



本期的心靈園地中，主要介紹腦性麻痺學生的特質及協助他們的方式，希望讓老師、同學更了解腦性麻痺的特質並給予適當的協助。

友善關懷專欄，感謝陳義宗先生分享專欄「論樂觀的心情與進取的態度」及好書推薦「陽光的微笑」，皆鼓勵人們能在逆境中樂觀進取不放棄，期能帶給學生正向的態度。

另外收錄防疫期間安心調適紓壓五原則，及相關線上心理關懷資源，讓我們一起共同度過防疫新生活!!



01. 友善關懷專欄



【陳義宗專欄】

論樂觀的心情與進取的態度

樂觀的心，使得人們看到美好的世界；進取的態度，激勵人們追求完美的境界，兩者皆是人生必備的基本要件。做為一個快樂的現代人，必須具有這兩種特質，才能實現理想，突破困境，創造人生，勇敢邁向積極的生命旅程。如果缺少了這兩種特質，輕則苟且散漫，在工作崗位上無法突破；重則悲觀面對人生，面對困頓時一蹶不振，無法實現自我，更遑論成功的人生。

美國「少年天使」肯尼一出生就因為身體畸形，不得已切斷雙腿，後又發現切口的根部被癌細胞侵入，所以醫生決定將他腰部以下的身體全部切除。之後，在家人的協助下，肯尼向自己的生命挑戰，拼命學習，使得自己日漸獨立，能跟常人一樣上學，也可以用雙手「走」遍天下，甚至還能盪鞦韆、溜滑板、上木工課等等。他這種堅強而不向命運屈服，勇敢地接受不幸的事實，進而以正面的想法克服心理和生理的重重障礙，正是積極樂觀的展現。

一般人對於自己身體的殘缺難免會產生自怨自艾的心理，甚至產生自卑感，不敢與人接觸，就怕接觸到別人用異樣的眼光，但肯尼一直以開朗的態度面對外面的世界。一開始大家會用驚異的眼光看待肯尼，但肯尼的開朗與大方，化解了

專欄筆者陳義宗先生，身心障礙者（腦性麻痺、聽語障），國立臺灣師範大學特殊教育系畢業。著有《陽光的微笑》一書，內容描述求學時代的經歷。

他們的疑懼。他的親切笑容、善良心地和堅強勇氣，就像天使般傳遍全世界，讓大家都替他的努力奮鬥感動不已。

反觀今日社會上，有些人事事悲觀、自暴自棄，稍遇挫折便無法從自身困境解脫，更影響身旁人的心情。酗酒的父親已經很糟了，還動手毆打妻小，致使妻小受驚害怕，輕者一家生活陷入困境，重者家破人亡，導致許多家庭不幸。又如，許多身強體壯的年輕人，仗勢著自己擁有大好的青春歲月，整天無所事事、不務正業，鬧事，飆車、打架，對他們而言，生命就是一片虛無。老子說：「飄風不終朝，驟雨不終日。」就是告訴世人，天下沒有度不了的難關，沒有落不停的暴雨，只要能在低潮時，以樂觀、進取面對自己，幫自己打氣，儘管山窮水盡，終必柳暗花明，迎來亮麗的陽光。

人生在世不可能一帆風順，天空有烏雲密布時，大海也會遇到驚濤駭浪，只要能以樂觀的心情，鼓舞自己以進取態度勇往直前，抱著「生活的陰影只是一時的，快樂的陽光必將在山谷的另一端出現」，那麼絕對看得到璀璨的生命花朵。

經同意引用自陳義宗先生FB粉絲專頁-「陽光的微笑 Sunshine Smile
網址：https://www.facebook.com/smile30126/?ref=page_internal

認識篇-什麼是腦性麻痺

腦性麻痺 (cerebral palsy, 簡稱 CP) 是屬於一種非進行性的腦部神經損傷，其原因乃是在大腦未發育成熟之階段受到傷害，而造成動作控制障礙，由於傷害的位置不同，腦性麻痺個案常會伴隨出現其他的障礙，包括如感官、認知、語言及學習能力障礙，甚至有些還會伴隨癲癇。

腦性麻痺的特質與發展

腦性麻痺學生的特質與發展，因個別間和個別內存在著很大的差異，以下分別就動作、認知、心理及語言各層面的發展進行簡單介紹：

1. 動作的發展：

腦性麻痺學生動作發展的主要問題有：發展遲緩或停滯、異常動作與姿勢、手部操作能力、行走能力、生活自理能力受限，平衡反應、動作協調差、肌力與肌耐力、體適能不足、肌肉張力異常與缺乏活動的動機等。



2. 認知的發展：

並不是每位腦性麻痺學生都會伴隨智能障礙，除了有些智力受損或是有學習困難的學生外，約有 25% 的腦性麻痺學生在學習方面是正常或是優異的。尤其是有機會進入大專校院就讀之學生。

3. 心理的發展：

腦性麻痺學生因障礙造成長期的挫折或不被同儕接納的情形下，使得其較容易產生自卑感和缺乏信心，而有較低的自我概念，進而產生退縮或過度的自我防禦，並視與一般人接觸為畏途，而造成社會功能障礙以及有不適應行為的表現。

4. 語言的發展：

有些腦性麻痺學生會因動作發展的障礙影響到說話能力的控制，導致無法以口語與他人溝通、口齒不清或構音困難的現象，甚至有時會因不適當或奇怪的表情而引起他人誤解走路行動戰戰兢兢，非常謹慎小心。

腦性麻痺學生的輔導原則

1. 課堂使用之投影片或相關的輔助教材，建議依學生學習情況於課前或當場提供，以補強腦性麻痺學生因抄寫不及、或因視、聽覺障礙所造成的學習上的困難。
2. 腦性麻痺學生由於動作上的障礙，在翻書或筆



記抄寫上所需之時間會較其他正常同儕要長。因此，應給予較寬裕的時間，以便獨立完成任務。

如何協助腦性麻痺學生-老師

1. 由於許多腦性麻痺學生會伴隨肢體障礙，因此，當有戶外課程或上體育課時，需考量學生的能力，並給予安排適切的體育課程。
2. 腦性麻痺學生常伴隨不同程度的語言問題，授課教師需耐心地瞭解他所說的話，同時也請鼓勵班上同學多與其談話，並加強腦性麻痺學生的心理建設，不要讓其擔心別人取笑而不肯開口。
3. 伴隨語言障礙的腦性麻痺學生，課堂口試、口頭報告時，授課教師應視學生情況，改以書面報告替代，或以電腦語音報讀或其他方式進行。
4. 若學生伴隨有癲癇，上課時需留意其發病的可能，並隨時給予適當的協助或送醫。
5. 鼓勵腦性麻痺學生參加校內社團活動，發展與人互動的興趣與技巧。
6. 很多腦性麻痺學生不僅有動作障礙而已，經常還會伴隨語言障礙，故在生理、心理面，較一般的身心障礙學生更需要協助，因此，授課教師應隨時注意其個別需求並適時滿足其需求。

如何協助腦性麻痺學生-同儕

1. 腦麻同學手部因其書寫上的不便或困難，隨堂筆記常不夠完整，尤其是無法聽、說的腦麻同學，請同學協助提供筆記，以協助順利學習。
2. 腦麻同學行動能力如外表所見，輕者影響肢體，但行走自如；重者需持柺杖或使用輪椅，但可能都伴隨行動不協調之狀況。與腦麻同學同行時，請配合其步伐，並給予適時協助，勿讓其緊張，以致行走吃力。
3. 約有 20% 的腦性麻痺者會有聽覺障礙，而影響其語言學習與溝通。因此與其說話時，請正面相對，以利其讀唇。說話時請咬字清晰，速度勿太快。

資料來源:全國特殊教育資訊網-大專資源手冊



好書推薦

★ 陽光的微笑

作者：陳義宗
出版社：華騰文化

這本書是義宗（有多重障礙腦性麻痺伴隨聽覺障礙）以生動的文字真實描述自己的成長經驗；想當然耳，其求學過程必定會比一般生遭遇更多的挑戰與困難。義宗希望透過分享自己的實際經驗，鼓勵所有正遭遇困難或面臨挑戰的人，不要因為身體受限或一時的挫折，而失去往前努力的鬥志。

二十多年以前，由於社會大眾對特殊教育的不理解，再加上臺灣的特殊教育不夠普及也不夠成熟，因此義宗在他的求學過程中，除了常會被眾人投以異樣眼光及誤解外，也常會受到同儕的揶揄與排擠。儘管如此，義宗憑藉著高度的意志力及毅力，克服了其生理上的缺陷，不僅考取了台中一中，也考上了臺灣師範大學特教系。



簡介來源: <https://www.books.com.tw/products/0010740916>

02.防疫專區



最近的你，好嗎？在全民防疫期間，情緒是否也隨著疫情起伏呢？同學如果出現緊張焦慮等情緒時，可以先運用下列方法面對壓力，重拾內心的安穩平靜。

防疫期間安心調適五原則 一起「安、靜、能、繫、望」

促進安全

戴口罩、勤洗手
保護自己也是保護他人



安

促進平靜鎮定

好好的深呼吸、放鬆、
休息、睡覺



靜

提升效能感

安排作息適當轉移，
找回自我控制感



能

促進聯繫

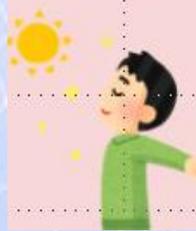
維持與外界的溝通，
得到紓解與支持



繫

灌注希望

跳開負面的思考，
保持正向的希望



望



資料來源：

【社團法人臺灣憂鬱症防治協會】網站

▼ 防疫專線

全國專線：1922

高雄市專線：
(07)7230250

本校衛生保健組：
(07)7811151

分機 2260

校安中心：

0933-608660

▼ 本校防疫專區

最新資訊
掃描右方
QR Code



<http://disease.fy.edu.tw>

03.防疫期間諮商輔導服務



同學們，因疫情期間實施遠距離教學，難免造成不便與不安，相關疫情訊息也可能造成情緒變得較為敏感。除了可以運用前篇介紹安心調適五原則「安」「靜」「能」「繫」「望」，及找朋友、家人聊聊緩解情緒外，倘若情緒尚未能平復，您也可與心靈 SPA 導師談談心。此外，您也可以與您所屬的院系心理師/社工師聊聊。再者，我們還有身心科醫師駐點諮詢的服務，一同守護我們師生的心理健康。有關防疫期間各項諮商輔導管道改為電話或線上關懷，預約方式如下，若有調整以諮商輔導中心網站公告為主：

第一站 與心靈 SPA 導師有約

預約方式：

- 1.電話預約：查詢時段後請撥打該心靈 SPA 導師分機號碼(列於上述網頁的值班表) 聯絡預約或撥 2270、2271(諮商輔導中心分機)
- 2.線上預約：手機掃描 QR code 或進入學校網頁路徑(學務處→諮商輔導中心→心靈 SPA 導師→線上預約心靈 SPA 導師談心)



預約心靈 SPA 導師

第二站 諮商輔導中心院系心理師/社工師

預約方式：

1. 電話預約：電洽中心分機 2270 預約。
2. 線上預約：手機掃描 QR Code，認識您所屬的院系心理師/社工師。
學校網頁(首頁→資訊服務→學生資訊服務→諮商輔導→申請諮商輔導)



認識院系心理師/
社工師

第三站 Dr. Smile 身心科醫師駐站諮詢

諮詢醫師：丘世祺醫師(高雄青欣診所院長)、陳睿安醫師(佳璋診所醫師)

預約方式：電洽中心分機 2270 預約。



Dr. Smile 諮詢

若同學已預約上述諮商輔導服務，請暫勿來談，諮商輔導中心的心理師/社工師將主動致電給您。防疫期間後續若需使用通訊平台接受協助時，請同學預先於學校網站下載遠距教學平台(Microsoft Teams)，謝謝~

輔英科技大學學務處諮商輔導中心 防疫期間心理諮商及輔導活動調整作法!



1.上述與心靈 SPA 老師有約、諮商輔導及身心科醫師諮詢暫緩當面晤談

- 視需求改以電話追訪或線上關懷 (如:使用 Microsoft Teams)
- 情形緊急而有當面晤談必要者，依實際需求並配合中央流行疫情指揮中心規定辦理

2.各類輔導活動(如講座、影展、成長團體、教師研習等) 皆暫緩實施

前述規定將依校內防疫政策調整
如有緊急諮商需求、心衛諮詢或相關疑問
請來電諮商輔導中心：07-7811151分機2270



您的心靈好夥伴
學務處諮商輔導中心
~關心您