

諮輔
月刊

2024年9月 第80期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組
發行人：許鎧麟 學務長 / 編審：魏金桃 組長
編輯人：劉芳穎 實習諮商心理師
連絡電話：(07)361-7141#22098

心境變奏曲

初探大學生活變動與調適



剛上大學，一切都好新鮮！但同時也有好多的變動，無論是生活圈、人際關係、課業...全部都有新的挑戰！
好像從0開始的新生活，有時候會讓人有期待、不安、焦慮、緊張的情緒...





FUN



老師以前都說

「現在好好讀書，以後大學任你玩四年！」

**是真的嗎？我抱著半信半疑的心情，
迎接大學生活**



但...有好多事情跟我想的不一樣....

**無論是生活型態、課業、朋友...
這些變化都好大，彷彿重新開始的生活
一切都好陌生...**

感覺有點害怕、有點孤單...

心情好複雜...





你是否也有上述的感受呢？

我們先來看看，有哪些不一樣：

生活圈



一個人背井離鄉來到陌生的城市/區域，熟悉的生活圈已不復存在。取而代之的是要開始適應不同的街景、天氣、交通方式、學校、環境，需要花時間重新開始找自己可能會喜歡吃的食物、新的打工地點、放鬆的去處...

人際



如果和以前的朋友在不同學校/縣市，可能見面的時間會大幅減少，需要建立新的交友圈，而且大學的課堂和以往不一樣，並不是像高中從早到晚都待在同一個班級裡，而是會隨著課堂變換會有不同的同學。住宿生活也會面臨與室友的相處、生活習慣磨合等狀況。

課業



課程內容開始依照科系逐漸專業化，且需要自己選課、規劃課表，學習妥善地運用時間。課堂教授常使用原文教科書，課堂的要求也開始變得多樣化，舉凡上台報告、實作、拍影片等，都是新的挑戰！

生涯規劃



隨著出社會的腳步越來越近，你想要成為什麼樣的人呢？想要擁有怎樣的人生呢？逐漸邁向獨立的過程中，探索自己的興趣跟能力、培養技能、建立人脈、未來職業選擇等等，可能都將成為新的人生課題。



面對這些變動，
也會伴隨著各式各樣的情緒，例如：

緊張



期待



焦慮



擔心



迷惘



孤單



剛到一個陌生的新環境，面對許多的變動，有這些複雜的情緒感受都是很正常的！嘗試允許自己花一些時間適應不熟悉的環境，用舒服的步調去探索~漸漸的，你也會找到屬於自己的大學生活！



最後，提供一些調適小技巧給大家

- 有合理的目標與期待，不要過度苛求
- 與自己對話，思考自己想要的生活
- 詢問有相關經驗的學長姐
- 找可信任的對象聊聊內心的感受
- 覺察自己的情緒，並利用合適的方式釋放壓力
如：運動、聽音樂、宗教信仰

如有感到不適的身心狀況，像是：失眠、恐慌、憂鬱或是想要找人聊聊，都可以尋求專業協助，也歡迎到諮輔組和心理師們說喔！





特教新知



那默默的一群~「聽覺障礙」

校園中的聽覺障礙學生的外表與一般學生沒有顯著的差異，周遭的同儕或師長沒有與其互動過，多半會是透過他們所配置電子耳或助聽器，才知曉原來他們是聽覺障礙者。

聽覺障礙者的聽力功能損傷，除了影響最深的語言理解與表達之外，或多或少在人格或心理上也會受到某些程度的影響，像可能會有自信心低落、缺乏耐性、互動交流能力低、社會適應力不佳等等。



「聽覺障礙」特教鑑定準則

依據身心障礙及資賦優異鑑定辦法，聽覺障礙主要是指由於聽力損失，致使聽覺功能或以聽覺參與活動之能力受到限制，影響參與學習活動。其鑑定基準依下列各款規定之一：

一、純音聽力檢查結果，聽力損失達下列各目規定之一：

(一) 優耳五百赫、一千赫、二千赫、四千赫聽閾平均值，未滿七歲達二十一分貝以上；七歲以上達二十五分貝以上。

(二) 任一耳五百赫、一千赫、二千赫、四千赫聽閾平均值達五十分貝以上。

二、聽力無法以前款純音聽力測定時，以聽覺電生理檢查方式測定後認定。

※部分聽力受損者為單側聽損，先前皆因優耳聽力仍達正常值，無法取得特殊教育學生身分，但在校園求學期間仍是有特教需求的，教育部已著手修正「鑑定特殊教育學生及幼兒鑑定辦法」，將單側聽損納入鑑定標準之中，後續將為單側聽損之學生提供特教協助與資源。





「聽覺障礙」特質



心理特質

聽障者在成長過程中可能會常遇及與人溝通上不順利之情境，不論是聽不清楚、對方聽不懂等等，容易產生退縮、被動、拒絕溝通之心態，可能也會因溝通不順而有較急躁易怒的情緒，但每個人都有負面情緒，只要同理彼此，就能接受與調整心態與溝通方式。

語言能力

若聽障者天生受限於聽力損失、損傷的影響，語言溝通能力的發展因而受限，連帶會影響其語文能力的發展。舉例來說，聽障者因為缺乏聽覺回饋與說話的經驗，使得在音質、音調、構音等等無法如同聽力正者的表現，我們常常會需要仔細的辨識其構音來理解他們想表達的意思。

聽覺能力

- 輕度聽障者對於遠距離或較在吵雜的環境中，聽取能力較弱，通常配戴助聽器可以大幅改善。
- 中度聽障者對於面對面說話，可以較完整的接收，但若視線以外的距離之聲音，則聽取能力會大幅降低。
- 中重度聽障者除非聲音很大，否則對於日常生活中的聲音反應相當遲緩，配戴適合的助聽器會較有改善。
- 極重度聽障者則是對於聲音幾乎沒有反應，但能知覺一些較大聲響，如樂器在室內演奏、飛機低空飛過之聲音等，通常會植入人工電子耳來改善對聲音的接收程度。

社交能力

聽障生因外表無明顯障礙特徵，周遭容易以一般人來看待，因此在人際互動方面，主要仰賴語言的溝通的情境，聽障生就較容易出現挫折感、焦慮、退縮等現象。





智力表現

聽障者的智力表現其實與一般人無太大差異，只是在語文相關領域上，因為自身障礙的影響，需要較特殊的方式來學習以期達到成效。

學習特質

聽障生在學習過程中，學業成就平均低於一般學生，主要是受限於聽障者缺乏適當的說話基礎及語言知識，容易在書寫與閱讀過程中較難理解語句用詞、文法等；數理方面的學習也多少會受到閱讀文字的影響，表現較一般學生不理想。



「聽覺障礙」校園協助

- 01 檢視與調整學習環境**
教室座位的選擇
- 02 學習資料轉換**
若是授課者無提供文字資料，可事先提出申請
- 03 課堂內容的調整**
語文課程中的聽力課程、體育課程中的水上活動等，都可提出申請，與授課者共同討論適合的學習方式
- 04 同儕的協助**
團體討論的溝通協調、課堂中筆記的抄寫或聽打協助
- 05 溝通方式**
筆談、文字訊息傳達、放慢語速及面對障礙者對談
- 06 輔具借用與申請**



「聽覺障礙」 心 知



聽障奧林匹克運動會 (達福林匹克運動會Deaflympics)

經由國際奧林匹克委員會認可的專為聽障人士辦理的多種體育運動項目國際性運動競賽，同樣也是每四年舉行一次，目前夏季加冬季比賽項目總共有22項，我國目前培訓之選手參與項目共有13項。我國參與此項國際賽事至今已累積31面金牌、47面銀牌、48面銅牌，成績表現斐然。



第25屆聽障奧林匹克運動會將於2025年在日本東京登場，比賽過程中為了追求公平性，是不能配戴助聽器等相關輔助科技設備，將會由旗錦的揮動來替代哨音等等。也希望大家在觀賞奧運同時亦能多為我國即將出賽達弗林匹克運動會的選手多多加油與支持。





聯繫我們

週一至週五 9:00-17:00

學校電話 07-3617141 轉以下分機



校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓6樓 #22099	行政大樓6樓 #23996
旗津校區	海事實習大樓2樓 #25091	海事實習大樓3樓 #25092
燕巢校區	行政大樓2樓 #18632	行政大樓2樓 #18623
建工校區	行政大樓6樓 #12542	行政大樓6樓 #12546
第一校區	活動中心2樓 #31242	活動中心1樓 #31821

※歡迎有特教需求或是想更了解特殊教育的同學們，
前往就近校區資源教室尋求協助!!!



資源教室



諮輔組



我們需要你!



持續招募...



儲備課輔小老師

也歡迎有意願協助特教生課輔者，先行填寫資料，日後有順利媒合會再聯繫與培訓唷!



掃我!

