

「一起出遊篇」



目錄 四

選擇適合的餐廳、如何點餐 1

在外住宿時，讓自己睡個好覺 9

迷路了，怎麼辦？ 19

填意見調查表 27

易讀教材單元設計說明

本單元主題為「到了景點，如何選擇適合的餐廳、如何點餐、如何與同行的人討論決定」，出門在外任何事物都是新鮮的，要如何選擇合適的食物作為正餐，同時，該如何和出遊夥伴討論並決定要吃的食物是一大課題。

此單元將介紹「在決定餐點時該考慮的事項」並列為順序表供身心障礙朋友參考。希望可以吃的安全又滿足。

在討論和投票餐廳時也要尊重他人意見並聆聽一同出行朋友的想法，遵從多數，尊重少數。也列出在餐廳點餐步驟，讓購買餐點的流程更加清楚，希望可以增加正向獨立購買食物的經驗，希望身心障礙朋友能夠自主決定想吃的食物，購買完成並享用。



如何選擇適合的餐廳

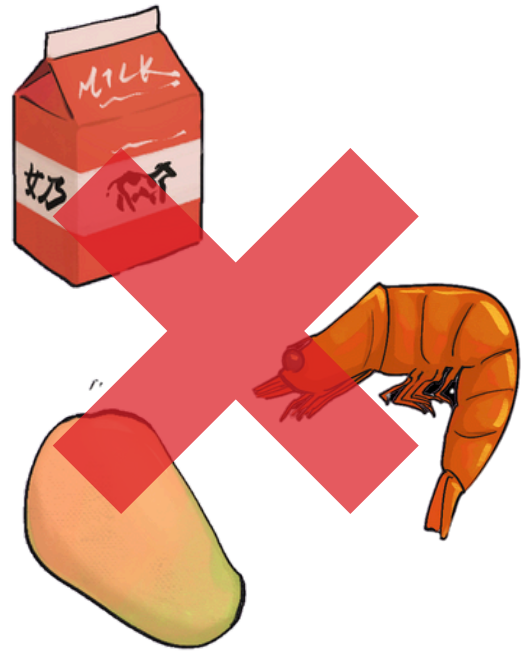
- 看看自己有多少錢。



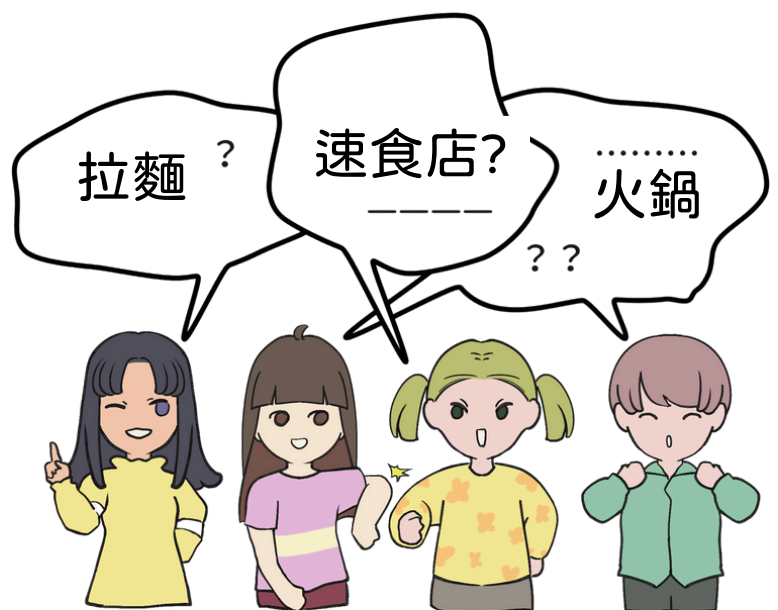
- 提出想吃並吃得飽的
正餐。



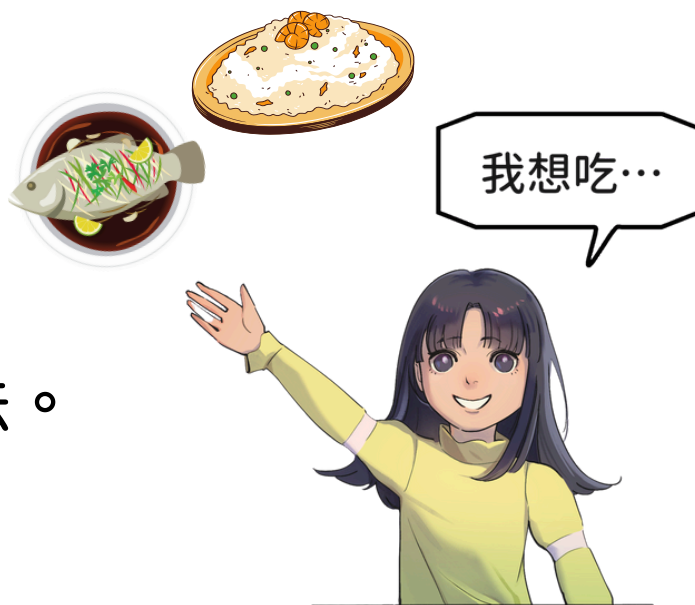
- 避開自己不能吃的食物。
(例：牛奶、海鮮、芒果)



- 和一起去的朋友
討論決定餐廳。

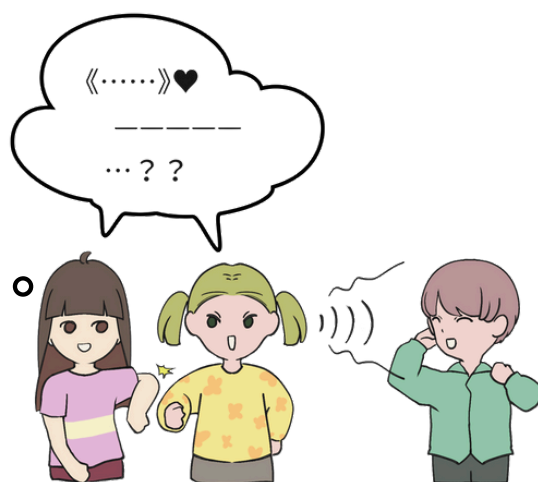


如何與朋友討論決定餐點（合菜）



- 提出自己的想法。

-
- 聽朋友們的建議及想法。



- 舉手投票表決，
尊重大部分人的想法。

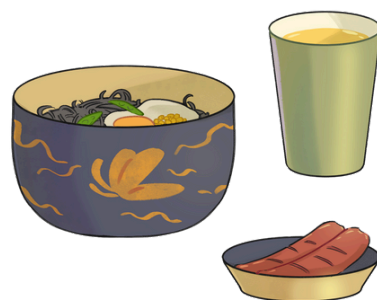


- 在菜單中挑選想吃的
食物。



如何點餐（個人套餐）

- 決定自己想吃的主食、配菜、飲料。



- 看價格並拿出足夠的錢。



共110元

- 到櫃檯排隊。



- 向店員點餐：
「你好，我想點……」。



- 拿找的零錢及發票、
取號碼牌。

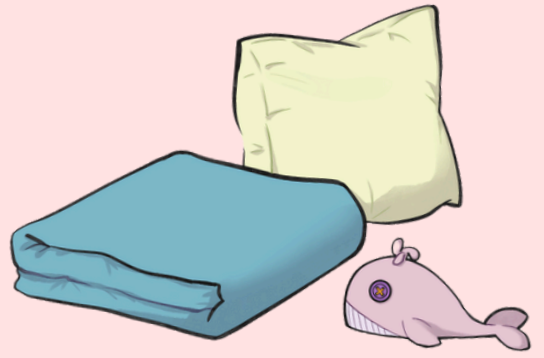


- 等待叫號取餐。



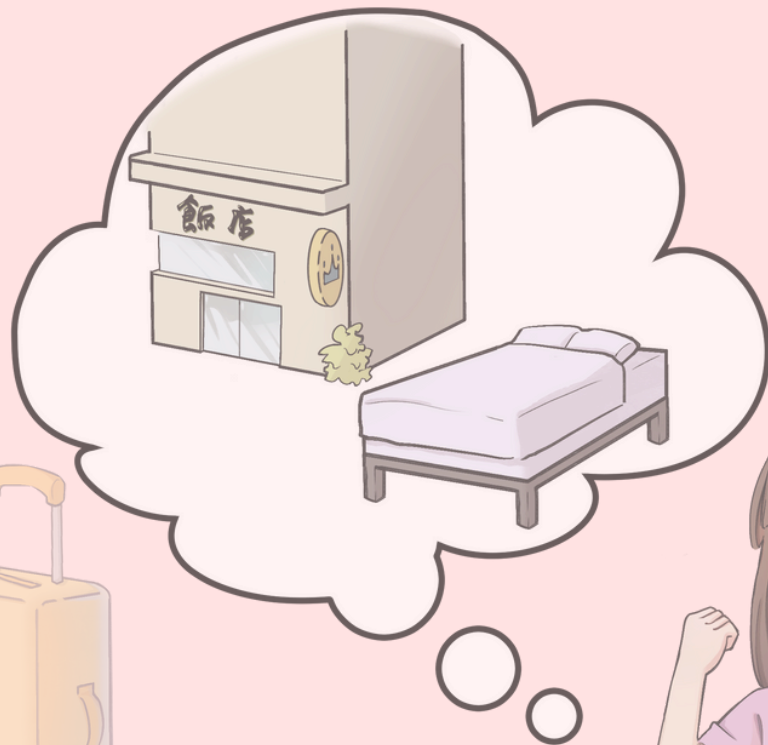
- 回到座位享用餐點。





「一起出遊篇」 四

在外住宿時，如何讓自己適應、
睡個好覺

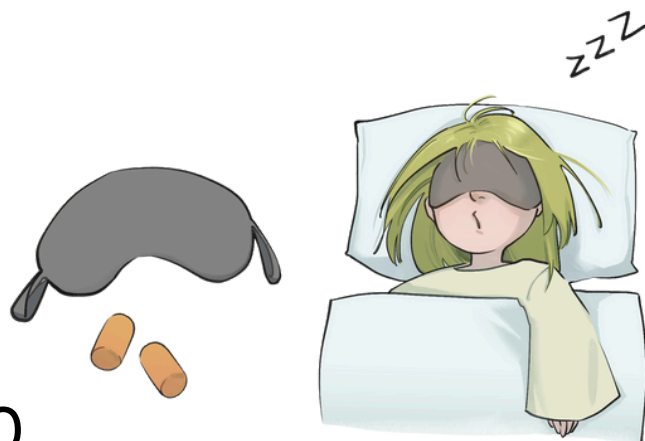


易讀教材單元設計說明

本單元主題為「在外住宿時，如何讓自己適應、睡個好覺」，目的為讓大家能夠在團體活動外宿前有心理準備，並且知道如何和旅伴有良好的互動及尊重他人生活習慣的不同，享受活動後放鬆的夜晚。

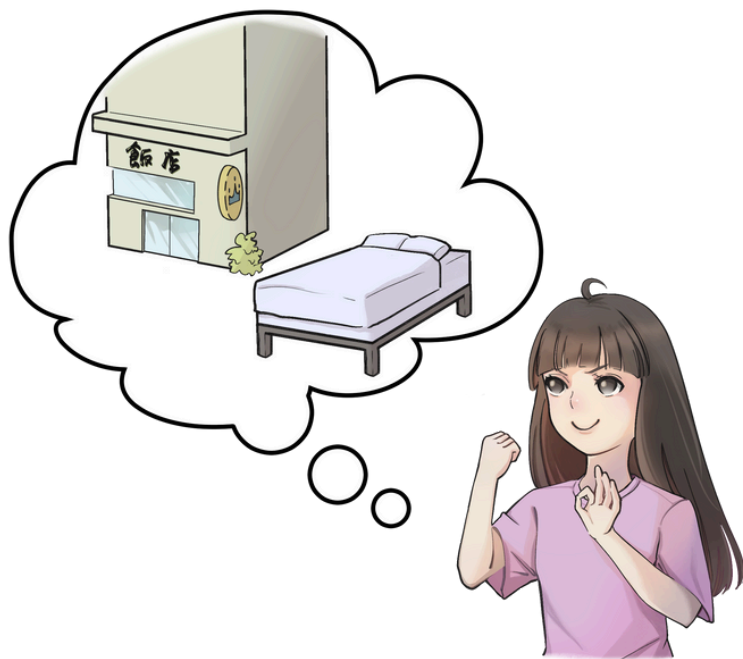
分享放鬆身體、容易入眠的方式，準備自己需要的睡眠物品，以得到更好的休息，為隔天的活動做好準備！在外宿時也希望服務使用者可以知道飯店、旅館的注意事項，以及不能帶走的物品。提醒「結伴同行」更加安全，也能促進跟旅伴的關係。

隨身攜帶重要物品，在退房前能夠檢查個人物品，並且確實歸還房間鑰匙或房卡，繼續享受旅行。



外宿前的準備

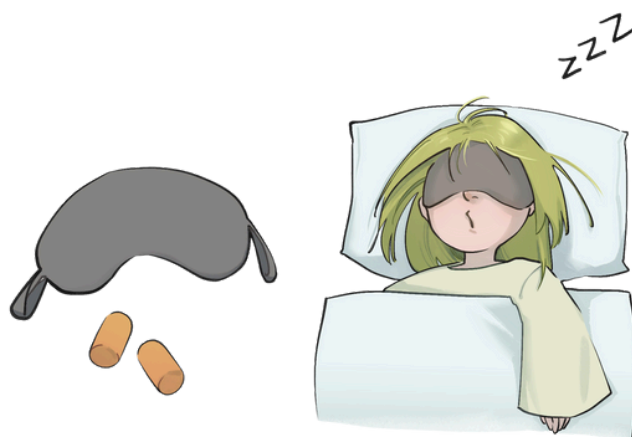
- 有在外面住宿的心理準備



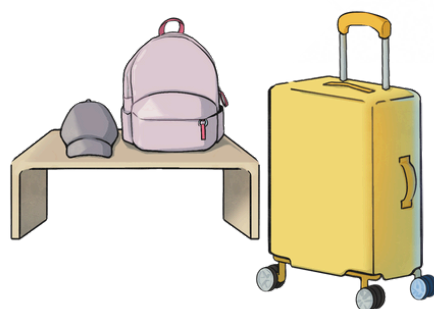
- 出門前準備好自己的行李



- 行李中可以準備眼罩和耳塞



- 進房後放好個人物品



- 洗澡完穿好衣服

再走出浴室



- 大號要用衛生紙擦



- 依安排好的房間休息



- 離開房間要和朋友
結伴同行

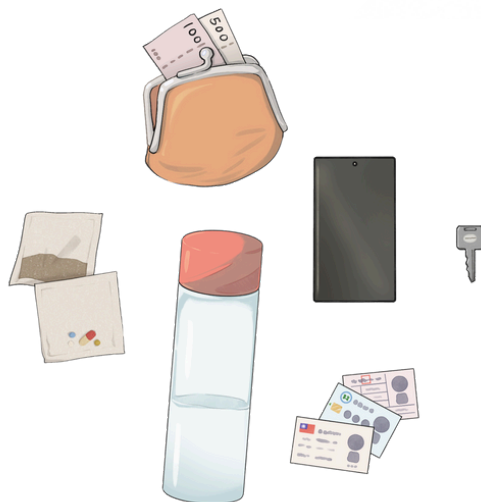


- 離開房間要記得
帶房卡



- 貴重物品、藥品

放在隨身包包



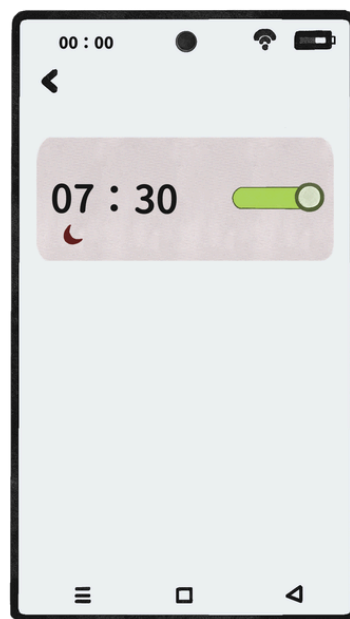
- 安排隔天要起床、

刷牙洗臉、吃早餐、

整理行李的時間



- 設定鬧鐘

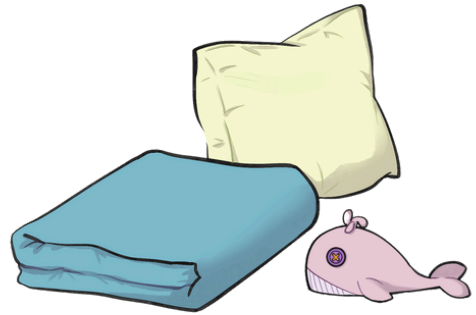


- 有人睡覺時
要保持安靜



外宿時如何睡個好覺

- 帶自己習慣的
枕頭或娃娃



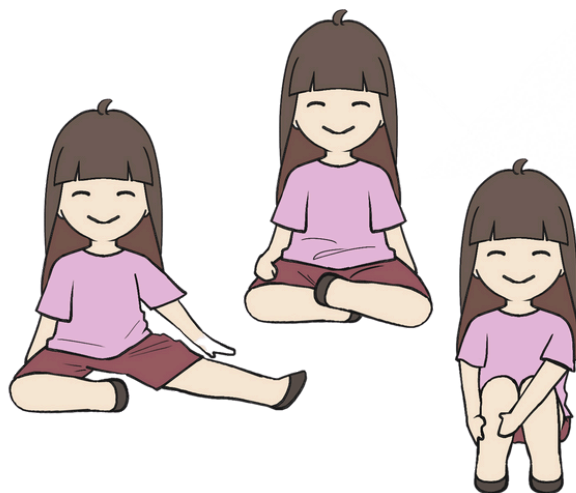
- 睡前洗個熱水澡



- 深呼吸放鬆身體



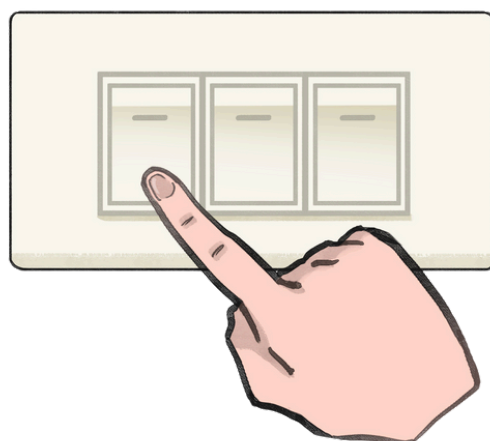
- 簡單拉筋按摩



- 聽音樂時要戴耳機

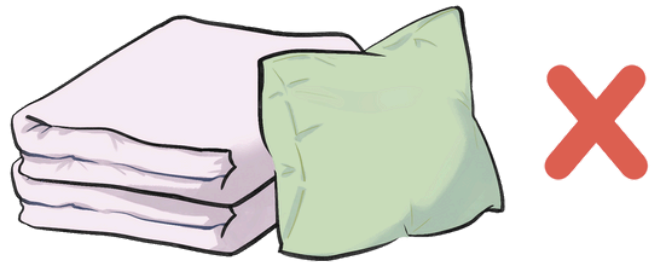


- 關上大燈



飯店退房要注意的事

- 不可以帶走飯店的毛巾、枕頭等物品



- 整理行李，
檢查個人物品有沒有帶齊



- 記得歸還所有房卡或鑰匙





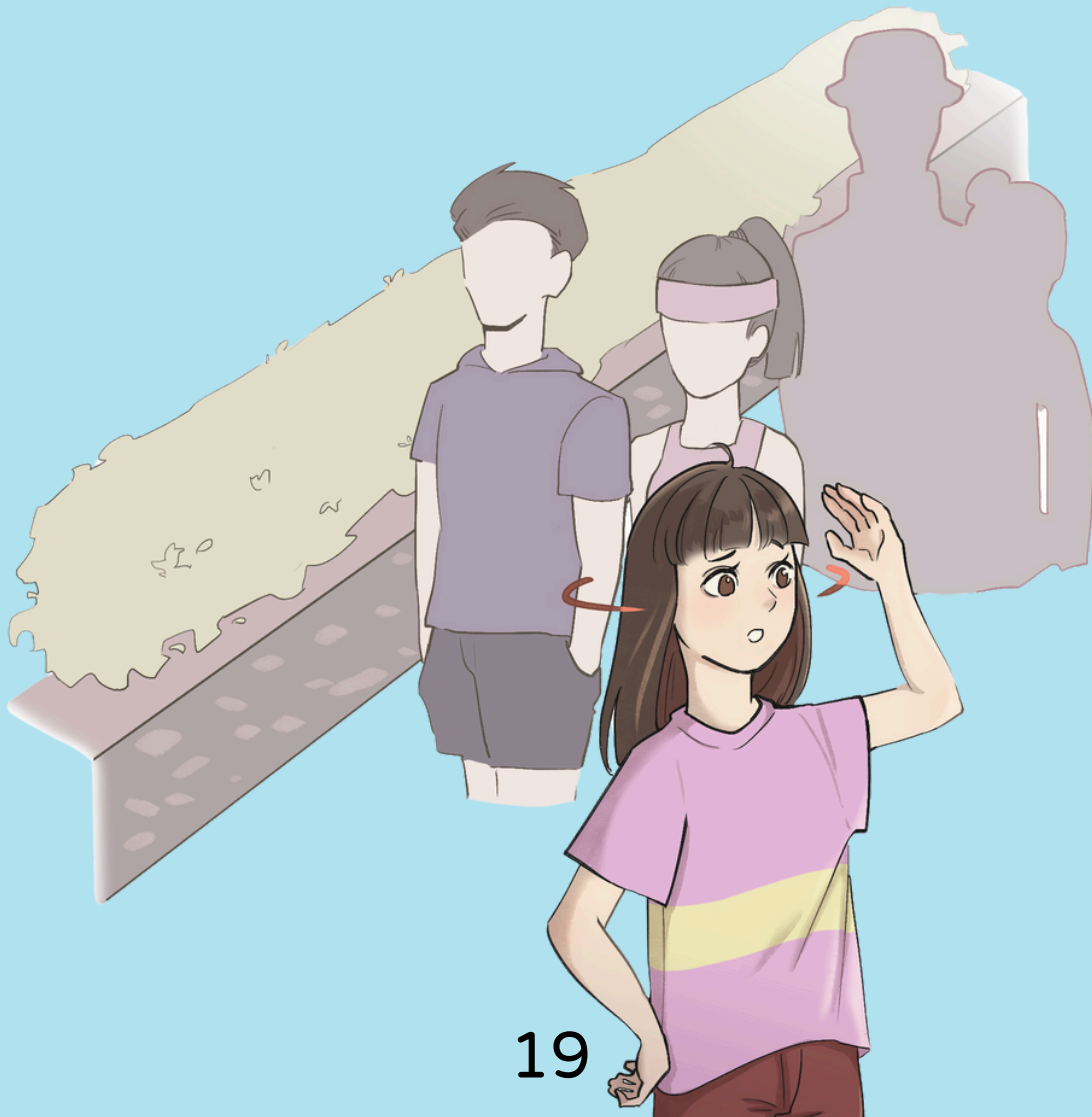
< 位置資訊

分享



「一起出遊篇」

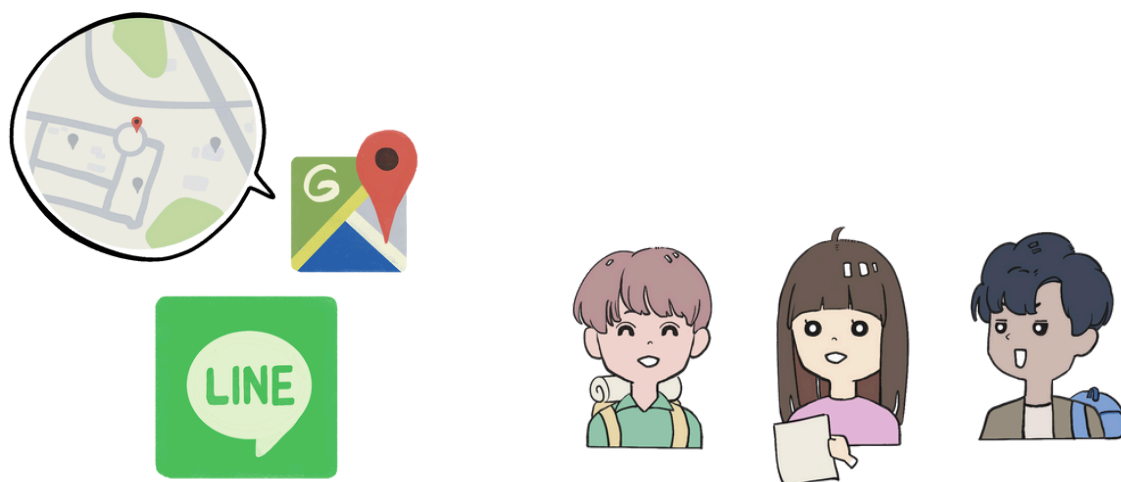
迷路了，怎麼辦？



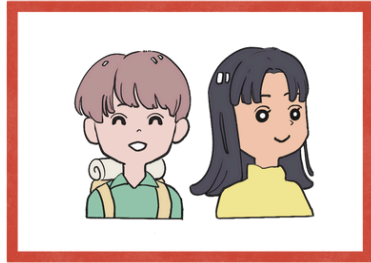
易讀教材單元設計說明

本單元主題為「迷路了，怎麼辦？」，迷路是集體外出時可能出現的意外狀況，為了避免身心障礙者在活動中迷路，即使真的不小心迷路時也能保證自己的安全並且盡快回到隊伍中，降低走失的風險，故介紹此單元。希望也讓身心障礙者知道迷路時能夠透過向路人、警察尋求幫助，不用慌張。

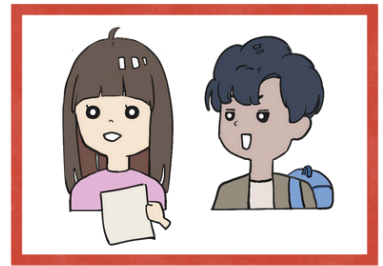
因智慧型手機普及也有使用通訊軟體的習慣，所以本單元也介紹如何使用GOOGLE地圖、LINE兩項工具向他人分享位置，讓同儕知道彼此的位置。



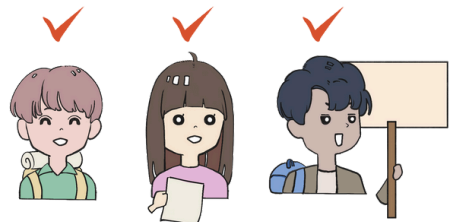
避免迷路



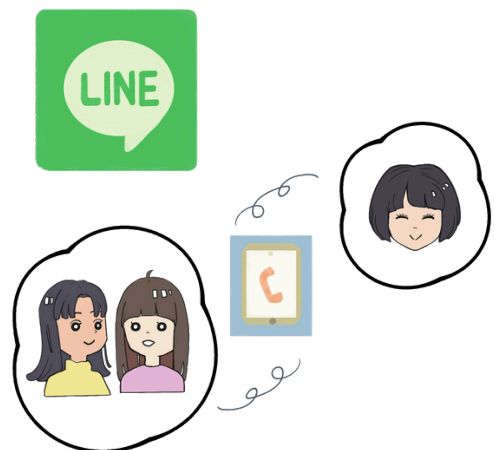
- 約好小組一起行動。



- 隨時注意有沒有跟上隊伍。

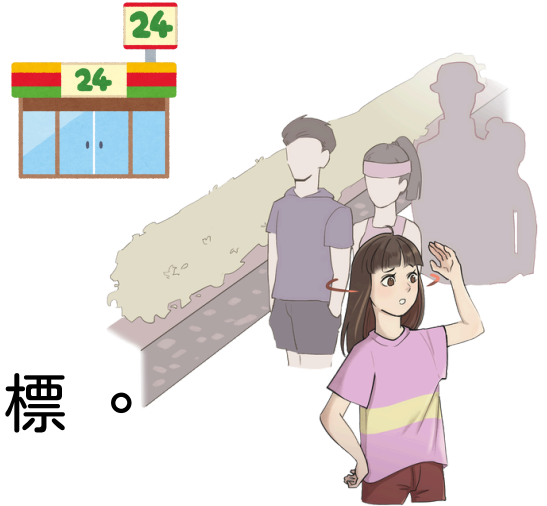


- 手機裡存好朋友、
老師的手機號碼或
是加LINE。

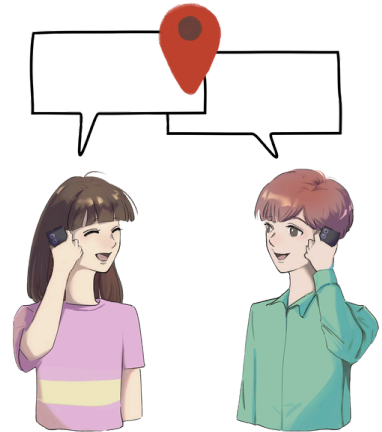


萬一迷路

- 停下腳步，
找找身旁有沒有朋友，
或是看看有沒有附近的地標。



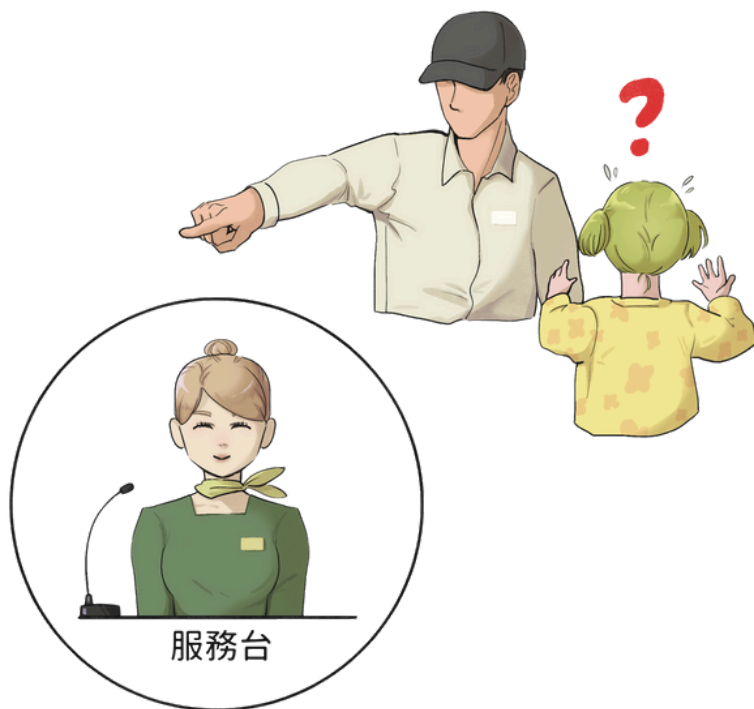
- 重新約定見面地點



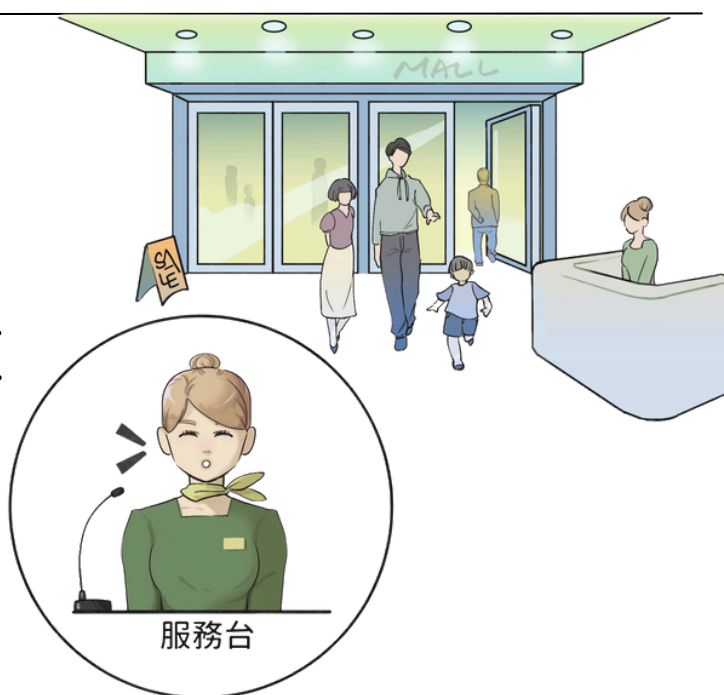
- 等待朋友來接你。



- 找服務台。



- 利用廣播尋找朋友
(在商場時)。

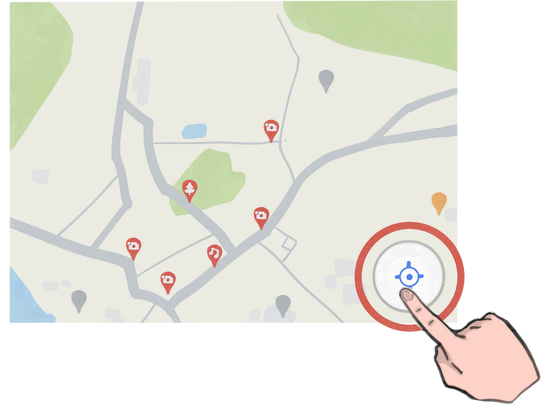


手機分享地點(一)

- 打開Google map。



- 開啟定位，按一下
定位按鈕。



- 點選：分享位置資訊。

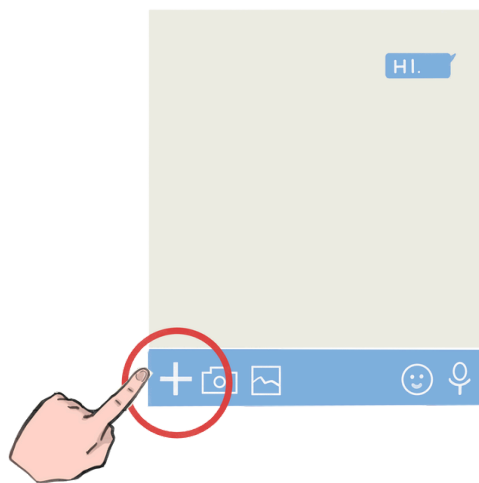


手機分享地點(二)

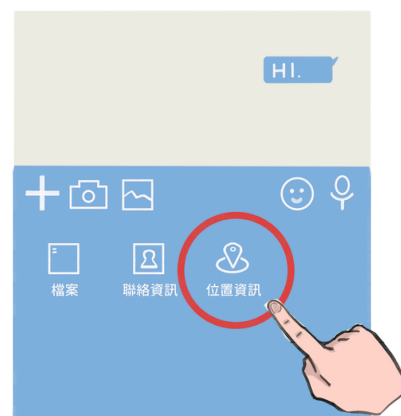
- 打開Line。



- 開啟定位，按一下
定位按鈕。



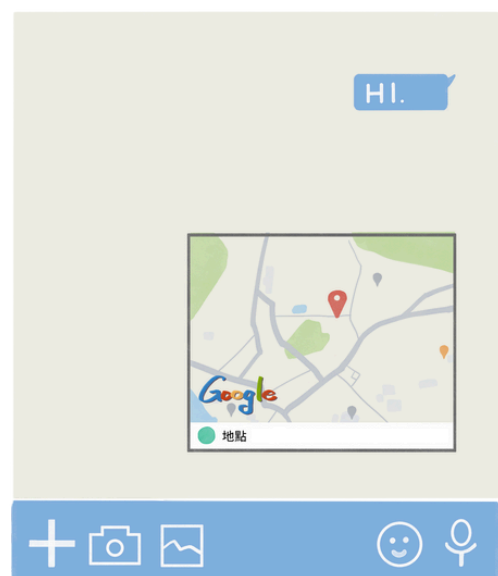
- 點選：「位置資訊」。



- 點選「位置資訊」
確認地點後點選「分享」



- 位置分享成功。



「一起出遊篇」



填意見調查表

12:00

i自立小旅行意見回饋表

好不好玩

😊 😐 😞

有甚麼感覺？
我覺得...

XXX
.....

XXX
.....

提交

易讀教材單元設計說明

本單元主題為「填意見調查表」。在活動的尾聲，我們希望可以收集智青們寶貴的意見，作為活動的改善依據，下次再辦理類似活動時，能帶給智青更友善、更棒的活動體驗。智青在填答意見調查表的過程，可以培養統整的能力，也能將自己的想法表達出來。老師也應依據每位身心障礙者不同的身心特質，針對調查表呈現、填寫的方式及內容做個別調整，讓每位智青可以清楚的閱讀資訊，也確保每個人都能夠無障礙的表達自己的想法。



老師說要填寫意見調查表

- 點開老師給的連結。



- 掃單子上的QRcode。



如何填寫意見調查表

- 打開線上表單。



- 仔細看題目的內容。

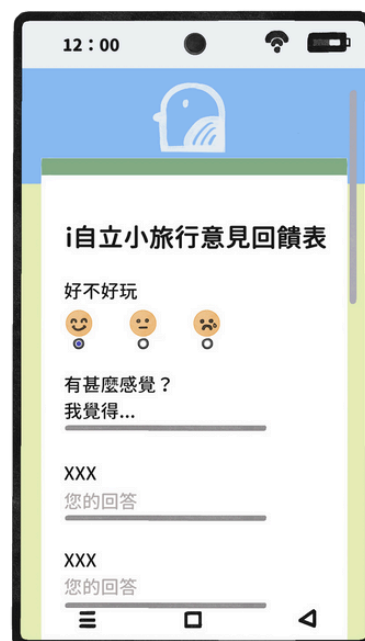


如何填寫意見調查表

- 點選自己的答案。



- 在空格用文字寫出想法。



確認資料正確性

- 檢查有沒有打錯。



- 按下送出。



- 書 名：一起出遊-第四冊
- 發行機關：國立屏東大學
- 發行人：陳永森
- 地 址：900屏東縣屏東市民生路4-18號
- 電 話：08-7663800
- 主 編：黃玉枝、陳麗圓
- 顧問諮詢：林惠芳、陳明顯
- 審稿委員：陳冠旻、橋田知明、李沛諭
- 編輯群：林宛蓁、周鴻棋、白婕琪、林良靜
- 插畫編輯：陳雯楨
- 協力單位：高雄智青之友協會
- 指導單位：教育部



教育部補助大學社會責任計畫

Making a Difference
讓生命不同凡想

身心障礙成人賦能(empowerment)支持

