及家長們對於自閉症學生輔導的需求以及對學生教育的關切。
本學期仍然舉辦家長參訪機構活動，提供畢業班家長與學生進路的輔導。在學生小團體輔導方面，也辦理班級生命教育體驗活動、學生情緒抒發小團體以及兩性教育小團體。

在導師身上，你們學到許多 在你們身上，導師學到更多

夕陽，又是夕陽；畢業，又見畢業。夕陽與畢業，兩者之間，是沒有什麼相關的，只不過想藉著夕陽的美、夕陽的深沉，來表達導師對你們畢業後的思念及不捨，卻又偏偏無力抗拒；就如同無法阻擋夕陽西沉一樣，只能任其隱沒。然而，你們所有的好，都已存留在導師的心中、腦海中，每當清晨、黃昏、深夜，將它們一頁頁的翻開。檢視這許多的日子中，導師真的要謝謝你們，因為你們表現的實在太好了；雖然會有一些行為問題，但只要稍稍用言語點醒，你們就知道改過；就算沒改過，你們也懂得盡量不要在導師面前犯錯。因此，這許多的日子，導師還未因你們的行為問題，忙得不可開交。反而是導師從你們身上學到如何溜直排輪、如何玩扯鈴及如何做個單純、沒有心虛的人。你們真的沒有行為問題嗎？有的。只不過問題出現之初，導師懂得利用學校的團隊，與名處室、教師及教師助理，相互合作，解決你們的問題，若沒有這些團隊協助，這些日子，導師能過得如此愉悅嗎？你們應該還記得導師曾經說過：「不要以為只有導師的一隻眼在看著你們，而是有許多多的眼睛在看你們的表現。」在此，由衷感謝學校團隊。親愛的家長，孩子終於還是回到您們的身邊；這些年，由於您們信任賴師，並不時協助賴師不足之處，使賴師在班級管理上，能夠得心應手；而學生的身心、心責在在困難時，您們也不會推拖責任，立即趕來處理，減少許多導師的責任及壓力；在此，導師十分敬佩您們，您們真的太偉大了！從您們身上，賴師學到更高層次的愛。

親愛的我的學生，平時，我要喝咖啡，你們會幫我泡；我要吃飯，你們都已替我弄好；如今，導師只能親自做了。夕陽，又是夕陽，夕陽西沉，豈不是黃昏；黃昏正是導師想念你們的時刻，既淒清又美好。

給親愛的寶貝和寶貝的爸爸媽媽

「快畢業了，高不高興？」「高興、高興…」寶貝們迫不及待與高興地喊著！放心吧，老師絕對了解你們快樂的「誠意」，不過在離別前夕，還有些話要對你們說……一千個日子從陌生到熟悉，為了讓你們快樂學習，老師費盡心思。春天賞櫻看杜鵑，夏天游泳玩水，秋天踏青購物，冬天圍爐茶等著風信子開花。淡水、內灣、台茂、動物園、士林官邸都會經留下我們的足跡。每年聖誕舞會總是打扮得美美的，表現最精彩的一面。相信這些都會留在相本裡、留在你們青春的生生命中。親愛的寶貝們，離開學校後無論工作、回家裡或是到另一個新環境，記得要孝順爸媽、尊敬長輩、做個有禮貌的大孩子，讓大家都喜歡你。不管多久以後，只要聽到你們平安幸福的消息，就是老師最好的禮物。寶貝們的爸爸媽媽，辛苦了！上天待您何其不公，一個折翼天使讓您操心一輩子。上天對孩子又是何其厚愛，給他這樣無怨無悔的父母，永無止盡的付出。孩子們不懂得表達，但是我知道，他們想說：謝謝爸爸媽媽！由於您的照顧與愛護，孩子才能快樂成長。在孩子離開校園後，老師的工作或許結束了，但您卻仍是孩子的支柱，孩子還要繼續攀附著您、依靠著您。親愛的爸爸媽媽，加油囉！

寶貝！謝謝你！

想寫詩，心中只有詩意，卻無言語；說故事，眼前多的是情節，卻難以取捨。抬頭看著下課的你們：銘澤抱著收音機躺在老師的椅子上，兩腳掛在桌上搖擺打拍子。英傑拿著棍子似飛若跑的共振，文根在旁用小老師的口吻警告說這是危險動作。高忠在風琴前，以獨有的音感彈著聰明人才懂得欣賞的曲調。冠霖，站在一旁微微的笑著，就是其中之一。千庭和梨台看著著燈專心的整理毛巾，沒有理會旁邊面對鏡子搔癢癢的信園。熱心的育華正在幫全班洗碗；專心的怡靜仍在爬格子，偉大的劇作應快完成。找不到受瑛，原來帶著柔和亭亭去散步了。至於我，等著倒數第45節課鐘響，享受與你們同享兩節課的最後時光。

Just for you

國301的寶貝們~在一起相處的感覺真的很棒！很感謝上天能給我這個機會，讓我能跟你們這些天真可愛的寶貝相處一年美好的時光，我很珍惜~想當初由陌生到親近到瞭解，這一路走來讓我們彼此成長許多。回想我們參加過的比賽，那優秀的表現贏得了許多很棒的成績及榮采；回憶我們每次的校外教學，亦是歡笑不斷，這些種種美好的記憶，將賦予我們人生豐富的色彩~畢業在即，不知道你們會不會對老師有些捨不得？而在我的心裡，其實已經在痛哭流涕了！！其實能做堅強地深信這不是一個結束，而是另一個嶄新的開始。真心地願你們都能擁有美好豐富的人生~

珍重再見

當初懷著既期待又怕受傷害的心情接下這一班，期待的是不知這群號稱菁英的你們程度好到什麼程度，害怕的是自己有沒有能力帶好這一班。相處了三年，和你們共同經歷了恐怖的、挫折的、委屈的、疲累的、勝利的、快樂的事情，雖然很多人認為你們的成功、勝利是理所當然的，但是有教過你們的老師都知道你們真的付出了很多努力才有這樣的結果。馬上要畢業了，想到每天都笑咪咪的智翹、熱心助人卻常幫倒忙的家倩、惜話如金的姪婷，曾有老師以為她是啞巴呢！有魅力到讓我恨很痛的韋偉、全校老師的好幫手心桐、國雄、克誠、開心果智賢、以前那恐怖但現在很好的如花似玉小姐、說到年就就臉紅的昱慧、賴班花的惠恬、深藏不露的興源、憨厚的正亮、喜歡幫同學的淑文、很紳士的文賓、有如女中豪傑的翕萱，雖然常被你們氣到頭上出現十條線外加很多小水珠，但還是很捨不得。畢業後，人生真正的挑戰才要開始，希望你們都能一帆風順，如果遇到挫折也能再接再厲，不要放棄，桃智是你們永遠的避風港，隨時歡迎你們回來加油再出發。

親親寶貝

高302導師 劉湘汝
「真、善、美」總在舉手投足間表露無遺的你們，相處時間愈久愈能發現你們的可愛善良。那天真無邪的臉龐，與世無爭的純樸，要人不疼你們都很難，在這一千多個日子裏，最怕突發狀況或怪異偏差行為，尤其是口語表達不下的同學，總得花上一段時間不斷地觀察、摸索、探究、揣測才知道你們的一舉一動是有意涵的，其實你們們的並不多，也不願意隨便哭泣或發脾氣，只是師長對你們的不瞭解甚至誤解，只好用這種方式來表達不滿與需求。原來：
★哭泣----需要的是公平待遇。
★裝瘋癩----需要的是師長關愛的眼神。
★打入目光----在他的認知是與他人玩耍。
★不來上學----是因為宿舍沒冷氣而不願住宿。
★尖叫----是在保護自己的所有權。
★驚扭生氣----需要的是自尊。
★偏食----因為從小吃素。
.....點點滴滴不勝枚舉。你們的成長一直是為師最大的喜悅，也許只有那麼一丁點兒的進步，都會讓我歡呼雀躍不已，今後的路也許崎嶇難行，再大的阻礙都得克服開關前進，因為天生我才必有所用，不要看輕自己，要扮演好個人角色，認真作自己，快樂過生活，只要你們能適性持續就業或得到妥善的安置，我就放心了，連作夢都會笑。期望你們能揮別陰霾，排除萬難，迎向陽光，切記「只要認真別人就會把你所做的一切當賞，只要肯做凡事永不嫌晚」，那怕是一點點的進展都是成功的，孩子們，加油！

一帆風順

高307導師 邱奕哲
又到了驕歌響起的季節，在參加了兩次畢業典禮後，今年終於輪到你們了，還記得入學那天的混亂，為了一枝小小的原子筆，有人緊緊抓著同學的衣服，有人大聲的哭叫，有人到處躲避抓人的魔手，還有人幫著老師用盡方法搶救落入魔手的同學，時間飛逝，轉眼已送你們出校門。平常和你們父母溝通時，最常聽到的是在家都不聽話也不做事，只會看電視，這和老師眼中的你們並不相同，在學校你們可是老師的好幫手，掃除工作、搬東西、釘聯絡簿等工作常有人搶著做，希望在邁向人生的另一段旅程，不論是家或是上班，也能同在校一樣，努力的工作，不管是幫老板或是父母，尤其在家庭中更要幫父母分擔家務，掃地、洗碗、倒垃圾等，就像平常在校所做的一樣。最後，祝福你們身體健康，一帆風順。

孩子們，三年的時間轉眼就過，好快。加油！
高308導師 劉思玉
~~~~~孩子們，加油！家長們，「甘巴茶」~~~~~

給我親最愛的一群孩子們

國301導師 蘇淑惠
你們要畢業了!!即將告別國中階段躍升高職部了，現在你們的心情是如何呢?會不會捨不得即將與國301班的老師、同學們分開呢?還記得93.09.01開學時我們初見面的模樣呢?那是我們第一次相見的時刻，當時的你們睜大眼睛、沉靜無語看著我與尹珍老師，而如今你們竟也能與我們並肩席地而坐，甚至有時候娃兒般將頭倚在老師身上撒嬌，現在的我們是一群好朋友、好夥伴!!經過這一年，老師發現你們都長大了!!老師知道你們在日常生活上學會許多生活自理技巧與自我情緒控制，而在同儕相處上你們也學會不爭吵與互相幫助，每當下課看到你們一同玩樂跳舞的樣子，讓身為老師的我，不禁想要加入你們的行列與你們同樂!你們會主動幫助班上需要幫忙的同學，你們會體貼的為老師們拿作業簿，國301班的寶貝們，您們是老師們心中的驕傲!!即將升上高職部的你們，老師對你們仍是有些期待~希望你们學會保護自己、加強自我生活能力以減輕父母的負擔、學習體諒父母養育你們的辛苦，你們要加油!!在桃智溫馨的環境中，老師希望你們能快樂的學習，未來我們會會見面的機會仍有許多，見面時~別忘了要與曾經教過你們的老師打招呼囉!!

無限祝福

高306導師 陳章榕
又到了畢業的季節，而自己所帶的這個班級轉眼間也即將要畢業，踏上人生的另一個旅程了，回首這三年來，真的是有甘也有苦，有歡笑也有淚水，不過，這一切都即將過去了，同學各自也都要迎向自己的未來了。希望每位同學畢業後都能有好的出路，找到自己喜欢的工作，每天勤奮的工作，跟同事相處愉快，在家裡則能聽從爸爸媽媽的話，每天早睡早起，生活規律，不偷懶，幫忙媽媽做家事，星期日時，則可以到戶外走一走，放鬆一下自己的心情，就這樣過著正常的生活，健康康康的，努力的過每一天。

殷切叮嚀

高職304導師 羅瑞春
有緣於三年前成為你們導師，記得初見面時，大家你看我，我看你，大家看起來，有種趣了。時光荏苒，匆匆相聚，轉眼即將要歡送經三年歷練的你們出校門，成為社會的新鮮人，在此即將道別之際，再叮嚀你們，希望你们能謹記在心，也祝你們永抱希望。
叮嚀1：就業的同學一定要努力工作，不要摸魚哦！
叮嚀2：在家時不要將學校學的烹煮技巧，在沒有其他家人在家時，自我大大的表現廚藝，切記瓦斯安全及刀具使用的安全事項哦！
叮嚀3：“馬路如虎口”、“紅燈停、綠燈走”我們平時所學的口訣，請同學一定要確實遵守交通規則哦！
叮嚀4：交友要秉持“友直、友諒、友多聞”千萬不可濫交損友，吃虧玩樂的朋友要遠離，也不要涉足不良場所，比武、益鄰、成志你們尤其要切記！
叮嚀5：希望你們永遠保持那份純真善良活潑的天性，永遠無憂無慮哦！

三年

國302導師 許佩惠
人生中有個第一次，每個第一次無論過程如何漫長、結果如何變化，就是令人刻骨銘心！
2002年教書的第一年就遇見你們十三個獨一無二的孩子。91年暑假分別在你們家中第一次見面，你們對我這個陌生人一點都不想親近。開學註冊日，到了學校，不敢進教室。而現在每天開心跑步的進教室，放學時也會檢查電燈、電風扇、窗戶是否關閉才排隊回家。孩子們！你們真謝謝你們用行動肯定我！三年來每天最快樂的時間就是中午和你們一起吃便當。早上你們總會問我：「便當呢？」然後就主動拿筷子，中午也自動幫我提便當，大叫：「許老師，喂飯啊！」找我去去餐廳吃飯。一打開便當你們會拿走你們喜歡的菜，和我交換吃，邊吃邊聊天好開心。三年來你們的熱情讓很多老師、見習的大姊姊、參觀的客人印象深刻，你們總是大聲的打招呼、你一言我一語的圍繞在客人身邊。你們讓我很有面子！孩子們謝謝你們這三年來的陪伴，也祝你們未來的日子平平安安！

# 您不可不知?—如何照顧您的脊椎

物理治療師 莊雅雯

人類自從開始站立以來，腰酸背痛就長期困擾著人們，主要是因為站立時頸部要承受起頭部的重量，而腰部便要承受起上半身的重量，壓力很大；其實腰酸背痛是人類十分常見的毛病，在流行病學的統計上，80%的人都曾經有過腰酸背痛的困擾。更糟糕的是，腰酸背痛的復發率極高，它不像長水痘一樣，一輩子只長一次，而是我們在日常生活中，稍微一個不注意或不留神，腰酸背痛隨時會再找上門來，可見腰酸背痛實在是一種相當普遍的毛病。

## ● 健康脊椎解剖

脊柱是由34塊椎骨所組成，中間隔著吸收震動力的椎間盤所組成，頸椎有7節，胸椎12節、腰椎5節，而腰椎以下是薦椎和尾椎骨，脊柱呈現著S型的曲度，頸椎的曲度是往前凸，胸椎是往後凸，腰椎又是呈現往前凸的曲線，這S曲線可以使脊椎骨之間的受力達到最小，並且使肌肉花費最小的力量來作功。

椎體是一塊塊椎骨最主要的部分，形狀有點像圓柱體，而在椎體後面是一個孔洞，當脊椎骨一塊塊疊在一起時，這些孔洞就形成相連的通道，這個通道叫做椎管，它最主要的功能是用來保護脊髓，脊髓從頭蓋骨的基底部往下延伸到薦椎，脊髓最主要的功能是将手、腳和身體的訊息傳送到大腦，並把來自大腦的指令傳送到身體的其它部分。

一對對的脊神經是從脊椎旁邊的洞口延伸出來，頸椎神經是從脊髓出來分佈到人體的頸部、肩部及雙手的神經，而腰椎神經是從脊髓出來分佈到人體的腰部、臀部及雙腿的神經，當脊神經從脊髓出來一直沿伸到四肢的途中，若有因骨刺、椎間盤突出等問題，而造成神經出來的洞口，也就是椎間孔變小，神經就會受到壓迫，因此就會在不同部位產生酸、麻、痛的感覺。

椎間盤的位置是介於椎體和椎體之間，它的功能就像是吸收衝擊力的軟墊，根據估計，如果沒有椎間盤，我們每走一步路，脊柱就受到相當45公斤的震動。椎間盤的構造有二層，外層是由纖維構成一個很結實的袋子，裡面充滿了一種像果凍的膠狀物質，這膠狀物質會隨著身體的活動而前/後/左/右的移動。椎間盤的成分當中有百分之八十都是水分，當水分減少就開始退化時，一旦不良姿勢維持太久，突然扭轉的動作或是打噴嚏時腹壓突然增加，都可能造成椎間盤的突出。

脊椎周圍的韌帶主要的功能是把脊椎骨穩固結合在一起形成脊柱，長期的姿勢不良或維持同一姿勢時間太長，都會造成韌帶的問題。在脊椎周圍的肌肉有二種，第一種是大塊的肌肉，負責讓軀幹產生彎腰、後仰、旋轉的動作。另一種是在脊椎骨和脊椎骨之間的小肌肉，主要分布在身體的背部，這些小肌肉又細又短，主要是用來維持姿勢，因此長期姿勢不良會加重這些小肌肉的負擔造成疼痛，或者是彎腰拿重物也容易造成這些肌肉受傷。

## ● 認識腰酸背痛的原因

肌肉拉傷通常會出現在突然的一個動作之後，背部開始出現疼痛的感覺，肌肉拉傷的原因是因為肌肉的柔軟度不夠，所以只要超出肌肉活動範圍的動作，就可能造成肌肉拉傷，通常年輕人身上比較常見。

肌肉痠痛的原因是因為長時間姿勢不良所造成，通常會發生在整天坐在電腦前的人，或是必須長時間站立工作的人身上。這裡特別強調同一個姿勢維持的時間不可以太長，因為當你長時間維持同一姿勢時，某些肌肉及韌帶就會長時間處於緊張的狀態，導致肌肉慢性疲勞，就會造成肌肉痠痛及疼痛的問題。

其實椎間盤是很有力的，但卻很容易受到扭轉力量的傷害，這種力量可能會使椎間盤外層的纖維環破裂，造成內部的膠狀物質突出，所以稱為椎間盤突出，這突出的部分，有時會刺激周圍的韌帶和肌肉，造成局部的疼痛，然而這突出的部分也可能會使神經出來的洞口變小，壓迫到神經，就會引起一條條酸、麻、痛的感覺。

骨刺的產生通常是因為脊椎骨之間的關節互相磨損，或是椎間盤退化，時間久了鈣化形成骨刺，長骨刺本身並不會造成腰酸背痛或手麻腳麻等不舒服的症狀，只有在骨刺使洞口變小，神經受到壓迫，才會產生不舒服的症狀。

## ● 腰酸背痛的治療原則

**第一點是預防衛教。**所謂預防勝於治療，讓大家知道為什麼會腰酸背痛？在預防上要讓大家知道什麼是錯誤的姿勢和正確的姿勢，以及在日常生活當中所要注意的姿勢。

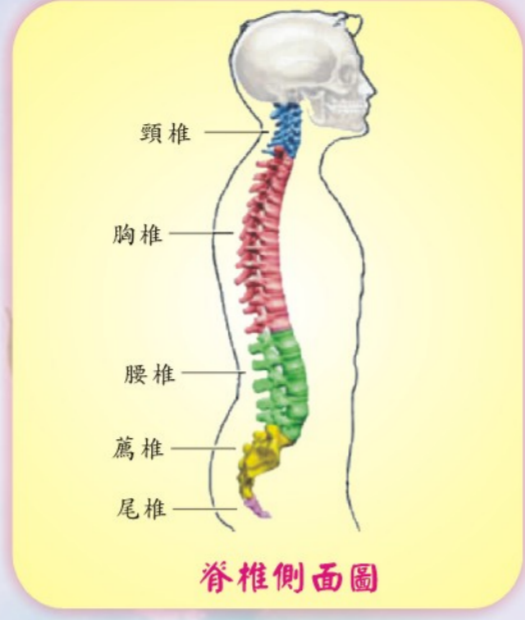
### <保護背部脊椎的技巧>

- A. 睡姿**  
睡在太軟或太硬的床都會對脊椎造成相當大的壓力，怎樣的床才是最適合的軟硬度？通常我們會說木板上加一5公分厚的被墊是最適合的軟硬度。在睡姿方面要注意的是，平躺時，記得在膝蓋下墊一個枕頭，使腰部能夠平貼在床面；如果是側躺，則雙膝稍微彎曲，在雙腳中間夾一個枕頭，則會更舒適。
- B. 起床姿勢**  
剛起床的時候，身體的柔軟度比平常少了25%，所以腰酸背痛的人要特別注意起床的姿勢。正確的起床姿勢？起床時將身體移至床緣，再側躺，接著用雙手將上半身撐起，同時將雙腳放下，然後再慢慢坐起來，睡覺時則相反順序完成即可。
- C. 坐姿**  
正確的坐姿？首先完全上和椅子的高度要配合身高做適當的調整，而且要将背部儘量往後挪，讓臀部坐滿整個椅子，雙腳平踩在地面上或踩在凳子上，背部靠著椅背，讓背部完全由椅背支持，而且桌面和椅子之間最好只有身體的距離，即身體儘量靠近桌子。
- D. 開車時**  
在開車前，要將駕駛座往前移，讓你的膝蓋能夠高於臀部的位置，並且將椅背的弧度調整在110度左右，而且如果能夠在腰椎往前凸的位置墊上一個小毛巾捲，讓腰椎能夠得到百分之百的支持休息。如果需要長時間開車的話，記得要分段休息，下車伸展你的雙腳和活動你的脊椎。
- E. 站姿/走路**  
正確的站姿是抬頭挺胸，微縮下巴，背部保持挺直，收縮小腹，在站立時要常提醒自己縮下巴和縮小腹，不要讓頭往前掉以及把肚子給挺出來。我們頭部的重量是體重的七分之一，所以當頭往前掉的時候，可憐的頸部肌肉就要承擔7~8公斤的重量，長期下來頸椎一定會抗議。此外，當你的肚子往前挺出來的時候，就會成腰椎的弧度過大，而增加腰椎的負擔。如果需要長時間站立，可以在身體前面擺一個小凳子，讓雙腳輪流踏上小凳子，可以減少背部肌肉的疲勞和脊椎關節的壓力。
- F. 搬運重物**  
記得搬運重物的重要口訣就是屈膝不彎腰，維持腰部正常的弧度，當用雙手搬運物品時，記得將重物儘量靠近身體，蹲下來，背部保持平直，再將東西拿起。舉例來說，如何把衣服從洗衣機裡拿出來呢？雙腳伸直，把腳墊起，彎腰到洗衣機裡拿衣服的人，這個錯誤的動作很容易造成腰部的受傷，正確的方法是要將一手撐在洗衣機上，並將一隻腳往後抬起，保持背部直立，再將衣服從洗衣機拿出來。
- G. 撿地上物品**  
在撿地上物品時，不可以站著只有彎腰的動作，記得同時也要彎曲關節及膝蓋，再將地上的東西撿起。另一個方法是抬腿不彎腰，保持背部平直。舉例來說，如何把衣服從洗衣機裡拿出來呢？雙腳伸直，把腳墊起，彎腰到洗衣機裡拿衣服的人，這個錯誤的動作很容易造成腰部的受傷，正確的方法是要將一手撐在洗衣機上，並將一隻腳往後抬起，保持背部直立，再將衣服從洗衣機拿出來。
- H. 打噴嚏**  
想打噴嚏時，要如何保護自己的腰部？在打噴嚏時，腹壓會快速增加，身體會有往前傾的動作，容易讓椎間盤向後突出，造成腰部的劇烈疼痛及動彈不得，所以打噴嚏前要先做好準備動作，首先雙手要撐住桌面或是一手撐住膝蓋，另一手扶著自己的腰，關節及膝蓋做微彎曲，背部保持直立，用來減少打噴嚏造成對腰部的震動傷害。

**第二點背痛時可以使用的輔助用具。**第一種是腰墊，當坐在椅子上，正確的坐姿是將屁股挪到椅子的最後面，背部靠著椅背坐挺，但在這時候我們的腰椎會因往前凸的解剖弧度，而無法得到百分之百的支持，此時我們可以將毛巾捲成一條圓柱捲，放在腰椎的前凸處，才能夠讓腰椎得到完全的支持；第二種用具是護腰，當急性腰痛時，護腰可以拿來救急減輕疼痛，通常治療師會問你痛幾分？從0分到10分，0分是完全不痛，10分是非常疼痛，當病人痛到6分以上，就會建議病人將護腰穿上，用來保護腰部及減輕疼痛，但是護腰也不能一直使用，最多只能穿7到10天，因為護腰穿在身上，肌肉就不出力了，久了肌肉都萎縮，這時候怎麼辦才好？很重要的觀念就是要將背部肌肉練的強而有力，才能夠擔起保護腰部的功能。

**第三點是物理治療。**物理治療包括了電熱療和運動治療，電熱療可以止痛、放鬆、減緩病人不舒服的症狀，但這只是暫時，真正治本的方法則是靠每天持續做運動和注意自己的姿勢，運動可以增加柔軟度，如果柔軟度不夠，在日常生活中，就很容易因為一個突然的動作，而造成肌肉的拉傷，運動要以不痛為原則，而且要坚持每天地做運動，才能達到最好的效果。

最後當你們不舒服去看門診的時候，醫生會開一些止痛、放鬆的藥物給你，吃藥配合物理治療才能達到最好的效果，千萬不要自己當醫生，想吃藥就吃藥，不想吃藥就隨便停藥，而手術治療則最後的選擇。



脊椎側面圖



預防衛教—保護你的脊椎

# 打開一扇窗

圖201導師 林美吟

「忙碌」是現代人的好朋友，卻也帶給我們壓力、緊張、疏離...，身為忙碌的現代人如何替自己找一個心靈出口？

藝術治療 (Art therapy) 又稱為藝術心理治療 (Art psychotherapy)，是心理治療的形式之一，藉由表現性藝術 (如音樂、戲劇、舞蹈、視覺藝術...) 做為媒介來完成心裡診斷及治療的科學。

「繪畫」是藝術治療中的技巧之一，它提供了一個安全、溫和的環境，透過繪畫表達出自己內心最深沈的真實感受，釋放出心中的挫折、恐懼、攻擊及困惑，並透過「畫」呈現自我，進而面對自己的情緒並掌控它們。而繪畫也是開啓潛意識的門，藉由非語言方式進入潛意識，畫出自己最真實的想法，比在清醒意識時利用口語治療方式少了防衛，容易讓人透露出最真實的感受。

參加藝術治療初表，只是想學一些繪畫技巧讓教學方式能更多元豐富，加入藝術治療團體之後，獲益最多的卻是自己心靈上的成長。每一次團體進行前，老師都會先讓我們畫出這週的心情，剛開始畫會很緊張、擔心自己畫的很醜，所以會刻意畫一些自己覺得有把握的物體，又害怕下一次會畫的不好，便開始刻意觀察周遭的環境為下一次畫做準備，而忽略自己內心的感受，透過分享澄清後才瞭解，藝術治療是將自己的情感透過繪畫方式呈現，而不重在美術創作。之後繪畫時會先沈澱一下自己的心情，較不會去在意自己畫的好或不好，開始將自己的心情、想法、感覺透過畫筆呈現出來，不知不覺中將自己埋藏在潛意識中最真實的感受以畫畫的方式表現，進而達到情緒抒發。

一直以來總是覺得自己是個3差的人 (注意力、觀察力及記憶力都差)，唯有當下的事件會讓自己的情緒有反應，當老師要我們畫一本「自己的故事書」，才發現小時候的經驗一直在自己的記憶中，不管是愉快或不愉快的並沒有隨著時間流逝而遺忘。

最後的分享是整個過程的精華，將潛藏在潛意識中的不愉快、擔憂說出來，感覺自己整個人變得輕鬆，沒有怨恨，看待事物的感覺變鮮明，就算再碰到相同的經驗，不容易被過往舊經驗的負面情緒牽引，而影響當下對事件的處理態度。

事件會隨著時間在記憶中慢慢流失，然而感覺卻一直深藏在我們的潛意識中，身為忙碌的現代人，每天承受著不同的壓力，常忽略自己的感覺，而將它藏在潛意識中，何不藉由藝術治療方式，為心靈開一扇窗、為潛意識開啓大門、聆聽心底的聲音，將不愉快的感覺釋放出來，讓身心輕鬆自在，俗語說：「休息是為了走更遠的路」，而放鬆是讓生命更有光彩。

# 走進藝術治療

圖202導師 劉晏菁

去年十月間經本校舞老師的積極推動，得以和幾位老師一起進入藝術治療的動人世界。藝術治療在1990年代興起，又稱為藝術心理治療 (Art Psychotherapy)，是精神醫療領域的專有名詞，乃心理治療藉由視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇、詩詞等表現性藝術形式來完成(陸雅青, 1999)。對於著迷印象派派派眼晴的色彩及光線的我来说，乍聽到「藝術治療」這個名詞，馬上深深被吸引而想一窺究竟。從參與研習至今已約有八個月的時間，研習內容包括戲劇治療、繪畫治療及小團體實務操作。在過程中自己彷彿是泥土裡初生的新芽不斷吸收養分，對我而言，藝術治療像一股能量，輕輕的卻撼動了身體裡面那個小小的、有些陌生的自己。

戲劇治療是有意圖的使用戲劇或劇場中具有療癒部分的治療性歷程，運用動作、演出的方法來促進創造力、想像力、學習力、洞察力與個人成長的一種模式(英國戲劇治療協會, 2004)。在戲劇治療的課程中，老師分別讓我們用感覺動作遊戲、模仿表演、角色扮演、戲劇性扮演及戲劇的方式體驗自己內在的感受，一開始大家都是「一陣尷尬，既呆板又僵硬的依指令做了一些自己感到好笑，從未嘗試過的行為，而且也沒暇注意有什麼內在感受。幾堂課過去後，自己竟然漸漸體會肢體活動時，感官所帶給自己的感覺，每一個舉手投足、跳躍轉身不再只是神經傳導或反射，檢視著平常被忽略的身體，責怪起自己沒好好和她相處。隨著課程進行，音樂響起時，翩然跳起天鵝湖；角色扮演時，有模有樣的當起演員；團體遊戲時，和組員一起腦力激盪出令人意想不到的創意。戲劇治療課程告一段落後，發現自己原來有這麼多的潛力和能量，於是自己在課堂上變得更生動活潑、更有自信，也懂得利用身體語言和學生做另類的溝通，並嘗試將戲劇治療課程的內容簡化運用在課堂上，學生們眼睛一亮，課堂活動變有趣了，老師帶著學生一起發現更多的自己，現在我們還是繼續不斷的嘗試喔！

繪畫是人類生活的一部分，它不只是藝術也是一種溝通的方式，從一些不朽名畫散動人或攝人的精神、史前人類的岩洞壁畫表現的文化與情感，它可說是語言之外最自然的溝通方式。在繪畫治療課程中從兒童繪畫發展、表現性媒材層次架構、繪畫評估技術的意義等課題中，對繪畫有了新的視野和詮釋。不同階段孩子的繪畫表現特徵，從造型、表現符號、顏色及空間表現等，都在告訴我們孩子看世界的方式和對事物的情感，正確運用符合發展階段及合適的媒材，不但能滿足發展需求，也能讓孩子發揮創意、表達自我，繪畫發展和認知發展、社會心理發展及自我發展也有密切的相關，從繪畫發展中能看出各種發展的端倪。在小團體實務操作過程中，繪畫是最基本的技巧之一，在老師的要求下，不陪畫筆的我在經過幾個月練習後，開始覺得有點自信了，但感受最深的是繪畫過程中，強烈的情緒一直從身體深處不斷湧出，平常被忽略的情緒一下子全成了淚水跑出來，這時不論作品優劣，繪畫過程的意義遠勝於作品本身。

美國藝術治療協會定義藝術治療如下：「藝術治療提供了非語言的表達和溝通的機會。藝術治療有兩個主要取向：一、藝術創作即是治療，創作的過程可以緩和情緒上的衝突，並有助於自我認識和自我成長；二、把藝術應用於心理治療，其中產生的作品和作品的一些聯想，對於個人維持內在平衡與外在世界平衡一致的關係有極大幫助。」親身體驗藝術治療的課程後，心裡面的自己終於不再被忽略，就算再不堪回首的經驗，現在都會給自己坦然面對的機會，能實現情緒、消除心靈垃圾，果然神清氣爽，身體能由自己掌控，不由情緒左右。現在將藝術治療的部分技巧運用在學生身上，雖然不是專家，但在學生活動或繪畫進行時，我有了全新的角度，我們用語言外的溝通方式來互動，靠近了心的距離。我真的很為自己走進藝術治療的世界感到幸運，也期許自己繼續不斷的充實、學習，期待心動的你一起加入這個動人的藝術世界。

# 學生得獎作品



高302蔡清戎—十字繡  
高209陳長棖—機器怪獸  
高302呂文婷—手鈎紗

高206王雪芬—花與蝴蝶  
高303陳信文—我的老師  
高303學生—拼布壁飾

學校舉辦運動會，我準備了很久，因為要表演舞獅、打擊樂和賽跑及大隊接力，希望那一天不會輸給別人。

運動會當天來了很多人和學長學姊！我們歡迎他們回來。舞獅的同學敲鑼打鼓歡迎他們，還有打擊樂，我負責敲木琴和鑼板；可是音樂故障，我們在太陽底下弄很久才開始表演，結果表演得很好大家都拍手鼓掌。

運動會的最後項目是大隊接力，八班聯隊跑得很認真，最後得到第三名我覺得很高興，尤其是拿到獎品心裏就很快樂。

高107楊志豪 94.4.29

**難忘的運動會**

今天運動會真高興，我們和一〇七二〇二和三〇三班一起表演打擊樂。我也有舞龍才藝表演給來賓和家長看。我感覺舞龍棍很重但是表演的時候覺得很輕鬆。

下午1點我們和別班一起跑大隊接力，我們八班聯隊得到第三名。星期五上午午賽，還有老師們趣味競賽是踢黃金石，老師們很厲害。

星期四下午參加25公尺和輪椅擲鐵餅，還有我們學生趣味競賽，我們班得到第一名大家都很高興。

高107徐嘉偉 94.4.29



教師趣味競賽 高209學生熱情參與 校長為學生做棉花糖 學生趣味競賽 二十五公尺決賽

# 財團法人推國啟智文教基金會93年度~94年度5月31日止捐款芳名錄

| 姓名(單位名稱)         | 金額     | 姓名(單位名稱)        | 金額     |
|------------------|--------|-----------------|--------|
| 法國巴黎國際婚紗桃園台灣總店   | 16,570 | 徐丕斌(國102徐聞寬家長)  | 5,000  |
| 桃園啟智學校實業處        | 8,745  | 曹爾清(前家長會長)      | 1,000  |
| 培生文教基金會          | 51,000 | 陳文明(高104陳宗霖家長)  | 2,000  |
| 旭騰工業有限公司         | 5,000  | 陳耀煌(國102陳慶霖家長)  | 1,000  |
| 元智大學向日葵兒童服務社     | 1,790  | 陳清華             | 50,000 |
| 台灣基督長老教會迦南教會婦女團契 | 10,000 | 黃影香(高205巫健瑀家長)  | 500    |
| 慈文國中二年五班         | 3,000  | 黃志雄             | 8,000  |
| 桃苗豐田汽車(八德服務廠)    | 6,000  | 黃君玉             | 20,000 |
| 王白雲              | 30,000 | 黃君雄(高205黃偉傑家長)  | 1,000  |
| 王先蓉              | 20,000 | 許鳳珠(高205黃冠瑾家長)  | 2,000  |
| 王世輝(高106班王筱雲家長)  | 1,000  | 許世忠             | 70,000 |
| 王盛隆(高308班王冠權家長)  | 1,000  | 游清枝             | 2,000  |
| 李光源              | 2,000  | 張大昌             | 10,000 |
| 李柏萱              | 5,000  | 楊煥泉             | 2,000  |
| 沈英俐(鳳凰獅子會副會長)    | 5,000  | 楊嘉敏(高106楊曼琪家長)  | 1,000  |
| 林俊豪              | 30,000 | 鄭修豪(高105鄭資玲家長)  | 12,000 |
| 林見勇(國102林立祥家長)   | 500    | 鄭陳秋妹(高102張嘉芳家長) | 500    |
| 林明聰(高106林協慶家長)   | 1,000  | 潘金珠             | 3,000  |
| 徐秀美(高302范榮家長)    | 1,200  | 譚鳳梅(高108譚禮安家長)  | 1,000  |

※礙於稿擠，有關文教基金會設立宗旨暨內容，日後再刊登。  
—執行秘書葉怡華