



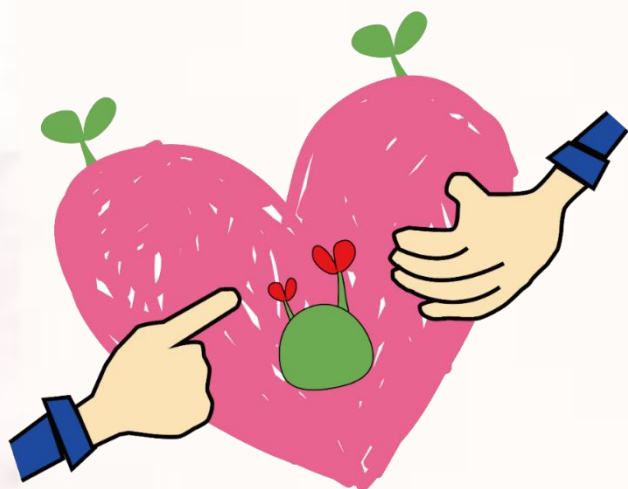
明新學校財團法人

明新科技大學

Minghsin University of Science and Technology

傳愛天使

2024.1.5 E-paper No.47



明新科技大學 資源室
Resource Room

特教知能
心情點滴
活動剪影
投稿專區

明新科技大學學務處諮商輔導暨職涯發展中心
資源教室電子報
聯絡我們：(03) 593142#2333 / 明光樓1樓

特教知能

甚麼是CRPD?

CRPD為21世紀第一個人權公約，影響全球身心障礙者之權利保障：為聯合國促進、保障及確保身心障礙者完全及平等地享有人權及基本自由，促進固有尊嚴受到尊重，降低身心障礙者在社會上之不利狀態，以使其得以享有公平機會參與社會之公民、政治、經濟、社會及文化領域。

CRPD的8大原則：

1. 尊重他人、尊重他人自己做的決定。
2. 不歧視。
3. 充分融入社會。
4. 尊重每個人不同之處，接受身心障礙者是人類多元性的一種。
5. 機會均等。
6. 無障礙。
7. 男女平等。
8. 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利。

重要概念包含通用設計、可近性與合理調整，三種概念之間彼此牽動，必須共同理解與運用。

1. 可近性：

採取適當措施，確保身心障礙者在與其他人平等的基礎上，無障礙的進出物理環境，使用大眾運輸、利用資訊及通訊傳播，平等享用公共設備與公共服務。

【舉例】場所出入口設置坡道，減少物理性障礙，可以確保行動不便的身心障礙者進入場所。

2. 通用設計：

指盡最大可能讓所有人可以使用，無需做出調整或特別設計之產品、環境、方案與服務設計。通用設計可以確保身心障礙者和非身心障礙者的共同需求，也就是更廣泛地適用於每個人。

【舉例】在公共建築的出入口設計坡道，可方便行動不便之身心障礙者、攜帶大件行李者、推嬰兒車的使用者、受傷者及年長者等人移動。

3. 合理調整：

根據具體需要，於不造成過度或不當負擔之情況下，進行必要及適當之修改與調整，以確保身心障礙者在平等基礎上享有或行使所有人權及基本自由。

【舉例】現行國家考試中，為低視能考生放大試卷字體、讓因手指無力寫字速度較慢的考生延長考試時間等，就是顧及障礙考生的損傷以及考生的平等考試權利所採取的調整措施。

心情點滴

我學習英文的心路歷程 黃皓揚

我小學的時候英文沒有說特別好，和很多人一樣，背英文單字不是特別擅長，許多單字我也不會讀，那我英文是怎麼進步的呢？就是靠當下我有感興趣的東西，例如書籍、電影、遊戲…，我先用中文看過一遍，之後再用英文看過一次，這樣子慢慢會看得懂一些單字和句子，這個過程是很緩慢的，不用想說現在你必須全部看懂，你只要看懂大概就好。讀的部分，我建議如果是影視作品的話，裡面的一些對話，你已經知道中文意思的話，你可以試者把它念出來，或者你可以先念一些簡單的句子或例子，心裡默念也可以，總之會有漫長學習階段，我小學和國中就是靠這樣的方法慢慢理解英文的，而且這不光是英文可以這樣靠這樣學習，幾乎所有語言都可以靠這樣的方式。

因為我在國中、高中展現出英文的能力，所以父母建議我去就讀應用外語系，我覺得我在這個科系能加強自己的外語能力，且能學到除了英文以外的外語，對我來說現在比較感興趣語言是日文，所以我才會就讀應外系。

我寫這篇文章主要想分享我過去學習的經驗，幫助有些想學外語又不知道如何開始的人。

心情點滴

分心不是我的錯，只因腦子不給力 羅翠華老師

當我們看到有朋友精力充沛，情緒高昂亢奮，活動力特別旺盛，好似靜不下來的時候，常會半開玩笑地對他說：「你過動喔！」或是「你躁鬱症發作了嗎？」，躁症發作和過動症患者的行為看起來有類似之處，也都伴有喜怒無常的情緒表現，這是因為他們都有大腦邊緣系統和前額葉皮質功能異常所致，由於邊緣系統掌管情緒，而前額葉皮質猶如大腦的指揮中心，是腦內負責觀察、監督、指導並將焦點專注於行為上的部位，它會監督「執行功能」，包括時間管理、判斷力、衝動控制、規劃、組織與批判性思考，過動症患者因前額葉皮質功能低落，無法緩和邊緣系統的過度活躍，因此衍生出種種學習和人際上的困難，卻常常被誤解，以為他們懶惰、粗心大意、沒耐心或脾氣不好，把生理問題錯誤歸因於個人人格特質的心理因素，是對過動症的汙名化。

過動症的正式名稱是「注意力不足過動症」(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 簡稱ADHD), 主要有兩組核心症狀: 「注意力不集中」或「過動/衝動」, 或是兩者混合型, 過動/衝動之外顯行為較容易被人們所關注, 而內顯性行為像專注力缺陷(ADD)則容易被忽略, 以為患者就是覺得無聊、缺乏學習動機罷了。丹尼爾·亞曼(Daniel G. Amen)是美國的精神科醫師, 他從事測量腦部血液流動和活動程度的核子醫學研究—SPECT醫學超過三十年, 也是注意力缺陷症的專家, 由於他自己的兩個孩子也患有注意力缺陷症, 他愛屋及烏, 用SPECT腦部造影技術研究包含ADHD等各式各樣病患的大腦, 試圖了解他們的大腦運作出了什麼狀況, 以便能對症下藥, 緩解病患的症狀以改善他們的生活功能, 我們從他的一些研究發現也能獲得啟示, 除了提高我們對可能患有注意力缺陷症學生的敏感度和同理心, 也能學習該如何調整教育他們的方式。

前額葉皮質會發出抑制訊號到腦部其他區域, 撫平來自外在環境的干擾, 好讓我們能夠保持專注, 而患有ADHD或是ADD的孩子最讓父母或老師頭痛的地方就是不專心, 亞曼醫生用SPECT檢查病人的腦部活動, 發現注意力缺陷症患者在嘗試專注時, 其大腦前額葉皮質不像一般人活動會因此增加, 卻反而呈現活動低落的現象, 如下圖, 左邊是患者在放鬆、無壓力的情況下, 其前額葉皮質會正常活動, 但患者一旦試著集中精神, 其前額葉皮質的活動卻反而下降了(如右圖), 這會使得患者注意力變得渙散, 影響其思考與學習效率。

3D底部表面圖



平靜時, 腦部整體活動正常。

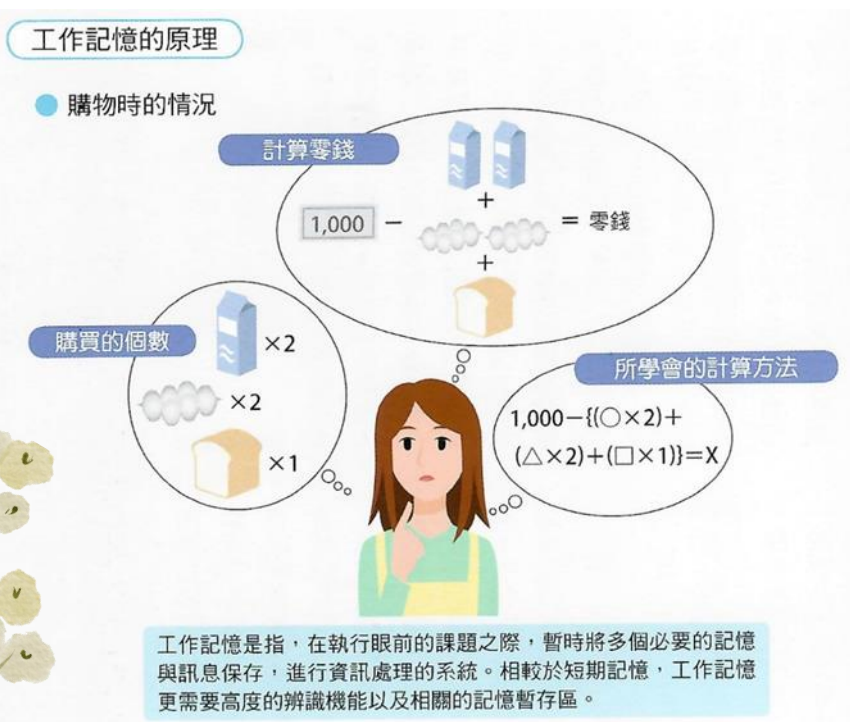


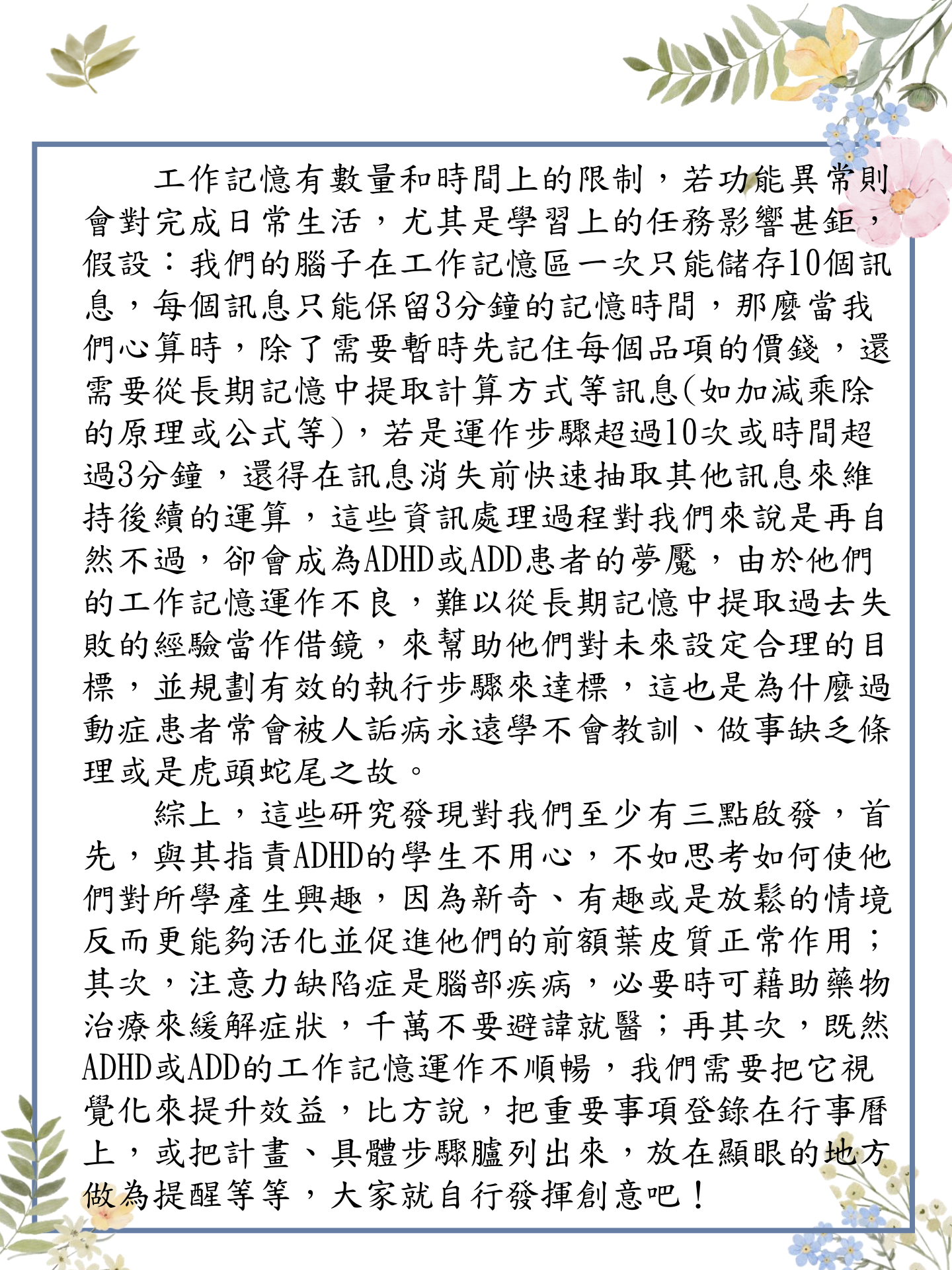
專注時, 注意前額葉皮質(箭頭處)活動明顯降低。

大腦生病救命手冊(Change Your Brain, Change Your Life), P127



知道此現象其實也就不難理解為什麼過動症患者對其感興趣的事物可以保持專注，那是因為興趣自然產生的刺激和吸引力會使他們的前額葉皮質活化，反而能夠正常發揮功能，而在被責備或被嚴厲要求的情況下，越想「努力」反倒只會表現得越糟糕。此外，根據其他研究，患有ADHD或ADD的人其工作記憶功能無法順利運作，「工作記憶」又稱「作業記憶」，也是位於額葉區，是收集複數訊息暫時記憶，將彼此加以連結並在腦內進行資訊處理的運作系統，我們在進行心算等功能的時候就會用到，若將其圖像化可能就像下面這樣。





工作記憶有數量和時間上的限制，若功能異常則會對完成日常生活，尤其是學習上的任務影響甚鉅，假設：我們的腦子在工作記憶區一次只能儲存10個訊息，每個訊息只能保留3分鐘的記憶時間，那麼當我們心算時，除了需要暫時先記住每個品項的價錢，還需要從長期記憶中提取計算方式等訊息(如加減乘除的原理或公式等)，若是運作步驟超過10次或時間超過3分鐘，還得在訊息消失前快速抽取其他訊息來維持後續的運算，這些資訊處理過程對我們來說是再自然不過，卻會成為ADHD或ADD患者的夢魘，由於他們的工作記憶運作不良，難以從長期記憶中提取過去失敗的經驗當作借鏡，來幫助他們對未來設定合理的目標，並規劃有效的執行步驟來達標，這也是為什麼過動症患者常會被人詬病永遠學不會教訓、做事缺乏條理或是虎頭蛇尾之故。

綜上，這些研究發現對我們至少有三點啟發，首先，與其指責ADHD的學生不用心，不如思考如何使他們對所學產生興趣，因為新奇、有趣或是放鬆的情境反而更能夠活化並促進他們的前額葉皮質正常作用；其次，注意力缺陷症是腦部疾病，必要時可藉助藥物治療來緩解症狀，千萬不要避諱就醫；再其次，既然ADHD或ADD的工作記憶運作不順暢，我們需要把它視覺化來提升效益，比方說，把重要事項登錄在行事曆上，或把計畫、具體步驟臚列出來，放在顯眼的地方做為提醒等等，大家就自行發揮創意吧！



感謝有你

我非常感謝資源教室的老師跟同學幫了我這麼多的忙，我也很感謝老師為我尋找課輔的老師，然後我想要來感謝資源教室的同學們在校外活動的時候幫了我很多的忙，尤其是在馬場的時候，雖然上去跟下來的時候有點恐怖，最後，希望下個學期還能跟你們在一起。(陳昀駿)



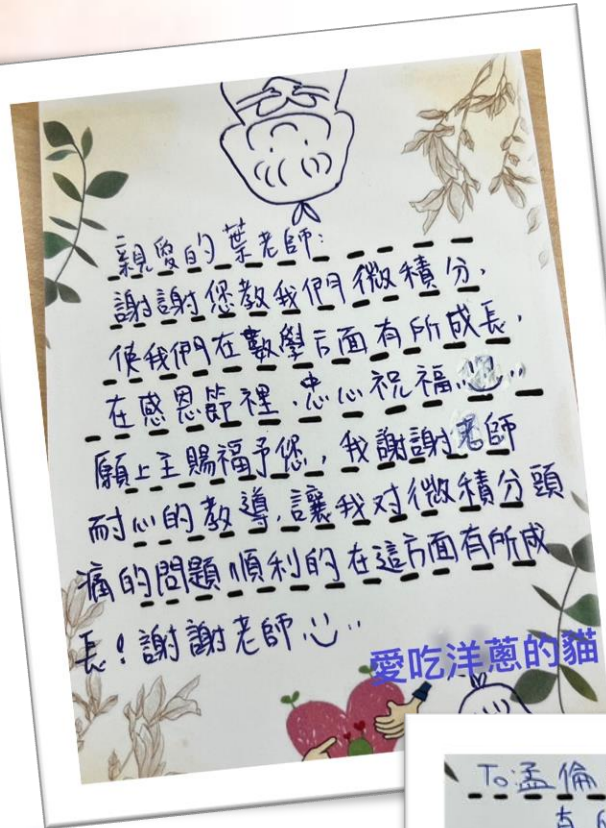
112. 11. 17資源教室
辦理「解憂遊馬場」
戶外活動



感謝有你



資教學生於感恩節藉由感謝小卡，
表達對課輔老師的感恩之意。



明新科技大學

明新科技大學



感謝有你

老師你好，我是四休二甲的郭定國，感謝您每個禮拜四抽空時間教我們英文，雖然我學習能力不是很好，但我很努力學習的英文單字跟文翻釋，然後再來你教的現在進行式跟單數第三人稱，對我來說很有收穫，我想說的是老師謝謝老師

To: 孟倫老師 謝謝老師這麼用心的幫我課輔，段考成績進步很多，以前我覺得英文很難考試都用猜的，但現在我能看懂一些題目才發現英文並不難。謝謝老師的課輔

匿名上



明新科技大學

孟倫老師好~ 謝謝您這兩年的教導，上課的過程中，您總是非常溫暖的教我們，講解時很細心；重視我們學習的過程，即使我們什麼都聽不懂，也會耐心的鼓勵我們。最後祝您身體健康，萬事如意。

匿名



明新科技大學



活動剪影

2023.11.01

「夢想實踐不難」生涯工作坊

活動心得：

透過活動，讓我對自己的價值觀有更多的認識。去年也有參加過同樣的活動，那時還對自己沒有很了解，但自從再次參加後，對自己的價值觀又更明確了，也清楚知道自己的梦想與職涯方向！（樂三甲 鄭宜庭）



2023.11.22 海洋總動員

透過戶外教學體驗，結合教育與休閒功能，調劑身心與抒緩課業壓力，並促進學生間的正向互動。藉由參訪瞭解海島生態，提高學生對海洋生態的思考力、觀察力，感知新體驗，從中獲得新知識。



活動剪影

2023. 12. 20

聖誕歡慶趴暨手作多肉盆栽



活動心得：

很開心資源教室辦的活動很貼近人際互動和關係，也能吃一頓午餐，感覺很美好。

這次的聖誕趴活動歡笑共度，美食嚐盡，溫馨感動，充滿愉悅氛圍，難忘的時光。

這次的多肉植物，我做得很开心，也把多肉植物做得很好看、很美，希望下次有機會還可以參加這樣的活動。



投稿專區

校園生活無障礙 大家一起來

為了讓校園中的身障朋友有更便利的生活環境，
歡迎將您對無障礙環境的想法
寄到資源教室曾建鈞老師信箱
utalul@must.edu.tw 感謝您!

資源教室「第48期」

徵稿啟事：

資源教室預計於113年04月12日
出刊第48期「傳愛天使」電子報，
特邀請同學們發揮創意，將校園生活
中大家分享。

內容參考：有關校園生活、寒暑假活
動、心情抒發、小說短文創作、書籍
閱讀或影片觀賞的感想等等。

投稿格式：請用Word檔並註明(系
級、姓名、聯絡方式)。徵稿日期：
113/01/06 ~ 113/03/31 17:00止
繳交方式：將電子檔寄到信箱
chiwei@must.edu.tw