



編者的話



今年是一個多變且難以預測的年度，在防疫的關鍵時刻，各行各業除了減少外派、外勤及會議之外，政府也敦促國人減少非必要之社交活動，雖然造成生活諸多不變，但也有許多成員繁忙的家庭，因為這一場疫情，增加了相處的時間，再次喚醒了家庭生活的重要。

第 19 期《聽障教育》期刊，正是以「家庭」為題，首先由聽語專家林桂如研究員分析家庭對於聽障者早期學習聽語所扮演的關鍵角色；也有聽障學生家長龍鳳英女士分享一路走來陪伴孩子學習的經驗；當然，聽障孩子最期待的作品部分，今年也沒有缺席，學生們透過文章、畫作、書法或是攝影投稿躍躍，相當熱情地分享自己的家庭生活。

在本期的期刊中，聽資中心的資深巡迴教師，同時也是很多聽障大朋友最敬愛的林淑玲老師，也特別分享了與一位學生的小故事，鼓勵著奔馳在人生道路的每一位朋友，相信「雨過，天總是會晴的」。另外，為了充實期刊內容的多元性，特別邀請在本中心張寶方物理治療師介紹小兒常見的不良姿勢、身體活動量，透過淺顯易懂的圖文搭配，讓家長留意孩子日常的姿勢動作表現。

歲末之時，第 19 期《聽障教育》再次開心與您相見，感謝各界關心《聽障教育》期刊的家長、老師及專家，各位的支持及鼓勵是本刊發行的動力，亦肩負著推廣聽障教育的使命，活絡這本屬於聽障孩子的書田，各界撥冗投稿文章及作品眾多，惟礙於篇幅限制，部分文章及作品未能登載，尚祈海涵；若有未臻完善之處，亦請持續賜教與支持，期待聽障教育邁向更好的明天。



臺北市聽障教育資源中心主任 樓威



第 19 期 聽障教育期刊

編者的話

1 編者的話

樓 威 聽資中心主任

聽語新知

4 聽語家庭在聽覺障礙學童早期聽語學習歷程中的角色

林桂如 研究員



家長經驗

9 經驗分享

龍鳳英 家長

中心報道

11 幾談小兒常見的不良姿勢？
建議兒童每日的身體活動量？
16 雨過了，天總是會晴的

張寶方 聽資中心專任治療師

林淑玲 聽資中心高中職巡迴輔導老師



主題專欄

17 我的家庭生活
18 我的天才夢
19 我的自畫像

劉芸妤 臺北啟聰高三忠
詹若涵 金華國小六年六班
詹若涵 金華國小六年六班



作品集

20 楓橋夜泊
20 知足常樂
21 墜落
21 投票日
21 MEGENTA
22 多重人格之一
22 多重人格之二
23 打敗新冠病毒
23 星空
23 阿福加油
23 自畫像
23 端午節
24 飢餓的長頸鹿
24 親愛的媽媽
25 欣賞美麗的花與花瓶

黃新旭 桃園市成功國小啟聰班
楊依婕 桃園市成功國小啟聰班
洪紹荃 中正高中三年八班
洪紹荃 中正高中三年八班
洪紹荃 中正高中三年八班
何恭璉 國立台灣藝術大學美術學系四年級
何恭璉 國立台灣藝術大學美術學系四年級
杜明蓁 新北市三重國中七年七班
杜明蓁 新北市三重國中七年七班
杜明蓁 新北市三重國中七年七班
杜明蓁 新北市三重國中七年七班
詹若涵 金華國小六年六班
林楷傑 國語實小二年四班
邱浩銘 義方國小四年二班



目

錄

作品集

- 25 小鳥飛到台北市
- 26 彼端的溫柔
- 27 貓貓祭天
- 28 悠游
- 28 源源不絕
- 28 城堡裡的靈魂
- 29 夕陽
- 29 星空
- 29 宇宙
- 30 疣尾俠
- 30 守智
- 30 守門犬俠
- 31 夢想向前行之二
- 31 夢想向前行之一
- 31 夢想向前行之三
- 32 童話森林
- 32 時光
- 33 葉子的狂想-1
- 33 葉子的狂想-2
- 33 葉子的狂想-3
- 33 葉子的狂想-4
- 33 葉子的狂想-5
- 34 四季印象—春
- 34 四季印象—夏
- 34 四季印象—秋
- 34 四季印象—冬
- 35 北極熊的願望
- 36 酷斯拉來襲
- 37 獵牙悲歌
- 38 木質音箱
- 39 美國隊長盾牌造型杯墊
- 39 麻繩手提網袋

邱浩銘 義方國小四年二班

康宇瑄 國立台灣藝術大學/視覺傳達設計系四年級

康宇瑄 國立台灣藝術大學/視覺傳達設計系四年級

康宇瑄 國立台灣藝術大學/視覺傳達設計系四年級

康宇瑄 國立台灣藝術大學/視覺傳達設計系四年級

康宇瑄 國立台灣藝術大學/視覺傳達設計系四年級

劉俐瑩 龍山國中

劉俐瑩 龍山國中

劉俐瑩 龍山國中

楊曜宏 景興國中

楊曜宏 景興國中

楊曜宏 景興國中

劉芸妤 臺北啟聰高三忠

劉芸妤 臺北啟聰高三忠

劉芸妤 臺北啟聰高三忠

胡妙蓁 臺北啟聰高三仁

鄭青銀 臺北啟聰高三忠

黃家羽 臺北啟聰國小忠

俞女晴 臺北啟聰國小孝

陳歆銓 臺北啟聰國小孝

林立宸 臺北啟聰國小忠

翁宗漢 臺北啟聰國小忠

張力仁 臺北啟聰高二忠

張力仁 臺北啟聰高二忠

張力仁 臺北啟聰高二忠

張力仁 臺北啟聰高二忠

李芳朵 臺北啟聰高二忠

周中行 臺北啟聰高二忠

黃苡臻 臺北啟聰高二忠

陳新橋 龍門國中

陳新橋 龍門國中

陳新橋 龍門國中



家庭在聽覺障礙學童 早期聽語學習歷程中的角色

林桂如 研究員

助聽器或人工電子耳並不等同於另一隻功能完好的耳朵，對聽覺障礙（以下簡稱聽障）孩子而言，唯有結合正確的聽能管理概念與良好的聽能訓練，方才能幫助孩子發揮其最大的聽語學習優勢。其中，最重要的推手，莫過於聽障兒的家庭。

家庭是兒童的第一所學校，家長更是兒童第一位、也是最重要的師長。為提供聽障孩子自然學習與訓練聽、說的可能，近幾年來國內持續推動「家庭中心模式」的聽語教學服務，希冀藉由強化專業團隊與家庭成員的共同合作，針對孩子不同的

程度規劃個別化的課程、日常遊戲、結構性教學等活動，並透過納入其他家庭成員的參與，促進聽障兒童發揮最大的剩餘聽力。

在現有家庭系統的架構與概念中，家庭成員彼此之間的互動經常被視為是

不可分割的，因而，家中若有某一成員是身心障礙幼兒，家庭系統內的互動可能也會隨之改變 (Frantz, Hansen, Squires, & Machalicek, 2018)。身為聽障兒的家庭成員，從得知成員之一聽力損失的事實，到接受、面對、正向看待其優勢能力，從來都不是簡單的事。然而，孩子的成長只有一次，也唯有家庭成員同心協力，積極在自然情境中與聽語教學團隊合作，方能帶給聽障孩子學習良好聽語能力的最大可能。

有鑑於此，本文首先探討家庭在聽覺障礙學童早期聽語學習歷程中可能面對的挑戰，其次由研究上歸納與探討家庭對於聽障幼兒聽語學習的影響，盼能鼓舞所有家有聽障兒的家庭，正視自己對於聽障孩子學習與發展的重要性，也儘速調整自身心態與步伐、成為聽語教學團隊好夥伴！

壹、聽障兒早期生涯發展中 家庭經常面臨的挑戰

在變遷的社會中，家庭教育亟需發揮其使命與潛能。早期特殊教育多關注身心障礙兒童本身，隨著福利意識抬頭，逐漸獲得法



律上對於障礙兒童及其家長的權益保障，家長角色的改變亦實質帶動療育服務型態由傳統專家中心模式領導的概念，走向強調支持家庭能力、權利與需求的家庭中心服務模式，正視家庭乃是兒童早期療育服務中的關鍵角色。

在教學實務上，家長們幾乎都對聽障孩子都懷抱著頗為一致的期待—「希望他能和一般孩子一樣自然地聽和說！」這項期待的實踐，也往往是聽語專業人員念茲在茲的工作使命所在。



對於聽障兒童而言，從小到大，所接觸過的早期療育團隊、不同求學階段別的師長或專業人員，皆是不斷來來去去。唯有家庭，是長久存續、持續陪伴聽障兒走過不同的生涯階段的同行者。因此，提升家長的能力與強化家庭功能，使其成為聽障兒童日常生活中學習聽和說的主要教導者，將有助於聽障兒童在自然的情境中發展聽語能力（Zaidman-Zait, Most, Tarrasch, Haddad-Eid, & Brand, 2015）。

隨著孩子成長、邁入不同生涯發展階段，家有聽障兒的家庭也需要面臨隨之而來的不同議題和挑戰。在嬰幼兒時期，主要需要面對與接受診斷為聽障的事實、通知他人診斷

的結果、調整對孩子的期望、提供符合孩子生理需求的支持、回應他人的反應與處理依附關係等；在小學時期，主要面臨轉銜、參與個別化教育計畫、承認孩子與一般同儕的差異、接受孩子生、心理發展可能的不一致與處理來自孩子同儕的反應等；青少年時期，家長則普遍面臨關於孩子性別議題、可能的同儕隔離與拒絕、孩子對於獨立自主需求的增加與轉銜至成人期的議題（Leal, 1999）。

對於聽障兒的家庭而言，了解聽障兒邁入不同時期可能面臨的議題與管理這些可能的壓力源，學習正面面對、接受與處理不同的挑戰，將有助於自身內在情緒的調適，以作為聽障兒在接受療育服務過程中最堅實的後盾。



貳、家庭參與對聽障兒早期聽語學習的意義與影響



近年來，隨著新生兒聽力篩檢的推動，數位助聽器和人工電子耳的問世和逐年改良，聽語早期療育服務除了強調教導聽障兒發展良好的聽語能力，協助孩子順利銜接至融合的教育安置環境中學習，亦著重藉由家





第 19 期 聽障教育期刊

庭為中心的療育服務，提升整體家庭的效能，以協助聽障兒在自然情境下發展聽語能力。

家庭中，家長是最為頻繁接觸與最有機會觀察自己子女聽語學習表現者，故其對幼兒聽語學習的重要性乃不言而喻。目前研究普遍支持藉由良好的親子互動，與家長營造豐富、高度支持的聽語學習情境，將有助於提升兒童的語言能力（Cruzado-Guerrero & Carta, 2006; Girolametto & Weitzman, 2006; Hancock & Kaiser, 2006），並與兒童的語言和讀寫能力表現具有顯著相關（Kummerer & Lopez-Reyna, 2009）。

此外，家長參與早期療育對聽障幼兒的影響，通常也反應在孩子的語言和溝通能力上（Quittner et al, 2012; Moeller, 2000; Yoshinaga-Itano & Sedey, 2000; 2014），

如：家長與聽障孩子互動時的詞彙能力，與孩子的語言能力具有顯著相關（Stallings, Kirk, Chin, & Gao, 2000）；為促進幼兒早期聽語發展，對於年幼或初期配戴助聽器或人工電子耳的聽障幼兒，藉由家長高質量的互動語言引導，可顯著幫助幼兒提高訊息接收的辨識度、發展適當的溝通能力（Easterbrooks & Estes,



2000）；為促進幼兒早期聽語發展，對於年幼或初期配戴助聽器或人工電子耳的聽障幼兒，藉由家長高質量的互動語言引導，可顯著幫助幼兒提高訊息接收的辨識度、發展適當的溝通能力（Easterbrooks & Estes,

2007; Estabrooks, 2006），同時，亦提升自身的教養能力（Downs & Yoshinaga-Itano, 1999），並預防日後可能因聽力損失而衍生的社交情緒或語言遲緩等挑戰（Calderon, 2000）。

綜上所述，家庭在聽障兒早期聽語學習歷程中，扮演的不僅僅是陪伴者，更是具有正向意義的影響者、改變者。因此，如欲提高聽障兒的學習成效，正向、接納、積極的家庭參與勢必是不可或缺的要件！

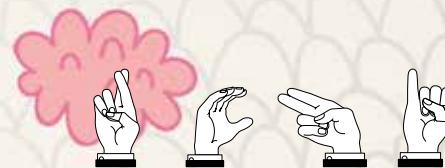
參、結語

從新生兒聽力篩檢、確診、接受療育至融合至普通學習的青少年時期，聽障兒的家長一路上扮演的角色與可能面對到的挑戰多有不同，然而，相同的是，都需要用心陪伴孩子成長，堅毅陪著孩子面對隨著成長而來的不同挑戰。

對於家長而言，從一開始得知子女新生兒聽力篩檢異常，到確診、接受、面對、接納聽力損失的事實，儘管不容易，然而，事實上，若能讓孩子及早配戴合適的聽覺輔具與接受聽覺口語教學，聽障兒童的聽語學習



發展將能有效減少聽力損失帶來的負面影響，並在語言學



習、口語溝通、社交情緒、自我概念等各方面，逐步縮小與聽力正常者的落差。

兒童語言的習得與精熟，乃是由嬰兒期、小學期

至青少年等時

期，從日常生活中的點滴逐步累積而成。

儘管每一位聽障兒童的家長一路上扮演的角色與可能面

對的挑戰或許有所不同，然而，相同的是，家長必然需要先調適好內在的自己，才能堅毅陪伴孩子成長，並建立與專業團隊的合作關係，共同找出孩子的優弱勢，並透過其他家庭成員的參與，提升聽障兒童在社會適應、學習、語言發展等方面的實質助益。



肆、參考文獻

※Calderon, R. (2000). Parental involvement in deaf children's education programs as a predictor of child's language, early reading and social-emotional development. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 4(2), 140-156.

※Cruzado-Guerrero, J. R., & Carta, J. J. (2006). Assessing vocabulary and the bilingual

environment in young Latino children.

Perspectives on Communication Disorders and Sciences in Culturally and Linguistically Diverse Populations, 13(1), 8-13.

※Downs, M. P., & Yoshinaga-Itano, C. (1999). The efficacy of early identification and intervention for children with hearing impairment. *Pediatric Clinics of North America*, 46, 79-87.

※Downs, M. P., & Yoshinaga-Itano, C. (1999). The efficacy of early identification and intervention for children with hearing impairment. *Pediatric Clinics of North America*, 46, 79-87.

※Easterbrooks, S. R., & Estes, E. L. (2007). *Helping deaf and hard of hearing students use spoken language: A guide for educators and families*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

※Estabrooks, W. (2006). *Auditory-verbal therapy and practice*. Wahshington, DC: Alexander Graham Bell.

※Frantz, R., Hansen, S. G., Squires, J., & Machalicek, W. (2018). Child development occurs within the context of the child 's family. *Infants & Young Children*, 31(1), 3-19.

※Hancock, T. B., & Kaiser, A. P. (2006). Enhanced milieu teaching. In R. McCauley





第 19 期 聽障教育期刊

& M. Fey (Eds.), Treatment of language disorders in children (pp. 203–236). Baltimore, MD: Paul H. Brookes.

※Kummerer, S. E., & Lopez-Reyna, N. A. (2006) . The role of Mexican immigrant mothers' beliefs on parental involvement in speechlanguage therapy. *Communication Disorders Quarterly*, 27(2), 83-94.

※Leal, L. (1999). A family-centered approach to people with mental retardation. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.

※Moeller, M. P. (2000). Early intervention and language development in children who are deaf and hard-of-hearing. *Pediatrics*, 106(3), 1-9.

※Quittner, A., Barker, D., Cruz, I., Snell, C., Grimley, M., & Botteri, M. (2010) Parenting stress among parents of deaf and hearing children: Associations with language delays and behavior problems. *Parenting: Science and Practice*, 10, 136-155.

※Stallings, L. M., Kirk, K. I., Chin, S. B., & Gao, S. (2000). Parent word familiarity and the language development of pediatric cochlear implant users. *Volta Review*, 102(4), 237-258.

※Yoshinaga-Itano, C. (2014). Principles and guidelines for early intervention after confirmationthat a child is deaf or hard-of-hearing. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 19(2), 143-175.

※Yoshinaga-Itano, C., & Allison, S. (2000). Early speech development in children who are deaf or hard-of-hearing: Interrelationships with language and hearing. *The Volta Review*, 100(5), 181-211.

※Zaidman-Zait, A., Most, T., Tarrasch, R., Haddad-Eid, E., & Brand, D. (2015). The impact of childhood hearing loss on the family: mothers' and fathers' stress and coping resources. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 21(1), 23-33.

經驗分享

家長 龍鳳英女士



午後接到來自兩個孩子幼兒園時期巡輔老師的簡訊，令我想起「聽損」曾像黑浪吞噬著夢想中美好的育兒生活。當時，無力的問自己：身為母親，我，該怎麼辦？

女兒剛出生時我自費做了新生兒聽力篩檢，沒通過。那時對這方面所知不多，總認為可以再觀察、再等等，等著等著，兩年後家裡多了個弟弟。除了迎接新生兒的喜悅外，內心更是憂愁，因兒子亦未通過聽力篩檢。從此我們便帶著兩個孩子不斷進出醫院做檢查，經六個月檢測皆確診為前庭導水管擴大導致的聽損。我們接受了事實，孩子們雙耳戴上助聽器，同時開啟早療之路。

每件事情的開始都要花上很大的心力，早療也是。除了每週到機構上課，當時面對的不單是兩個孩子語言能力比聽常孩童落後，還有著和一般家庭不一樣的親子共讀時光—透過閱讀讓孩子熟悉語調、短句記憶、理解內容進而回答問題。

當時女兒讀中班、兒子還沒上學，家裡訂了兩年份的兒童報紙，每天定時讀兩篇。我指字逐句念，他們跟著重複念一次；讀完整篇文章，便一句句解釋內容。他們似懂非懂，偶爾不耐煩，但大抵是順利進行。直到

「問句」出現，結束了我們共讀蜜月期。我發現他們對問句的理解非常有限，甚至是完全聽不懂問題在問什麼，以致無法回答。該怎麼辦？老實說我非常氣餒，中間有太多情緒：生氣、掉眼淚，覺得自己身為母親怎麼所學不多，無力幫助孩子。方法想了又想，於是一人分飾兩角，生動活潑的自己問，再自己從內容中找出答案回答。就這樣進行了一年多，漸漸地他們也試著找尋線索並了解事情的因果關係，學會回答問題。

前庭導水管擴大會導致聽力波動，這是我最隱晦的擔憂。往往發生得突然，必須隔天凌晨到醫院門口排隊現場掛號，除心裏祈求神明保佑外，科技進步和台灣絕佳的醫療品質更是一大幫助。兒子在讀小班時開了一耳電子耳，必須重塑單耳（電子耳）聽的聲音印象：將之前戴助聽器的記憶認知和配戴電子耳後聽到聲音／語言在腦中整合連結。孩子的學習力很強，從聲音的察覺、辨識，到原本就會的單字、詞彙和句子，循序漸進，持續練習，約略一年左右便展現了不錯的效果。





第 19 期 聽障教育期刊



上了小學，孩子要自立自理的事越來越多。除了對生活負責也要學習處理事情的方法和態度。當孩子覺得自己做得很棒，便能建立自信心，更要尊重別人間的不同，了解聽損或許帶來一些生活上的不便，但從來不會是人生中的阻礙。如同我從來沒有因為聽損而降低對孩子的期望，也許要調整教養的方式和腳步，但我會陪著一起走一段。週末，全家一起學游泳，這樣就算沒戴聽能輔具在游泳課時也能和同學一起在水裡自由自在的玩，並維護自身安全；對鋼琴有興趣，我們就一起去上鋼琴課，學習聆聽自己彈奏出來的曲子，感受音樂的美妙。是比一般人多花了一些時間，多一點力氣，遇到瓶頸時心裏的挫折和氣餒更不在話下，但仍不放棄地繼續練習直到把事情做好，成為彼此重新站起來的勇氣。

孩子的生活愈豐富精彩，和他人相處的時間就愈多，人際溝通技巧顯得相當重要。



口語表達，對聽損兒而言是一大挑戰：其中包括用字精確、句子完整以及說話咬字清晰。用字精確和句子完整，我認為可以隨著年齡增長透過大量的閱讀和學校教育使能力漸漸完備，而咬字清晰便成了我們寒暑假練習的重點。幼兒園時期我沒有太要求咬字，只要讓人聽懂他們要表達的

字句即可。聽能訓練時則是以手遮口的方式，讓他們學習用耳朵聽，而非尋找視覺線索來進行溝通。在聽習慣建立之後，說清楚，成了下一個挑戰。口腔肌肉、舌頭擺放位置、嘴形的展現、發音部位以及音調……，都是說話清晰的關鍵。我並非專業，老師建議從口腔運動開始，之後進入到注音符號，輔以發音部位圖，我解釋所有的技巧，要求他們耐心看我做一次，接著再對著鏡子做一次，一次又一次，有時也錄音，檢視自己是不是和媽媽做的一樣。就這樣從注音、詞彙到念熟悉的課文，寒暑假每天半小時，不間斷定時練習。有時他們說不好顯得不耐煩，我更是不悅，等大家都發完脾氣，隔天還是得硬著頭皮乖乖地坐在位子上繼續練習。

聽障教育需要專業知識與經驗，感謝一路上總遇到好人。家庭、教育和社會的支持更是我們成長的動力。現在兩個孩子分別讀國小五年級和三年級，由於自身的經歷讓他們在日常生活中不吝對他人展現體貼；學校課業和活動都有不錯的表現，參加朗讀和演說比賽也能開心的站在台上接受頒獎。

曾經我焦急得不知道該怎辦，十年來靠著大家的提點和協助找到了方向。我會繼續努力，我們一起加油。



淺談小兒常見的不良姿勢？ 建議兒童每日的身體活動量？

聽資中心專任治療師 張寶方



一、要了解小兒常見的不良姿勢之前，首先要 要知道甚麼是正常的姿勢？

下肢關節排列與粗大動作能力發展息息相關，剛出生的新生兒受胎位影響，下肢會呈現「中度膝內翻（俗稱：O型腿）」，足月新生兒有「生理性屈曲」現象，在髖和膝關節處有20~30度的屈曲攣縮，此為正常姿勢；約在4~6個月大，髖膝逐漸可伸直；約到1.5~2歲時，剛學會走路，需要承重身體，下肢就會漸漸伸直「直立腿型」；約到2~4歲時，逐漸發展出雙腳跳躍（前跳、從高處跳下、跳上），隨著生長板的過度矯正，而出現生理性的過度時期，會呈現「生理性的膝外翻（俗稱：X型腿）」；超過4歲之後（約4~6歲），逐漸發展出單腳站/跳的平衡機制，又會再被啟動至正常腿型，且足底的內側足弓也會逐漸建立好。

1. 1.5~6歲「粗大動作發展與下肢關節排列」的簡易對照：

【4歲之前，著重建立下肢基礎肌力、肌耐力；4~6歲之間，著重在下肢的平衡、肢體協調】

1.5-2歲	直立腿型	尚未讀幼兒園：獨立行走(遠/久)、扶扶手上下樓梯(兩腳一階)、雙腳原地跳
2-3歲	X型腿	幼幼班：扶扶手上/下樓梯(一腳一階)、雙腳往前跳/高處往下跳、跑步、行走平衡木
3-4歲	X型腿	小班：不扶上/下樓梯(兩/一腳一階)、雙腳往前跳遠、跑步成熟步態、踢球(單腳站3~5秒)
4-5歲	直立腿型	中班：倒退走平橫木、雙腳後跳/側跳、單腳站(5~8秒)、單腳原地/往前跳
5-6歲	直立腿型	大班：單腳站(10~15秒)、單腳往前跳遠/連續跳出、雙腳開合跳(與手併用)、跳繩

二、常見的不良姿勢 1：經常出現 W型坐姿 (髖 / 膝關節處於內轉角度的姿勢)，較無法盤腿坐、盤腿坐久？

1. 哪種類型的小兒較容易出現此現象：下肢肌張力低（常見的罕見疾病：唐氏症、小胖威利症、代謝不良症...等）、下肢肌力/肌耐力不足（父母較寵溺或忙碌，較少身體活動量的刺激），主題四會詳述各年齡段的小兒建議每日身體活動量需達到什麼樣的程度）。

1-1 觀察此現象的小兒在站姿、行走會出現X型腿、後足跟外翻、功能性扁平足的現象。





(圖片來源：<https://eorthopod.com/rotational-deformities-in-children/>；<https://www.pinterest.com/pin/41869471521538152/>；<https://www.taiwannutrition.com/blog/flatten-foot/>）

2. 如何靠運動或其他方式，來增加下肢肌力 / 肌耐力、改善不良姿勢呢？

2-1 藉由遊戲來達到以下運動項目：

小鴨子走路（蹲姿走路，兩膝保持朝向外側）、保持兩腳（與肩同寬）蹲姿玩玩具（建議維持蹲姿 10 分鐘以上）、原地或向前青蛙蹲跳（雙腳蹲下再跳起），蹲跳過程兩膝需保持朝向外側。

2-2 其他方式（拉筋、藉由口頭提醒、外力輔具）：

在蝴蝶坐姿（髋 / 膝關節保持在外轉角度）下，膝關節需保持平貼於地面維持 10 分鐘以上（以下圖示）；養成盤腿坐於地面的習慣；穿著足弓鞋墊或後足跟包覆較好的鞋子（建議每日需穿著 8 小時以上，且運動中也需穿著）。



三、常見的不良姿勢 2：容易出現蹠腳尖行走？

1-1 哪種類型的小兒會是【原因不明的蹠腳尖行走】？

小兒在發展出獨立行走後，約 3~6 個月時，容易會出現蹠腳尖，但會慢慢消失，如果持續到兩歲，走路還會蹠腳尖，但站立時兩腳能站平，又沒有合併其他神經肌肉系統疾病，且在學齡前沒有其他發展問題。

（根據：衛生福利部桃園醫院，兒童復健治療中心暨聯評中心 2017/6/5 張貼）

1-2 神經肌肉系統疾病類型：如【腦性麻痺、肌肉萎縮症、自閉症或其他神經肌肉系統疾病】，蹠腳尖行走的發生的時機點、機率有多高呢？約 40% 的孩子在 5 歲半前會出現此狀況。

（根據：衛生福利部桃園醫院，兒童復健治療中心暨聯評中心 2017/6/5 張貼）

1-3 自閉症、腦麻類型的蹠腳尖行走步態的差異性？在自閉症類型中，興奮時容易會出現兩膝伸直僅有蹠腳尖方式跳、行走，站姿下腳跟可踩平於地面；下肢高肌張力的輕度腦麻類型，腳踝會些微垂足的蹠腳尖，重心過於



向前，兩膝會向前彎曲、軀幹為了挺直，會過度靠腰椎力量，所以腰椎前凸(臀部會些微翹起)，類似唐老鴨的姿勢。



(圖片來源：https://en.hesperian.org/hhg/Disabled_Village_Children:Types_of_Cerebral_Palsy)

2. 如何靠運動或其他方式，來改善不良姿勢呢？

1-1 藉由遊戲方式來達到以下運動項目：

以重心向後傾的動作模式來強迫足跟先著地，以【倒退方式行走、跑步、跳躍】為基礎來變化活動，舉例：往後跳、往後開合跳、倒退行走在平衡木、向後跑步、向前走上斜坡；維持蹲姿(順便可拉小腿肌群)，小鴨子向前走路、兩肩同寬蹲著玩玩具，過程中注意腳後跟需平貼地面。

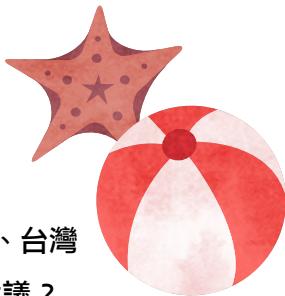
1-2 其他方式(拉筋、藉由口頭提醒、外力輔具)：

原因不明 / 自閉症類型：建議穿戴約0.5公斤的甜甜圈沙包在兩腳踝處(用重量把後足跟往下帶)；腦麻類型(小腿明顯高肌張力)：嚴重會影響行走

的垂足，就需要穿戴塑膠型的矯正鞋AFO、每日需站拉筋板上約15~20分鐘。



(AFO)

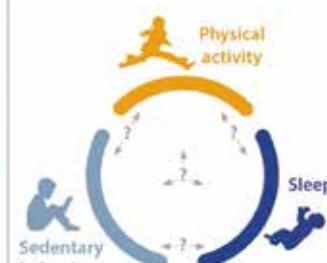
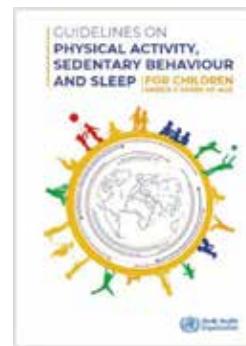


四、比較 WHO(世界衛生組織)、澳洲、台灣的兒童運動指引、身體活動量的建議 ?

1. WHO(世界衛生組織)在 2019 年，把 5 歲以下兒童作息分成【身體活動量、坐著看螢幕、睡眠】三個項目依照年紀來給予建議的時數分配的指引。

1-1 建議 0~2 歲的兒童，每日身體活動量至少達 30 分鐘、不建議坐著看螢幕、睡眠需達到 14~17 小時 (0~3 個月大)、12~16 小時 (4~11 個月大)。

1-2 建議 3~4 歲的兒童，每日身體活動量至少達 3 小時 (其中至少 1 小時需達到中高強度)、坐著看螢幕不超過 1 小時、睡眠需達到 10~13 小時。





第 19 期 聽障教育期刊



※ 參考資料：

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <http://www.who.int/iris/handle/10665/311664>.

2. 奧洲在 5~17 歲兒童 24 小時生活作息，與 WHO 一樣區為【身體活動量、坐著看螢幕、睡眠】三個項目依照年紀來給予建議的時數分配的指引，整體與 WHO 相似，些微在坐著看螢幕時數分配較不相同。

2-1 建議 0~1 歲的兒童，每日身體活動量至少達 30 分鐘、不建議坐著看螢幕、睡眠需達到 14~17 小時 (0~3 個月大)、12~16 小時 (4~11 個月大)。

2-2 建議 1~2 歲的兒童，每日身體活動量至少達 3 小時、坐著看螢幕不超過 1 小時、睡眠需達到 11~14 小時。

2-3 建議 3~5 歲的兒童，每日身體活動量至少達 3 小時 (其中至少 1 小時需達到中高強度)、坐著看螢幕不超過 1 小時、睡眠需達到 10~13 小時。

2-4 建議 5-17 歲的兒童，每日身體活動量至少達 1 小時中高強度，其中主要以有氧運動為主使心跳速率達到越高越好、坐著看螢幕不超過 2 小時 (中間需間斷休息)、睡眠需達到 9~11 小時 (5~13 歲)/8~10 小時 (14~17 歲)。

※ 參考資料：

(0-5 歲 /5-17 歲 /18-64 歲，澳洲 24 小時生活作息指引，身體活動、坐著螢幕、睡眠時數) <https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#npa517>

3. 台灣是依照幼兒園課程根據教育部 106 年修訂【幼兒園教保活動課程大綱第 24 頁】身體動作與健康實施原則、【衛生福利部國健署】全民身體活動指引中的 5-12 歲兒童篇身體活動量標準，沒有出 0-5 歲嬰幼兒身體活動量標準。

3-1 建議 2~6 歲幼兒，每日至少要有 30 至 40 分鐘的出汗性活動，表示需達中高強度的活動才會明顯的出汗？並沒有強調運動強度。



3-2 建議 5~12 歲的兒童，每日至少要有 60 分鐘以上中等費力的身體活動，超過 60 分鐘可以獲得額外的健康益處，雖然有比幼兒園強調運動強度需在中高強度以上，並沒有整體生活作息的建議，包含看螢幕、睡眠時間。

3-3 根據國健署給予【中等費力的活動】定義，讓你感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些、流一些汗，沒辦法一邊活動、一邊輕鬆唱歌，跟快走差不多強度；【費力的活動】感覺很累呼吸比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一邊活動，一邊跟別人輕鬆說話，跟慢跑差不多強度。

* 圖示：舉例中等費力活動（上圖）

費力以上活動（右下圖）。



※ 參考資料：

◎ (教育部 106 年修訂的幼兒園教保活動課程大綱，網站上的 pdf 資料) <http://www.kids.tp.edu.tw/sites/default/files/2018-06/%E5%B9%BC%E5%85%92%E5%9C%92%E6%95%99%E4%BF%9D%E6%B4%BB%E5%8B%95%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E5%A4%A7%E7%B6%B1.pdf>

◎ (衛生福利部國健署，全民身體活動指引網站) <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1411>

結論：

台灣在嬰幼兒(0~5 歲)的身體活動量，相較於 WHO、澳洲的建議都偏少，整體在小學之後是一致的，與整體的社會文化也有關，嬰幼兒出生率較低，在居家環境中父母/祖父母代勞過多，逐漸進入國小階段，學校會要求各方面的體適能 / 運動會競賽、生活自理 ... 等相關活動需自己執行，每日身體活動量達到 60 分鐘目標(快走、慢跑、爬上/下樓梯、球類活動 ... 等)，才能逐漸遠離不良姿勢的影響。





雨過了，天總是會晴的

聽資中心 高中職巡迴輔導老師 林淑玲

這學期第一次見A，是在期初 IEP 會議裡。

如常的，A在老師的鼓勵之下出席。從高一開始，我和老師們就希望他能為自己發聲。

這學期，聽到了新班級的導師說，他在自我介紹時，告訴大家關於他的聽覺問題這件事。

在他心底的潘朵拉盒子，打開了。

這讓我相當驚艷，忍不住再次見面的時候，問了他為什麼。

A說，因為自從進高中這一年以來，他感受到了「接納」是什麼。

這樣的感覺，讓他願意擔負著新班級的不確定，也要讓新同學知道，他的需要。

這樣的改變，其實也是希望自己看見自己是有需要的。

我說，我佩服他的勇氣。

A只是笑了笑說，有嗎？我覺得還好。跟A一起走過的日子，他笑容變多了，話也變多了，清楚自己想要什麼，需要改善什麼，對於無法抵抗掌控的，也能夠開始試著轉個念，嘗試接受，希望自己能夠更冷靜一些，希望自己更好。

下課了，我告訴老師這孩子到底是因為什麼而改變，讓老師知道，咱們過去一年以來的三娘伴子，可能也是他勇氣的泉源。

看見老師的微笑，我也笑了。

我們都該為彼此拍手鼓掌，然後說，做得好！

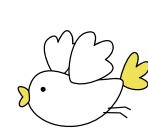
回家的路上，看見晴天朗朗，和今早出門時的大雨滂沱，相差十萬八千里。但你知道嗎？

雨過，總是會天晴的。





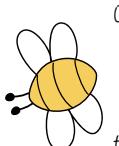
我的家庭生活



臺北啟聰高三忠 劉芸妤

我家住在新北市蘆洲。除了爸媽以外，還有一個哥哥與雙胞胎姊姊。再加上哥哥的未婚妻。總共六個人。我們家是個大家庭。共有一到五樓。我爸爸開工廠的工具在放一樓。我們住在二樓。外婆住在三樓、還有我舅舅和舅媽與小表弟住在四樓還有五樓。

我爸爸是工廠的老闆。哥哥和未來嫂子都在我爸爸的工廠上班。我覺得他們工作很辛苦。我和姊姊都在讀書。平日都會早睡早起。我和姊姊一起輪流幫忙餵狗。我家有兩隻狗。一隻公貴賓狗叫做錢錢。另外一隻母流浪狗叫做巧虎。牠們兩隻狗都很可愛。常常逗得我們全家人笑嘻嘻。



假日時。都是我媽媽煮飯。但我和姊姊與哥哥和未來嫂子都會一起幫忙。爸爸會整理桌子。等煮好了。大家一起吃飯。我們家只有假日可以全家人坐在一起

起吃飯。感覺特別幸福。我很珍惜這個時光。週末下午是打掃時間。我們都會分工合作、彼此幫忙。我真的很喜歡我們這一家。

我的未來規劃是希望能考上大學。我想要半工半讀。我不想讓媽媽花錢。因為我從開電子耳到現在。都要定期保養電子耳、語言治療等等。已經讓爸爸花費很多金錢。之後念大學還有大學學



費要繳。不想讓爸爸媽媽那麼辛苦。我要靠自己長大賺錢。孝順爸媽。讓爸媽能早點退休。這就是我的家庭生活。謝謝大家。



我的才藝

金華國小六年六班 詹若涵



夢想不一定
要實現，它可以
永遠存在於自己
心中。鋼琴伴隨著
著指尖舞動和音
調起伏，成為獨

具風格的協奏曲，動人的琴聲在我的腦
中刻下了一張張藍圖，我們付出的努力
和行動，就一定能把夢想築得又高、又
遠，而我，會進一步努力，只為了把夢
想化為現實的、長久的。

古代鋼琴家莫札特，他是鶴立雞群的“神童”。四歲時就演奏大鍵琴，七歲時能在大眾面前公開演出，至今依然是許多人崇拜、仰慕的對象。每個人都有自己的夢想，有天馬行空的、有雄心壯志的，也有不切實際的，但是有遠大夢想的，更是難以達成。我的夢想是成為像莫札特和巴哈一樣優秀的鋼琴家，我認為他們的琴藝過於常人的精湛，這個難以達成的夢想，正種在鬆軟的土壤裡，等待它發芽長大；在琴鍵上舞動的，是一雙有活力的手。

指尖芭蕾舞，在琴鍵上活躍地展現與眾不同的光采，雖然自己的手指不像其他鋼琴家一樣可以一次跳一個八度，甚至更多，但坐在鋼琴前盡力練習，演奏上一首意境優美、令人陶醉的曲調，彷彿述說著音樂的故事。

古代的故事由古傳今，後代的傳承，彈出音樂中的故事，各個音樂家的性格不同，才華也是不一樣的傑出。



夢想，如何實踐？在“種下”夢想的途中，崎嶇的路上伴隨著成功、失敗和五味雜陳的情緒，成為一位鋼琴家看似並不難，但從中學習和成長會後，才酸才甜和未知的滋味；這個夢想既不是偉大的、也不是特別的，因為這是從我的興趣衍生而來的。



為什麼人需要有自己的夢想？夢想讓我們燃起動力、向目標邁進，想要達成自己的夢想，努力實踐吧！





我的自畫像

金華國小六年六班 麥若涵

曾經，我青青地凝視那照映著我面容的圓鏡，為了畫幅自畫像，並看清楚自己深邃的五官、熟悉的面孔，將自己的身影倒映在自己的畫中，展現自己在畫中的丰姿。

自畫像裡，仔細其輪廓線得清晰可見，那濃眉大眼在畫中凝視自己，尤其是雙目給人某種特別的感受，顯得炯炯有神，嘴角上揚，象徵著自己愉快的心情；愉快的背後，總覺得有些許酸澀，感覺曾受到羞辱似的，重獲本該擁有的自由，畫中的我平凡卻特別；但現實中的我和畫中的自己卻十分與眾不同，差別極大。無意間，巧妙地給畫中的自己添上了一對耳朵，和一個稱不上高挺的鼻子，我將耳朵畫在臉龐左右，且讓耳垂顯得明顯可見；鼻樑的線條、輪廓和金針似的筆直；青青地、悄悄地、細膩地將鼻子恰如其分地畫上，這時候的我看見了它的不對稱之處，耳朵的左右兩邊像翹翹板一樣，失去平衡，修改完成後，為自畫像添上了更細膩的細節。

我曾經欣賞過許多的自畫像名畫，有些背景雖然單調，但更顯出人物的輪廓

與位置；像是少了一只耳朵的梵谷，他的畫風，讓人感到無限的憂鬱；讓人想到了自己特別的經驗，不禁在自己的自畫像中，添上了多處細節；我在頭髮上添上了髮夾，在耳朵附近添



上了全罩式的耳機，象徵著自己喜愛聽音樂還給背景畫上暖色系的色調—橘黃色，它可以像陽光，照耀你孤獨的心。

自畫像，不但能記錄自己平時看不到的外表，還能記錄真實世界中的自己比對差別，更能讓其他人欣賞自己不同的樣貌，它給我大大的收穫，還讓我重新認識自己！





19

第 19 期 聽障教育期刊

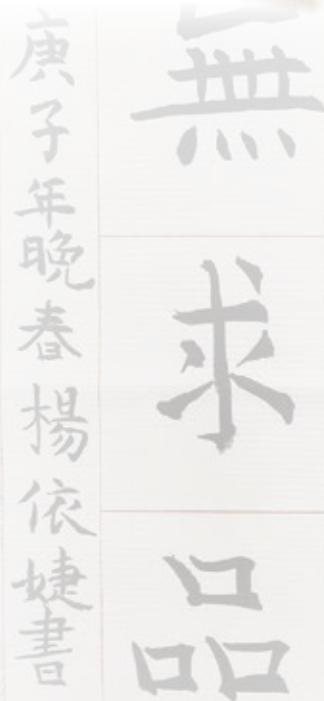


作品：楓橋夜泊

類別：書法

作者：黃新旭

單位：成功國小啟聰班四年級

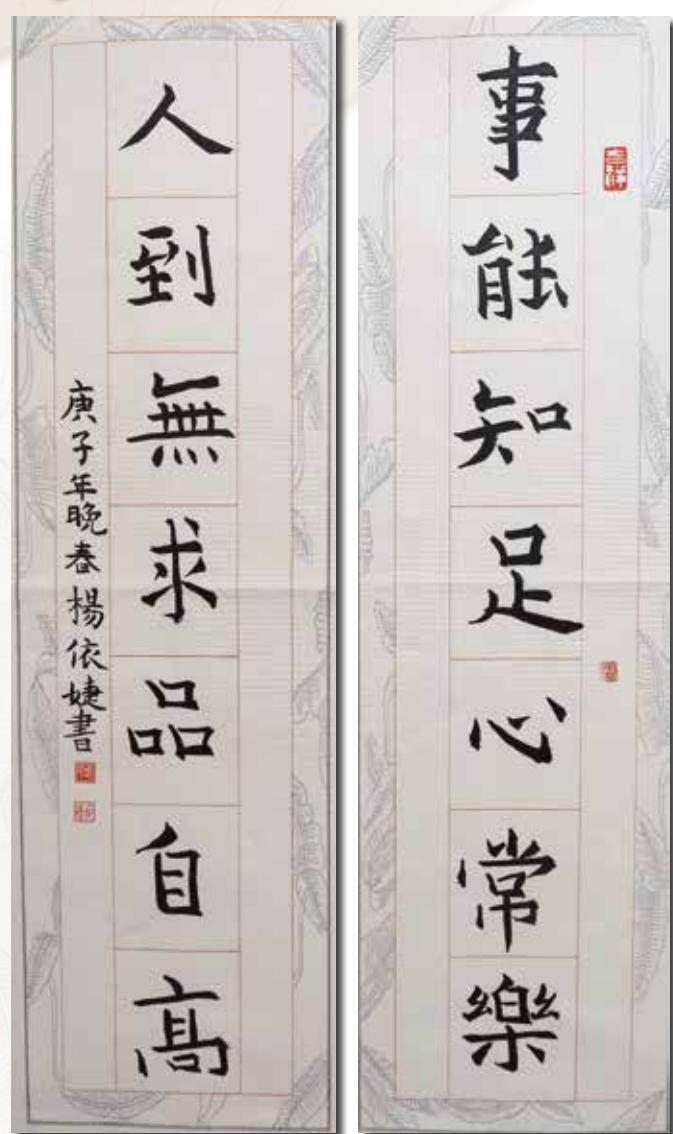


作品：知足常樂

類別：書法

作者：楊依婕

單位：成功國小啟聰班六年級





作品集

作品：投票日
類別：圖案設計
作者：洪紹荃
單位：中正高中三年八班



作品：墜落
類別：圖案設計
作者：洪紹荃
單位：中正高中三年八班



作品：MEGENTA
類別：圖案設計
作者：洪紹荃
單位：中正高中三年八班



第 19 期 聽障教育期刊



作品：多重人格之一

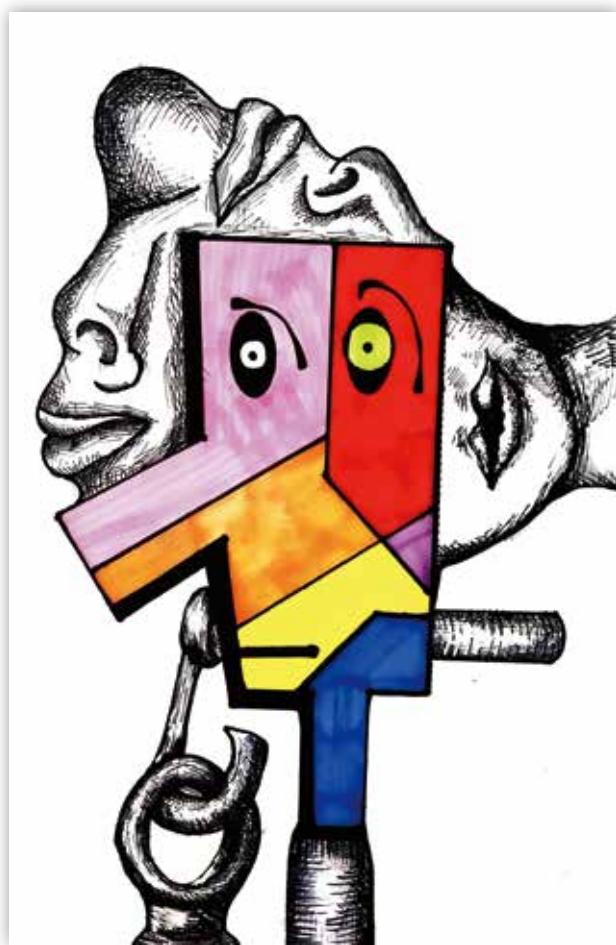
類別：繪畫

作者：何恭璉

單位：國立台灣藝術大學美術學系四年級

作品簡述：

人的性格是隨著時間做出改變，遇到刺激也會改變自身狀態，這種轉換身分的感覺，實在奇妙，所以想用畫的方式表現出來。



作品：多重人格之二

類別：繪畫

作者：何恭璉

單位：國立台灣藝術大學美術學系四年級

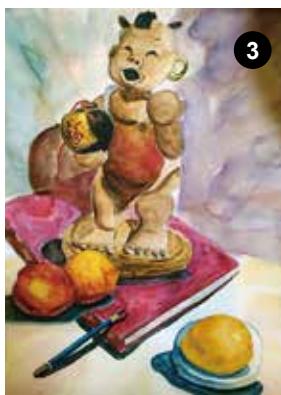
作品集



1



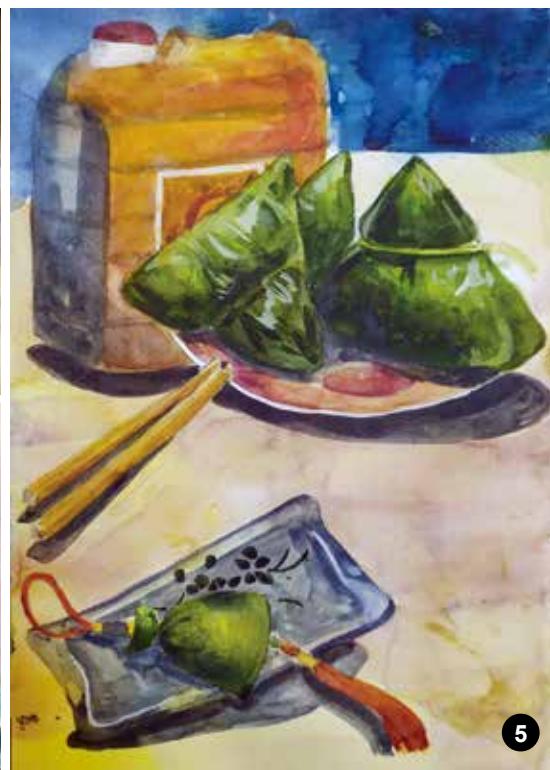
2



3



4



5

1 作品：打敗新冠病毒

2 作品：星空

3 作品：阿福加油

4 作品：自畫像 - 杜明蓁 .jpg

5 作品：端午節

類別：繪畫

作者：杜明蓁

單位：新北市三重國中七年七班



19

第 19 期 聽障教育期刊



作品：親愛的媽媽

類別：繪畫

作者：林楷傑

單位：國語實小二年四班

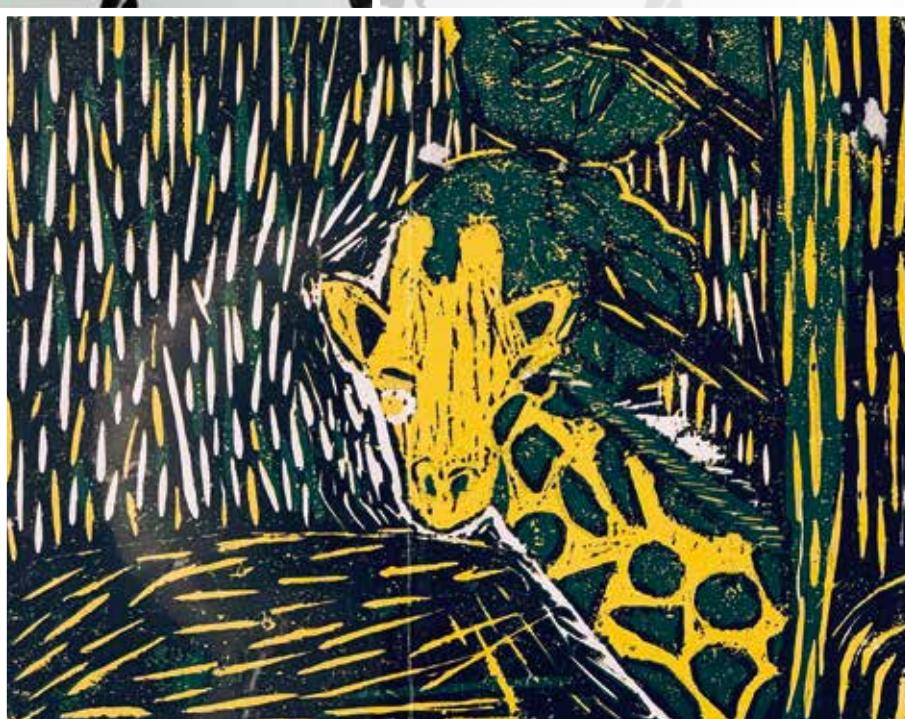


作品：飢餓的長頸鹿

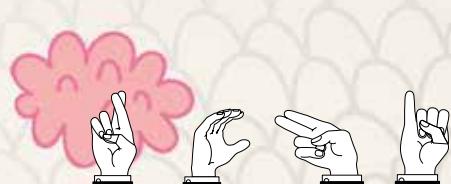
類別：繪畫

作者：詹若涵

單位：金華國小六年六班



作品集



作品：欣賞美麗的花與花瓶

類別：繪畫

作者：邱浩銘

單位：義方國小四年二班



作品：小鳥飛到台北市

類別：繪畫

作者：邱浩銘

單位：義方國小四年二班



作品：彼端的溫柔

類別：繪畫

作者：康宇瑄

單位：國立台灣藝術大學／視覺傳達設計學系四年級



作品：貓貓祭天

作者：康宇瑄

類別：繪畫

單位：國立台灣藝術大學／視覺傳達設計學系四年級



第 19 期 聽障教育期刊



1



2



3

① 作品：悠游

類別：繪畫

② 作品：源源不絕

類別：繪畫

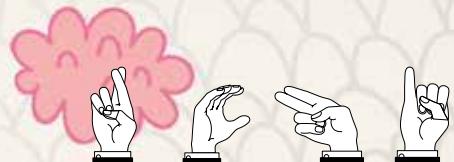
③ 作品：城堡裡的靈魂

類別：繪畫

作者：康宇瑄

單位：國立台灣藝術大學／視覺傳達設計學系四年級

作品集



作品：星空 作者：劉俐瑩
類別：繪畫 單位：龍山國中

作品：夕陽
類別：繪畫
作者：劉俐瑩
單位：龍山國中

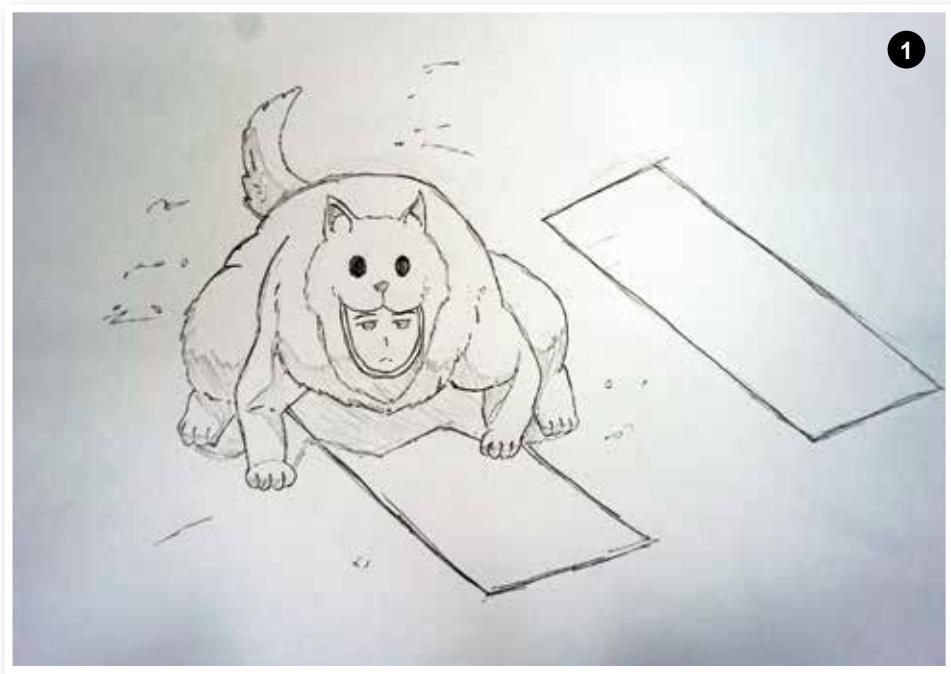


作品：宇宙 作者：劉俐瑩
類別：繪畫 單位：龍山國中



19

第 19 期 聽障教育期刊



① 作品：守門犬俠

② 作品：殭屍俠

③ 作品：守智

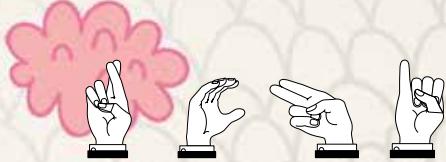
類別：漫畫速寫

作者：楊曜泓

單位：景興國中



作品集



作品：夢想向前行之一

類別：插畫設計

作者：劉芸妤

單位：臺北啟聰高三忠

作品：夢想向前行之三

類別：插畫設計

作者：劉芸妤

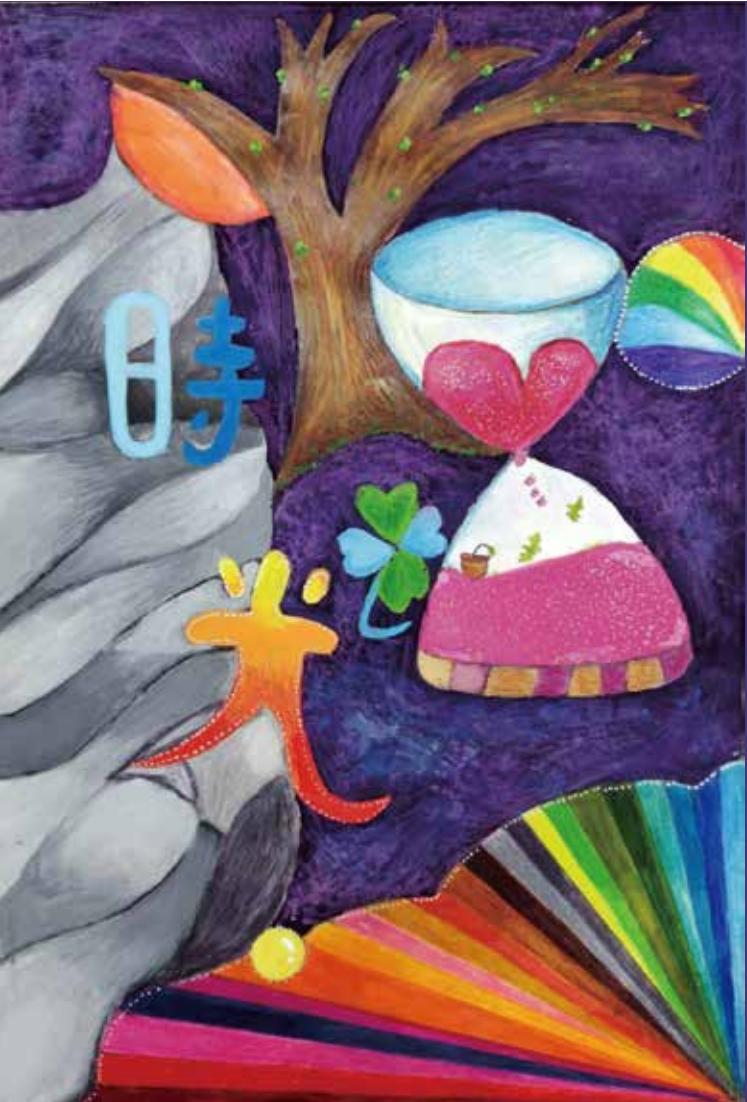
單位：臺北啟聰高三忠



作品：夢想向前行之二 | 類別：插畫設計 | 作者：劉芸妤 | 單位：臺北啟聰高三忠



第 19 期 聽障教育期刊



作品：時光

類別：插畫設計

作者：鄭青銀

單位：臺北啟聰高三忠

主題故事：時光裡有枯樹、沙漏與彩虹。

枯樹代表孤獨 寂寞；沙漏代表時間；彩虹代表一個人的外表，一個人的外表不能替代內心深處的孤單，過去的時光無法改變現況更無法改變未來。過去的點點滴滴只能留在心裡。

這個時光也代表我自己，一個人孤孤單單的面對童年的回憶，一直到現在也無法好好的放過自己，過去無法改變現在，現在無法改變未來，所以我們要把握當下的時光，迎向美好的未來。



作品：童話森林

類別：飾品設計圖

作者：胡妙蓁

單位：臺北啟聰高三仁



作品集

1



2



3



4



5



主題：葉子的狂想 類別：繪畫

① 作者：黃家羽

單位：臺北啟聰國小忠

② 作者：俞女晴

單位：臺北啟聰國小孝

③ 作者：陳歆鉅

單位：臺北啟聰國小孝

④ 作者：林立宸

單位：臺北啟聰國小忠

⑤ 作者：翁宗漢

單位：臺北啟聰國小忠



19

第 19 期 聽障教育期刊

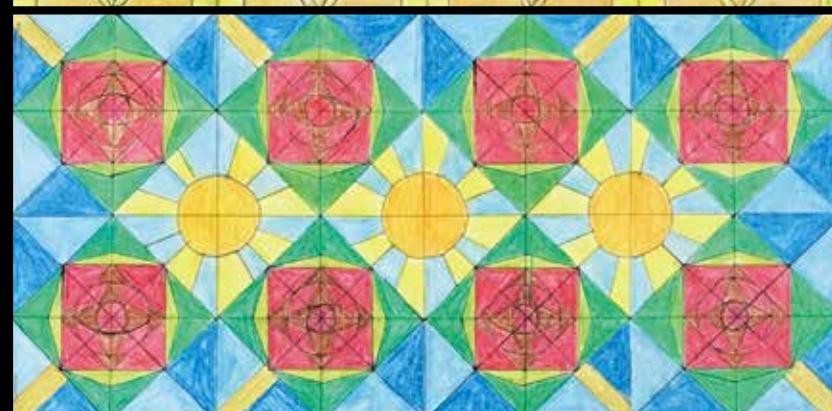


作品：四季印象－春

類別：插畫設計

作者：張力仁

單位：臺北啟聰高二忠



作品：四季印象－夏

類別：插畫設計

作者：張力仁

單位：臺北啟聰高二忠

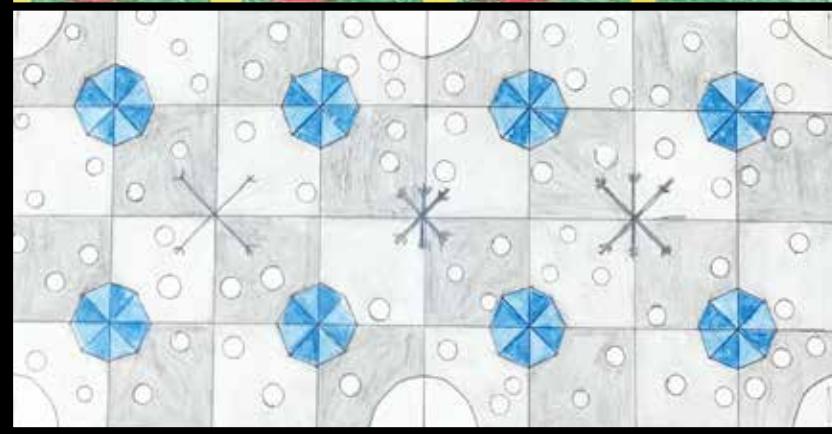


作品：四季印象－秋

類別：插畫設計

作者：張力仁

單位：臺北啟聰高二忠



作品：四季印象－冬

類別：插畫設計

作者：張力仁

單位：臺北啟聰高二忠



作品集



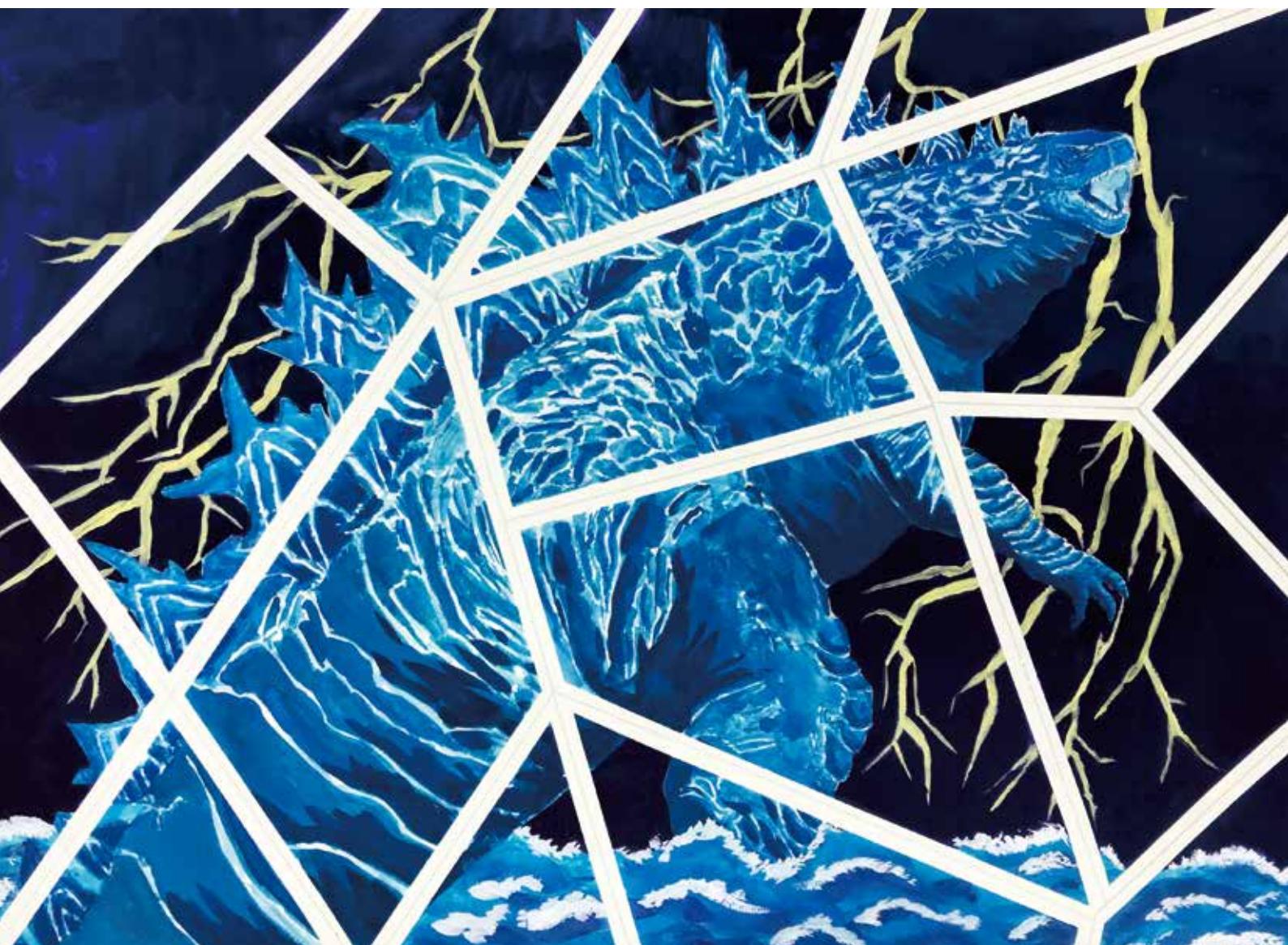
作品：北極熊的願望 | 類別：插畫設計 | 作者：李芳朵 | 單位：臺北啟聰高二忠





19

第 19 期 聽障教育期刊



作品：酷斯拉來襲

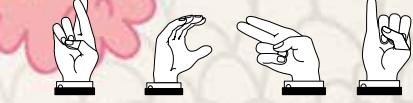
類別：插畫設計

作者：周中行

單位：臺北啟聰高二忠



作品集



作品：獵牙悲歌 | 類別：插畫設計 | 作者：黃苡臻 | 單位：臺北啟聰高二忠





第 19 期 聽障教育期刊



作品：木質音箱

類別：創作品

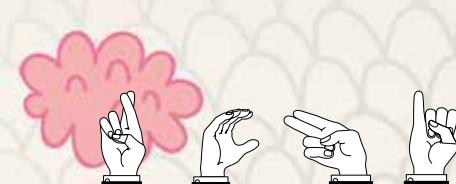
作者：陳新橋

單位：龍門國中

創作理念：

使用環保木材，透過裁切組合，設計成的聲音擴大器
使用方式：將手機放置在上方插孔內，聲音可從下方傳出，且具有放大音量的效果！而且也是一個美觀實用的手機座。

作品集



作品：美國隊長盾牌造型杯墊

類別：創作品

作者：陳新橋

單位：龍門國中



作品：麻繩手提網袋

類別：創作品

作者：陳新橋

單位：龍門國中





聽障教育期刊 第 19 期

書 名：聽障教育期刊第 19 期

出 版 者：臺北市政府教育局

發 行 人：曾燦金

編審指導：洪哲義、陳素慧、何雅娟、李朝盛、林侑融、李淑貞、

張沛儀、劉映秀、丁正芬、魏琦、趙麗華、葉宗青

編 印 者：臺北市聽障教育資源中心

主 編：樓威

編 輯：徐瑾樺

校 稿：徐瑾樺

地 址：臺北市大同區重慶北路 3 段 320 號

電 話：(02)2592-4446 分機 600

傳 真：(02)2595-0801

網 址：<http://www.tmd.tp.edu.tw/rchi> 聽障教育資源中心網站

<https://www.facebook.com/tmdrchi> 聽障教育資源中心臉書

I S B N：978-986-5464-25-7 (平裝)



聽障教育資源中心網站



聽障教育資源中心臉書

中華民國 109 年 12 月出版

版權所有 請勿翻印