

# 雅文 聽語期刊

Children's Hearing Foundation Biannual Journal

NO. 43  
June 2023

幫助聽損兒童學習聽與說 Helping Children with Hearing Loss Learn to Listen and Speak



## 雅文現場

聽損兒擔任一日超商店員  
用心聆聽展現專業服務精神

## 我想說出我自己

### 研究前線

提升溝通力，厚實聽覺障礙孩子的生命底蘊

### 教學專欄

助你說自己：如何在日常活動中促進聽損兒的語言表達能力

### 聽力專欄

我說得好，是因為我聽得好

### 社服專欄

克服親職倦怠：擁抱需求，說出自己

# 努力大師的創異之旅

大師?!在你生命裡會有幸和大師相逢相會嗎?

教育部《重編國語辭典修訂本》對大師的釋義是：稱學問、藝術的造詣很高，為人所宗法者。所以大師名號意味著：稀有?位處社會階層頂端?與我們遙不可及嗎?我不知道你的答案是甚麼，不過至少對我來說，周遭從孩子到大人遍是大師，在努力的領域裡各各出彩，說他們的努力為人所宗法，一點都不為過，是名符其實的大師，我叫他「努力大師」。

一號努力大師是雙人組，逸栩和品希，他們是終於學會聽和說的聽損孩子，和有著不同工作、不同身份的我們一樣，都正在努力生活，並且更是努力不懈地體驗「聲」活。他們體驗「聲」活的方式很無畏，給自己一個擔綱說話表達訓練講師的挑戰，努力領會音調、姿態、現場互動的把控。明明剛登上聽得清楚、說得明白的山頂，就又出發攀往另個更高峰，另個自己學還不夠，有機會還要分享教會同學，一同把話說好、說清楚、產生溝通好感度的言語頂峰。

二號努力大師是諺宗阿嬤，在本該準備退休享樂的 60 歲，不僅要忙著照顧從 2 歲聽損孫子諺宗到 98 歲曾外祖母的一家六口，還要帶著沒了父母關愛的諺宗，週週不間斷地來雅文聽語早療訓練。忙嗎?累嗎?沒動過放棄念頭嗎?當然不是，只是在忍不住哭出來時，講一講、哭一哭，再講一講、哭一哭再繼續教，而努力給她的回應是諺宗第一次開口叫的就是「阿嬤」。諺宗阿嬤終於說出了她自己，透過孫子諺宗說出了一個真真切切努力的自己。

三號努力大師是一群人，是一組組剛滿 20 歲，懷抱夢想卻又不忘積極實踐的大學生，我在中原大學主辦的 2023 全國醫工日創新醫療競賽上，被他們的公益研發提案所激勵、所感動。他們說「我們在用助聽器聽見聽損者的世界後，更加確定幫助他們聽得更真實，就是我們的研究目標」，還有人說「我知道我們的提案還不成熟，但我們想爭取一個共同為跨領域科技實踐到弱勢關懷而努力的機會」。無論是嬰幼兒聽力輔助檢測系統，還是利用深度學習輔助聽障人士辨識緊急音，說出自己、更動手完成自己，這是這群大孩子給努力大師一詞的創意與創異。

努力大師們獨特相異的樣貌，在我看來，卻有著共通的主題——我想說出我自己、活出我自己。多年來，雅文以幫助聽損兒童學習聽與說為起點，一路朝著所有聽損者能為自己代言，自助助人而前進，和一號、二號、三號努力大師的相逢相會，也映襯了我們自己的努力身影，在此就讓我們與你分享雅文為著聽損兒，更不只是聽損兒「說出我自己」的努力吧，不論是溝通力、日常活動的表達促進，以及聽與說的連動表現等，本期有著帶專業也試著更靠近你一步的探討與見解。

還有四號、五號、六號努力大師嗎?有的，豈止在我身邊，你周遭肯定也有數不完的獨特人物故事，以及教人嚮往追隨的價值完成之旅，可最重要的不是我的故事、他的故事，而是你的故事，你這位努力大師的創異之旅。

就讓我們結為旅伴，一心一意，步履不停!



## 目錄

### 研究前線

- 02 提升溝通力，厚實聽覺障礙孩子的生命底蘊 文 / 聽語科學研究中心 研究員 / 林桂如

### 教學專欄

- 08 助你說自己：如何在日常活動中促進聽損兒的語言表達能力  
文 / 教學研發部 聽覺口語師 / 王琳

### 聽力專欄

- 14 我說得好，是因為我聽得好 文 / 聽能管理部 聽力師 / 黃上維

### 社服專欄

- 22 克服親職倦怠：擁抱需求，說出自己 文 / 社會服務部 社工師 / 黃思華

### 家庭故事

- 28 阿嬤我會用剩下的人生，教你說話伴你長大

### 雅文現場

- 30 聽損兒擔任一日超商店員，用心聆聽展現專業服務精神  
32 聽損兒化身小講師，親自示範講話與表達大不同  
34 雅文新版 Line 貼圖即將登場！專訪插畫家陳恩媽媽  
36 雅文×2023 中原醫工日 深入校園開展科技應用的公益價值

聽語科學研究中心 / 研究員 林桂如



## 提升溝通力 厚實聽覺障礙孩子的生命底蘊



雅文 26 周年暨聽損兒成長紀錄片尾聲，以「說出口，是成為自己的過程」這句話作結。原因是我們深信，當聽障孩子能開始嘗試和這個世界進行有效溝通時，內隱的心理韌性也將隨之強化，進而成為更好的自己。

根據統計，粗估學前至高中職階段約有 84.54% 的聽覺障礙(以下簡稱聽障)學生就讀於一般學校的普通班(特殊教育通報網, 2022)。在我們欣見多數聽障學生安置在主流的教育環境中學習之際，身為聽語療育工作者，更是期盼聽障孩子能與同儕有積極、良好的社交互動。畢竟，聽障學生和一般學生安置在同一班級，從不意味著能確保兩者之間必然能有良性互動與真誠接納，因而，每當聽聞身心障礙(以下簡稱身障)學生遭受校園霸凌事件時，聽障學生的家長們總分外憂心孩子會因為配戴上聽覺輔具而受到同儕異樣的眼光。

不一樣，未必是受凌的高風險群  
但，缺乏溝通力，卻往往是！

事實上，身障的狀況及類別並非學生遭受霸凌的有效預測因素；當社交技巧能力較弱，反而易使身障生在團體中受凌。因此，當我們執著在接受「聽覺障礙」的標籤，可能會對孩子團體適應上有負面影響的擔憂時，更重要的或許是關注孩子本身的特質，尤其應留意個體的社交和溝通技能多與遭受霸凌行為的經驗極具關連(羅丰苓、盧台華, 2013; Blake, Zhou, Kwok, & Benz, 2016)。

在聽障生受凌的相關研究上，在綜合 2005 年至 2020 年間，探討聽障學生遭遇霸凌的 17 篇相關研究所進行的後設分析指出：外觀配戴上助聽器或人工電子耳的「不同」，其實和聽障生遭受霸凌並不具顯著關聯，反而多與缺乏社交溝通技巧有關，倘若家長、教師和同儕能提供適時的支持，將能有效降低聽障生受凌的可能(Bouldin, Patel, Tey, White, Alfonso, & Govil, 2021)。

因此，當家長與聽語團隊成員致力於促進聽障孩子良好的聽語能力之際，重視提升其社交互動上的有效溝通，將是培養孩子日後順利融入群體的基礎！

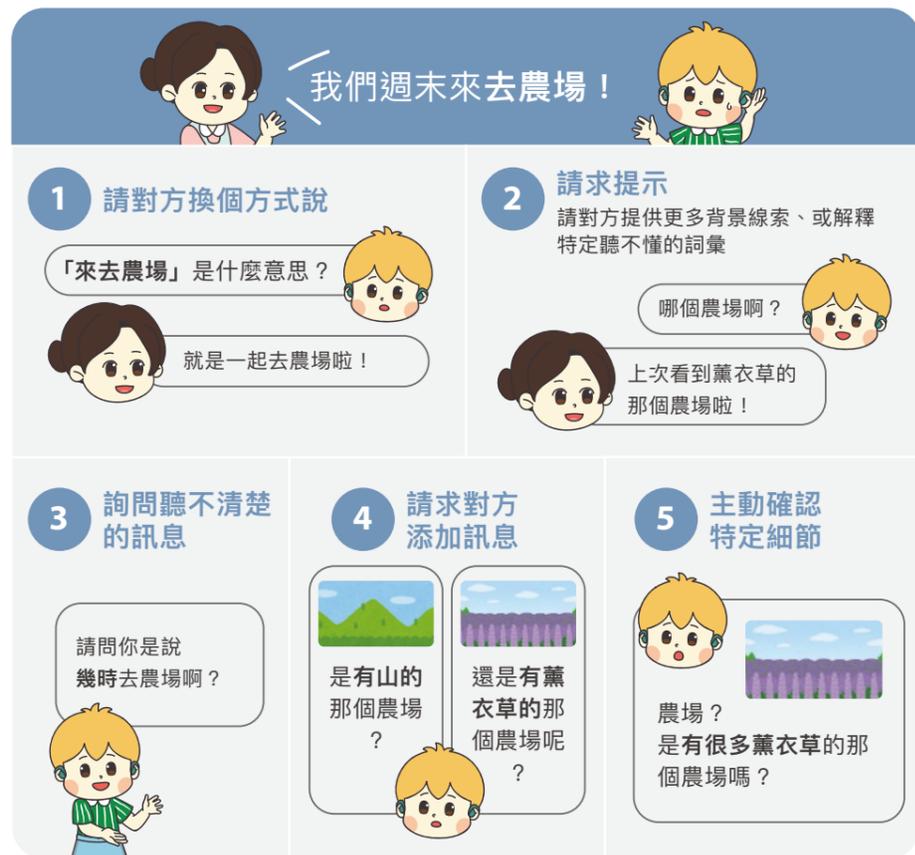
有效溝通，多元修補策略不可少

溝通，是日常生活中與他人交換信息、傳遞想法、建立互動關係的重要管道。若說話者無法傳送訊息，或傾聽者無法接收或了解訊息時，溝通即遭遇中斷。

一般而言，當說話方察覺原始訊息未被對方如期接收，或聆聽方察覺聽不懂對方說的訊息時，便會採用額外的行動或策略來修補溝通中斷的狀況，或嘗試推測、釐清對方或自己不理解的原因，再調整自身的說話方式或請對方進一步澄清(林桂如、鍾雅婷, 2017)，因而溝通修補技巧又常被認為是心智理論(Theory of Mind)(概念如同換位思考)的展現(Bosco, Bucciarelli, & Bara, 2006)。

對於聽障學生而言，囿於人際互動經驗的有限，相較於聽障成人，顯然更易遭遇溝通中斷的問題(Elfenbein, 1992)，且在口語溝通修補技巧發展上常有發展緩慢、使用策略單一或侷限的現象，以至於一再產生溝通中斷的情形(Jeanes, Nienhuys, & Rickards, 2000; Most, 2002, 2003)。若無法積極處理，不僅容易造成訊息上的遺漏、誤解，積累成習後，更可能衍生為社交互動上的困難(Ripley, Barrett, & Fleming, 2001)。

面對真實世界中各種不利聆聽的因素，如：環境中的噪音、混響、遠近不同的音源，甚至是每個人不同的口音、特有說話方式等現實因素，皆在挑戰聽障者能否自信與人溝通，積極由聽清楚、說明白的基礎下，善用多元的溝通修補技巧，如：訊息遺漏的地方，及時與對方澄清，請對方換個方式、多點提示、重複、多加描述，或試著以自己接收到的訊息或理解的概念與對方進一步確認等，都讓彼此溝通能因為相互的理解而更為順利(林桂如、鍾雅婷, 2017)(如圖 1)！



圖一 面對真實世界中的諸多不利聆聽因素，唯有採取多元的溝通修補策略，方能達到順暢溝通。 圖片來源：引自林桂如、王冠雅 (2022)

### 及早穩定配戴合適的聽覺輔具 是開啟溝通的第一步

配戴合適的聽覺輔具，是幫助聽障兒童成功走進人群的要件。研究發現，輕度聽障的國小兒童自信心遠低於重度聽障者，當邁入青少年時期，也較容易感到焦慮，整體的社交技巧的表現亦有每下愈況的趨勢。推究其因，主要是源於輕度聽障生開始穩定配戴聽覺輔具的時間點通常較重度聽障生晚(Laugen, Jacobsen, Rieffe,

Wichstrøm, 2017)，凸顯及早穩定配戴合適聽覺輔具的重要性。

近期研究發現：過去未能在傳統助聽器上獲得足夠聽覺增益的聽障兒童和青少年者，在植入人工電子耳後，個人的自我概念不僅與一般聽力正常者相仿，更顯現出溝通力乃是形塑正向自我概念的基石(Boerrigter, Vermeulen, Marres, Mylanus, & Langereis, 2020; Percy-Smith, Cay-Thomasen, Gudman, Jensen, & Thomsen, 2008)。

對於聽障者而言，良好的語言和溝通技巧不僅是社交互動的工具，更與個人的自尊與生活滿意度息息相關(Hintermair, 2008)。Nimmi 和 Riya (2016) 指出，當聽障者能對自己具有較高的自尊時，通常在面對挫折之際，也越能展現較佳的耐挫力。一般來說，當遭遇壓力時，高自尊者傾向能積極面對，而低自尊者則易感到孤獨、受同儕排斥、具攻擊性，甚至是犯罪等行為(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003)。因此，及早穩定配戴合適的聽覺輔具，不僅可提高聽障生的溝通力，並可期對於自我接納有正面的助益。

### 從提升溝通力，厚實生命底蘊

在雅文基金會日常的聽語教學課程中，時見某聽障幼兒因為遊戲輸了而大哭，此時，聽覺口語教師可能會與家長討論到如何漸進提高孩子的「挫折忍受度」，乍看是希望讓孩子從只想贏、只能贏當中，學習接受不如意和排解負面的情緒。然而，更長遠的意義，往往是希望培養聽障生成為一位具有耐挫力、目的感與自我悅納的個體。

具有厚實生命底蘊的孩子，並不意味著他都不能哭、不難過，還要一直堅強，耐得住挫折的摧殘；而是具備穩定的心理特質，能幫助自己從適度的挫折、壓力、挑戰或錯誤中成長，並對自己對自身外在(如：身體形象)、內在(成就與能力、個人價值觀)，及自己與他人之間關係皆具有一定程度的正面評價(陳品皓，2020)。一位筆者曾教過的聽障學生，在回顧過往受到霸凌的經驗時曾說：「如果換成是現在再遇到霸凌或看到有人被霸凌，我會站出來發聲！」，當聽障孩子具有穩定的溝

通能力和內在時，相信終能在家長、教師或同儕提供的適時支持下，從逆境中復原，並在這些經歷中進化和成長。

聽障孩子從學習開口、聆聽到與人溝通的過程，可能會面對各種的困難和挑戰。因此，雅文聽語團隊向來期盼陪伴家長在提升聽障孩子有效的溝通表達之餘，亦持續鼓勵孩子從小學習自我覺察與認識自身的聽力損失，如：從日常中練習察覺聽覺輔具有沒有電、到轉換至新班級中的自我介紹，讓聽障生了解自身的聽力損失、聽覺輔具和與他人的相處之道；我們也教導孩子開啟內在對話，學習合宜表達情緒、感受，更鼓勵聽障生參與不同的公益活動，調和自己與外在的關係，逐步發展正向自我概念和群體關係！



圖二 好的溝通力，能幫助孩子穩健扎根，長出自信和力量。

圖片來源：vectorstock

## 參考文獻

- 林桂如、王冠雅 (2022): 有效溝通的修補策略。未出版的手稿。財團法人雅文兒童聽語文教基金會。
- 林桂如、鍾雅婷 (2017): 帶得走的溝通技巧——聽覺障礙學童溝通修補教學策略手冊。新北市: 心理。特殊教育通報網 (2022): 各縣市身心障礙學生特教類別統計。檢索自網址 [https://www.set.edu.tw/Stastic\\_Spc/STA2/default.asp](https://www.set.edu.tw/Stastic_Spc/STA2/default.asp)
- 陳品皓 (2020): 心理韌性。臺北市: 親子天下。
- 羅丰苓、盧台華 (2013): 臺中市國中普通班身障生遭受同儕霸凌現況之調查研究。特殊教育與復健學報, 29, 73-102.
- Baumeister, R. F, Campbell, J. D, Krueger, J. I, & Vohs, K. D (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science*, 4, 1-44.
- Blake, J. J., Zhou, Q., Kwok, O.-M., & Benz, M. R. (2016). Predictors of Bullying Behavior, Victimization, and BullyVictim Risk among High School Students with Disabilities. *Remedial and Special Education*, 37(5), 285-295
- Boerrigter, M., Vermeulen, A. M., Marres, H.A., Mylanus, E. A., & Langereis, M. C. (2020). Self-concept of children and adolescents with cochlear implants. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 110506.
- Bosco, F. M., Bucciarelli, M., & Bara, B. G. (2006). Recognition and repair of communicative failures: A developmental perspective. *Journal of Pragmatics*, 38, 1389-1429.
- Bouldin, E., Patel, S. R., Tey, C. S., White, M., Alfonso, K. P., & Govil, N. (2021). Bullying and Children who are Deaf or Hard-of-hearing: A Scoping Review. *The Laryngoscope*, 131(8), 1884-1892.
- Elfenbein, J. L. (1992). Coping with communication breakdown: a program of strategy development for children who have hearing losses. *American Journal of Audiology*, 1, 25-29.
- Hintermair, M. (2008). Self-esteem and satisfaction with life of deaf and hard-of-hearing people-a resource-oriented approach to identity work. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 13, 278-300.
- Jeanes, R. C., Nicnhuys, T. G. W. M., & Rickards, H. W. (2000). The pragmatic skills of profoundly deaf children. *Journal of Deaf Students and Deaf Education*, 5, 237-247.
- Laugen, N. J., Jacobsen, K. H., Rieffe, C., & Wichstrøm, L. (2017). Social skills in preschool children with unilateral and mild bilateral hearing loss. *Deafness & Education International*, 19, 54-62.
- Most, T. (2002). The use of repair strategies by children with and without hearing impairment. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 33, 112-123.
- Most, T. (2003). The use of repair strategies: Bilingual deaf children using sign language and spoken language. *American Annals of the Deaf*, 148, 308-314.
- Nimmi, M. O., & Riya, A. P. (2016). Self-concept and stress tolerance among hearing impaired high school students. *International Journal of Current Research*, 8(3), 28822-28825.
- Percy-Smith, L., Cay-Thomasen, P., Gudman, M., Jensen, J., & Thomsen, J. (2008). Self-esteem and social well-being of children with cochlear implant compared to normal-hearing children. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 72, 1113-1120.
- Ripley, K. R., Barrett, J., & Fleming, P. (2001). *Inclusion for children with speech and language impairments*. London: David Fulton.
- Theunissen, S. C., Rieffe, C., Netten, A. P., Briaire, J. J., Soede, W., Kouwenberg, M., & Frijns, J. H. (2014). Self-esteem in hearing-impaired children: the influence of communication, education, and audiological characteristics. *PloS One*, 9(4), e94521.



# Roger系統 ●

讓孩子以最簡便的方式享受最有效益的聆聽

- 音訊直接串流至助聽器
- 增進遠距離及噪音環境下的語音清晰度
- 搭配Phonak助聽器RogerDirect™功能  
無需外接接收器



Roger Focus II



Roger Touchscreen Mic

教學研發部 / 聽覺口語師 王琳



## 助你說自己： 如何在日常活動中促進 聽損兒的語言表達能力

三歲三個月罹患中重度聽力損失的小妮，站在椅子上想拿高處的糖果罐。媽媽問她在做什麼呀？她脹紅小臉，卻只能擠出：「來來！」幾個字。由於無法完整的表達想法，小妮委屈地哭了起來。

研究指出，句法的學習約在幼兒 18 至 36 個月大時蓬勃發展(Kuhl,2010)，小妮 39 個月大，應是可以清楚表述完整句子的年紀，但她僅能說出單詞，顯然語言發展已有落後。許多家長仍有所謂「大隻雞慢啼」的迷思，或錯誤認為孩子只是害羞寡言、只要送孩子上學增進同儕互動，就足以幫助孩子發展口語能力等，種種似是而非的觀念及被動的等待，恐錯失早期居家以聽語介入的互動時機。尤其是聽損兒童，因聽覺系統的缺損導致語音接收及辨識上面臨挑戰，在接受和表達詞彙方面都比年齡相符的正常聽力兒童有明顯的延遲(Mayne, Yoshinaga-Itano, & Sedey, 2000)，甚至影響孩子的社交、自信心與學習。因此，我們更需及早給予策略以支持聽損兒的語言發展。本文將說明如何把握幼兒學語黃金期，在日常生活中促進聽損兒的口語表達能力。

### 在孩子開口之前：需牢記的兩不一要原則

何文君(2020)指出，身邊成人說話字數以及成人與聽損兒對話輪替的數量，能預測幼兒的語言發展；也就是說，欲促進聽損兒的語言表達，其身處的語言環境豐富度與幼兒語言能力有高度相關。以下就本會多年服務聽損兒家庭之經驗，給予建議：

#### 不要過度依賴 3C 保母

當我們忙碌家務時，通常會傾向讓幼兒自行觀看電視或網路影片。但長時間看影片可能減少幼兒與他人互動、表達自己想法的機會。我們應明確規範每日使用 3C 產品的時間點與長度，例如：吃完飯後的 30 分鐘；欣賞影片時，以陪伴孩子共同觀賞為佳。我們可利用廣告時段回顧劇情、猜測接下來的故事發展；也可以利用扮演遊戲重現影片情節，讓 3C 保母化身成語言遊戲的素材。

#### 不要對孩子含糊其辭

和孩子互動的每一刻都是重要的語言教學時機。若是與孩子互動時，認為孩子聽不懂，或是為了省時間或方便而大量使用「拿那個過來」、「去那邊玩」等語意不清的句子，孩子便錯失聆聽正確語彙、熟知文法結構的機會。建議家長與孩子相處

時，避免沉默，多加使用豐富且適齡的語彙、正式的文法，例如：「我們去玩昨天買的玩具吧，媽媽把玩具放在電視櫃下面，你去幫忙拿出來。」，擴展孩子的語言經驗。

#### 要期待孩子能表達得更多

當孩子手比向某物，或僅發出「嗯!」、「那個!」時，請不要急著將孩子指向的物品拿過來。當我們對孩子的意圖過於熟悉時，往往會在孩子尚未開口表達之前就主動滿足他們的需求。這樣一來，孩子失去學習如何表達需求的機會，也養成「茶來伸手，飯來張口」的不良習慣。我們心裡要期待孩子絕對可以比此刻表達得更多——也許是更多的聲音、手勢表情，更切盼是詞彙與句子。花點時間等待及確認孩子的意圖，孩子就有機會說得更完整，展現出乎意料之外的語言表現。

### 轉動開口的鑰匙：創造溝通的起點

當孩子開始能聽懂一些詞彙，少數時刻會自己講出一到兩個詞彙，表示孩子此時已經進入單詞期至雙詞期之間。可以依循以下四個階段進行口語表達訓練：

#### 一、觀察 重視非語言的溝通行為

「口語」為溝通方式的其中一種，並非全部。請想像當孩子漲紅了小臉，伸手指向高處的櫃子，眼神來回看向您和櫃子上

的糖果罐時，即使還沒開口，溝通便開始了。當孩子展露溝通意圖，但成人未給予及時回應，可能會使孩子感受到挫折而削弱溝通動機(何文君, 2014)，進而影響語言表達意願。因此，我們應仔細觀察孩子

的非語言訊息，如：眼神、手勢、肢體動作等，了解孩子此刻對什麼感興趣，找出溝通起點。

## 二、示範與輪替 清楚說出自己正在做或孩子正在進行的動作

雯雯正坐在客廳地板上獨自玩耍。她將三塊積木疊高，再用力地推倒積木塔，說：「碰！」笑得好開心。此時雯雯已經說出了第一個單字「碰！」，媽媽想引導她說得更多，於是媽媽在雯雯身邊坐下，也學著雯雯的動作，一邊將積木疊高，一邊以誇張有趣的口氣說：「我要疊~高高、疊~高高！」接著，媽媽又說：「1, 2, 3, 推——！」然後將積木塔推倒。雯雯開心地尖叫，然後換雯雯了，這次，她說出了一個新的詞彙：「高高！」

在這個技巧中，著重在跟隨著孩子的興趣及引導，替孩子將此刻的動作、想法及感受說出來，或者是大聲地將教育者自己正在做的動作說出來，提供孩子豐富的聆聽經驗。在接下來的活動中，孩子便有機會模仿我們的示範，擴展表達內容。

## 三、創造機會 不著痕跡地勾出孩子的溝通意圖

錡寶香(2009)整理多名學者的研究，指出單詞期階段的孩子可能的溝通意圖包含：要求物品、表達意見或想法、要求行動、尋求他人注意等。在生活中，我們可以透過刻意的安排，製造自發性口語表達的機會。接下來將介紹三種易於在生活中使用的教學策略。

### 1 安排一個「意想不到」的情境

**例** 我們將枕頭放在餐廳的桌上。接下來，等待並觀察孩子看見時的反應。孩子可能會露出狐疑的表情，說：「哇？」我們可以接著問：「哇，枕頭怎麼會在這裡呢？走，我們

一起把它收好，要放到哪裡才對呢？」我們可以帶著孩子在家裡四處走動，詢問：「要放在客廳嗎？還是廁所呢？」並給予孩子適當的時間思考，直到孩子說出：「放房間。」任務便達成了。

### 2 「裝傻」策略

**例** 睡覺前，孩子想請我們講故事書，可詢問他：「那你要看哪一本書呢？」孩子指向書櫃的下方說：「那本。」此時便使用「裝傻」策略回應：「噢，是妙妙虎那本嗎？」孩子急忙搖頭，我們可以佯裝很努力的猜測他的心思：「噢，我知道了，你想看的是毛毛蟲的書嗎？噢，不是嗎，那是哪一本書呢……」請保持試圖理解孩子的口氣，有耐心地等待並觀察孩子的反應。孩子可能會有點著急，但當他發現我們實在無法理解他口中的「那本書」究竟是哪一本時，他就有機會講出：「粉紅小豬的(書)！」

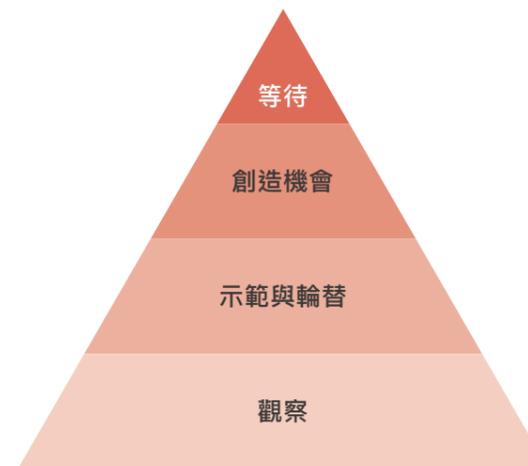
若是頭幾回嘗試，孩子無法成功說出更多詞彙。我們可以先退回到步驟二 - 示範與輪替，替孩子發聲「要看小豬的書」，等到孩子熟悉了這句表達方式之後，再進入裝傻的策略練習。

### 3 刻意「遺漏部分物品」

**例** 晚餐喝玉米濃湯時，我們發給每一位家人一根湯匙，卻唯獨遺漏了孩子的湯匙。請大家自然地喝湯，等待並觀察孩子的反應。當孩子發覺自己被遺漏了，可能會枯坐一會兒，接著發出抗議的聲音。教育者可以溫和地詢問孩子需要什麼？是需要尿尿，還是需要擦嘴巴呢？有時候孩子會說：「湯湯」或「喝喝」來提醒我們，此時可以順著孩子的話回應：「喔，你要喝湯湯，哇，那你好像需要……」用期待的眼神看著孩子，孩子肯定會努力地大聲回答：「湯匙！」

## 四、等待 以期待的心情靜待孩子開口

相信您已經注意到，第三階段的每一項教學策略中，都在強調等待及觀察的重要性。現階段孩子仍需要一段時間編排腦中的語言系統，在日常互動中，給予孩子充分的時間進行自發性思考及組織語言是相當重要的。我們適時使用期待的眼神、放鬆的態度及鼓勵的表情，能將孩子涵容在溝通的狀態內，降低孩子放棄溝通的機率。



### 教育者的基本態度

- ① 不過度依賴3C
- ② 不含糊其辭
- ③ 要期待孩子能表達更多

金字塔底部為促進口語表達的基礎技巧，我們執行教學時，應逐次向上累加技巧。

圖一 訓練口語表達四階段

## 你說我聽：從生活及遊戲出發的口語敘事練習

儘管聽損兒的語言可能受限於聽覺器官的缺損而延遲，但聽語發展的程序仍會依循正常的語言發展進程(洪右真、林桂如，2015)。兒童的口語表達內容將從單詞期及雙詞期(表達一到兩個詞彙)開始，進入單句期，此階段的幼兒能嘗試使用短句溝通，如：「我要喝水」。接下來，再逐漸邁向複句期，嘗試拼湊兩到三個短句來表達更多個人的想法、經驗，或事物的狀態及關係。此時，不只需要豐富的詞彙量，說話者也需要注意句子與句子之間的連貫性，內容是否合乎邏輯及序列，這即是口語敘事能力的展現(錡寶香，2009)。

以下推薦三個於日常生活中訓練口語敘事能力的活動：

### 1 玩具分享

邀請孩子向他人介紹自己心愛的玩具。介紹時，孩子須掌握玩具名稱、特色、操作步驟等內容，我們可逐步引導孩子將玩具操作步驟結構化，例如：「這是我的小豬撲滿，投幣以後小豬就會唱歌喔！打開小豬肚子的門，就可以把錢拿出來了。」，避免孩子使用

「就這樣玩」、「按這裡」等語意不清的說明。坊間常見的變形小汽車、變色冰淇淋、小小販賣機等玩具，因為具有明確的玩法步驟，都是很好的分享素材。

### 2 卡通影片說書人

我們利用和孩子共同欣賞卡通影片的機會進行此項練習：觀看影片時，每次約以一分鐘為單位，這是為了避免訊息量過多難以進行敘事。看完影片後，請孩子練習說出剛才的影片情節。練習過程可製造競賽氣氛來提升參與度，看看誰能描述出該段影片中更多的細節，直到再也不能描述得更詳細為止。

### 3 分享假期回憶

在假日出遊時，要把握機會為孩子拍攝照片，包含：出遊成員合照、搭乘的交通工具、景點標的物、遊玩內容及其他特別值得回憶的事或物。回家後，我們可以和孩子一起瀏覽這些照片，或是將照片列印出來，和孩子共同拼貼出一本旅遊小書。在觀看或拼貼的過程中，邀請孩子回憶並依據人、事、時、地、物、情緒感受等六大方向，使用合乎邏輯的句子重述這趟旅途。我們也可以將孩子的口述內容寫成文字，紀錄在小書中，提升孩子的成就感。

### 調整溝通互動習慣，有效提升口語溝通力

最新的研究顯示，當聽損兒的父母與使用助聽器的兒童進行互動時，使用更多的「詢問」和「口頭回答」技巧與孩子的表達詞彙量和口語清晰度之間存在顯著相關 (Nittrouer, Lowenstein, & Antonelli, 2019)。呼應本文筆者強調的：提升聽損兒口語表達的關鍵在於與孩子互動時，能為孩子創造更多使用口語交流的機會。我們在日常生活中有意識地調整自己的溝通習慣，將自己與聽損兒互動的每一刻都化作語言學習的養分，再透過上述所建議的互動技巧及表達訓練活動，幫助聽損兒克服早期語言剝奪的影響，提升語言溝通能力。

### 參考文獻

- 何文君 (2014)。聽覺口語法之溝通策略訓練。載於林桂如 (主編)，以家庭為中心的聽覺障礙早期療育：聽覺口語法理論與實務 (133-153 頁)。臺北：心理。
- 何文君 (2020)。聽力損失幼兒之語言環境與其語言能力關係：LENA 系統之應用 (博士論文)。國立臺灣師範大學。
- 洪右真、林桂如 (2015)。幼兒導向式語言運用在聽覺障礙早期療育實務之探討。特殊教育季刊，134，21-30。
- 錡寶香 (2009)。兒童語言與溝通發展。臺北：心理。
- Kuhl, P. K. (2010). Brain mechanisms in early language acquisition. *Neuron*, 67(5), 713-727.
- Mayne, A. M., Yoshinaga-Itano, C., Sedey, A. L., & Carey, A. (2000). Expressive vocabulary development of infants and toddlers who are deaf or hard of hearing. *The Volta Review*, 100, 1-28.
- Nittrouer S., Lowenstein J.H., Antonelli J.(2019). Parental language input to children with hearing loss: does it matter in the end? *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 63(1), 234-258.

# 博士挺你 陪童成長

孩童用助聽器優惠中

更安全·更清晰·更舒適



Cochlear™ N7電子耳

ReSound ENZO Q數位助聽器

- 雙聲絕配 電子耳搭配助聽器，雙耳聆聽好處多
- 超棒音質 改善噪音中語音理解、分辨聲音來源
- 手機串流 享受雙耳直接音訊串流的聲音

了解更多 >>



廣告

Phonak Sky™ Marvel

嬰幼兒專屬藍牙助聽器



▼42%  
體積更小

▼32%  
重量更輕

- ✓ 不需外接音靴 體積減少42%、重量減少32%
- ✓ 電力更持久，減少耗電量27%
- ✓ 語音直達耳內，通訊不間斷，適用遠距教學
- ✓ 適用學校教學輔具，不需額外購買配件

Sky Marvel (使用RogerDirect技術) 前一代 Sky (音靴加上通用型接收器)



搜尋鄰近門市



免費服務電話 0800-580-889

聽能管理部 / 聽力師 黃上維

## 我說得好 是因為我聽得好



想要擁有良好的溝通力，可以透過流暢又清楚的談話來加分；其中，多練習咬字動作、字詞間的連音、多培養語彙的理解到應用，都是大家熟知的方法。然而，相較於「說出口」，聽覺也是不可或缺，甚至可能更重要！本文針對聽與說的關係、輔具設定優化，幫助孩子從「聽」開始，扎扎實實地奠定溝通力。

### 說清楚的準備：聽覺回饋

相信我們都有這種經驗，一句話說出口，還沒等到對方糾正發音，就已經發現自己把「官網」說成了「光網」，這其實就是「聽覺回饋」如何幫助我們說清楚的證據。

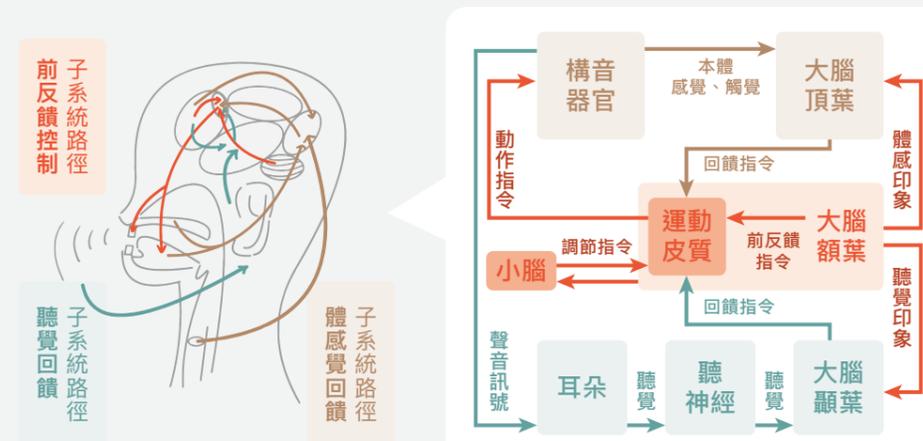
早在生命初期，嬰兒就開始隔著母親的肚皮，透過聽來接觸這個世界，出生後更仰賴著聽覺感官，了解周遭人們用哪些語音溝通、如何組合這些語音，建立對聲音的概念；同時，這些外在的語音激勵了孩子想要模仿發聲的意願，嬰兒便是藉

「聆聽、記憶、發聲」作為完善聽語能力發展的基礎。當然，沒有人可以聽一次就記起來，除了多聽幾次，嬰兒在自己發出聲音的同時（雖然還沒有表示特定的意義），他們也會透過聽，將這些聲音和記憶中的聲音做比較。如果發現兩者不相同，便時刻更新自己從聽覺印象到發出語音動作的這段歷程，有了重複的發聲、足夠的錯誤修正，便能形成一套「前反饋控制系統（feedforward control system）」，為說話做好計畫。

### 聽覺回饋比動作記憶更能影響表達力！

「前反饋控制系統」是美國學者 Guenther 在 2006 年提出的模型，描述流暢的表達是需要大腦皮質的額葉區結合小腦的調節，給定準確命令，讓構音（說話）器官執行這項計畫；但在前反饋控制系統完善之前，需要與「聽覺回饋子系統」及「體感覺回饋子系統」共存。其中，聽覺回饋來自自己的聲音透過耳朵器官回傳至大腦皮質額葉區；體感覺回饋則是說話的過程中，來自聲帶、下巴、舌頭等構音器官產生的震動和位移感，回傳觸覺、本體覺至大腦皮質頂葉區，兩者逐漸優化前反饋控制系統，最後可以被它取代。

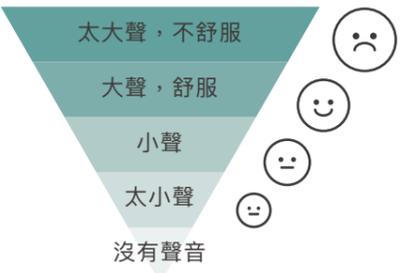
有一個關於視覺和聽覺的有趣研究是這樣做的，研究人員先讓受測者說出螢幕圖像代表的字詞（例如灰色），再請受測者回憶剛才說出的字詞，但過程中透過耳機讓他們聽到自己的聲音卻是不同字詞（例如綠色），結果 85% 的人都被聽覺誤導了（說出綠色）！因此比起當下的動作，即體感覺回饋子系統，或是認知記憶，我們更可能是依靠聽覺回饋系統，來決斷自己的表達內容（Lind et al, 2014）。



除此之外，大家有發現我們在說話時，相鄰的音會彼此影響，讓原本的發音融合或扭曲嗎？（例如：「就這樣」念快一點會聽起來像「就醬」）這種「協同構音（coarticulation）」的表現，在大人口中是為了組織出流利的語句表達，但孩子有此表現更可能是他們尚未發展成熟的言語動作控制。而研究就發現，協同構音的適齡發展會隨「聽覺年齡」累積，而非生理年齡（Cychosz et al, 2021）；也就是擁有聽覺的經驗，比起年紀自然成長，對流利的表達更為重要。

在電子耳方面，由於「舒適電流量」的個體間差異性及個體內變動性大，不如助聽器使用者的「不舒適聽覺閾值」容易預估，在甫植入開頻時，一般會用漸進式加大動態範圍進行反應的觀察或搭配 ESRT<sup>註5</sup> 等電生理式檢測做設定，但隨著孩子年紀增長，定期依照實際的響度感受做設定有其必要，表一整理聽力師能藉由孩子主觀表達，找尋舒適電流量的不同策略。

表一 主觀判斷舒適電流量的方式

方法	目的	孩子需要如何反應
心理響度評比 <i>Psychophysical Loudness Scaling</i>	針對單一個別的電極頻道找尋最舒適響度以求細緻化，但不一定代表生活中寬廣頻率聲音的感覺	在3/5/7點量表中指出聲音感受的等級 
總體再傾斜式增減 <i>Global then Tapered De/Increase</i>	在總體或局部調動的過程中聆聽現場語音	聲音聽起來太尖銳或低沉；聽不太到自己聲音或別人聲音聽不清楚
響度平衡 <i>Loudness Balancing</i>	相鄰電極的響度感受一致能幫助聆聽清晰度	在兩或三個聲音中比較大小聲 (需要注意不是比較聲音高低) 
電極掃頻 <i>Electrode Sweeping</i>	接連依序刺激各電極，能確認音質、電極頻率差異性、響度平衡	反應有無哪一電極的音質不佳或雜訊； 反應有無電極序列的音調排列錯誤； 反應有無哪一電極異常大聲或小聲

整理自《Programming Cochlear Implants: Second Edition》(Wolfe & Schafer, 2014)

前述策略孩子能全然理解與配合的年紀不一，故鼓勵家長在日常生活就能不時讓孩子練習「感受、比較、表達」，初期可搭配視覺做練習，例如「爸爸和媽媽(分別大力和小力)拍手誰比較大聲?」「打鼓和搖鈴的聲音哪個比較刺耳不舒服?」，有助未來調頻進行。

也期待結合家長、教師們的日常觀察，甚至孩子能夠自我表達聽覺感受，來貼合調整的「需要」。助聽器或電子耳的聲音傳遞原理雖然不同，但都是幫助聽力的輔具，調整上便有相似的概念，以下就從輔具設定的原則開始，介紹孩子可以如何表達，間接幫助自己聽得更好。

首先，「察覺」聲音是一切的基礎；必須先聽到了，我們才能開始分辨聲音、辨識聲音，進行後續的聽覺處理。因此調整聽覺輔具時，需要找出每個人聆聽的下限與上限，將環境聲音塞入這段可能隨時間或生理狀態變化的動態範圍<sup>註1</sup>。聆聽的下限對助聽器使用者而言是指「聽力閾值」(各頻率能聽到的最小聲音量)，對電子耳使用者則是「閾值電流量」(各頻段能感覺到聲音的最小電流單位)，透過 ABR、ECAP 等電生理檢測<sup>註2</sup>，VRA、CPA 等行為檢測<sup>註3</sup>，要逐步準確地找出已不成問題。

然而，聆聽的上限分別指助聽器使用者的「不舒適聽覺閾值」和電子耳使用者的「舒適電流量」；還有這段動態範圍內我們如何感受音量由小至大的不同，這些都涉及個人的心理層面與體驗，對表達與認知能力同步在發展中的嬰幼兒來說，要能清楚說明自己的感受並不容易。而助聽器的擴音處方<sup>註4</sup>雖然可以依照大規模數據預做設定，但每個人對響度的敏感性不一，因此仍建議家長要掌握孩子實際使用輔具的情形，包括在選配過程觀察孩子是否對刻意製造的大聲噪音有聆聽不舒適的跡象、在日常生活觀察孩子聆聽吵雜聲音及突然的大聲響等狀況，有異樣可具體回饋聽力師。

現在我們知道流暢的口語能力是要靠「聽覺回饋」來增進，而聽覺回饋又是從孩子自己發出的口語而來，因此建議家長在居家互動時，不只要輸入豐富的語言，讓孩子擴展對聲音的概念、詞彙量，更重要的是在過程中「誘發」孩子表達，讓親子間一來一往的對話成為言語表達成熟的關鍵。

### 先天聽損應儘早配戴聽覺輔具

相較於其他兒童，有聽力損失的孩子們在察覺、分辨聲音的能力有先天劣勢，上述提到聲音概念的建立、聽覺回饋的機轉也會較難發揮。過去研究就指出聽損嬰兒的自發性言語在子音(如勿去巧)的數量和多音節子母音組合(如 ea sy、po ta to)的豐富性會明顯低於聽常嬰兒(Stoel-Gammon & Otomo, 1986)；且從標準牙牙學語、帶有提問意謂的手指發聲，到說出有意義語詞等依序發展的出現時間皆更晚(黃麗輝等人, 2005)。因此，聽損兒童儘早配戴聽覺輔具，並有長時間穩定的配戴習慣，是趕上聽常兒童口語表達發展的基本條件。

當然，輔具不是買了戴上就好，由於聽力損失有不同程度、型態，因此個人適配性顯得非常重要，再者每個人的生理狀況可能變化，使用需求也會隨年齡階段、應用場域而轉變，相同的設定不會永遠滿足我們的聆聽感受，因此定期追蹤與調整是良好聆聽不可或缺的一環！

### 客觀檢測 + 主觀回饋，能最佳化輔具設定

在輔具調整時，聽力師會透過不同檢測方式，確認調整的「必要」項目。同時

### 特殊聲音處理技術雖好，但非人人適用

當分別的頻率／頻道皆有良好的察覺及響度感知力，我們就能清楚聽取語音本身的細節，感知其不同處，因此下個階段要「分辨」聲音應不成問題。然而，由於聽損情況與使用情境的不同，助聽器和電子耳的特殊聲音處理技術也相應而生，例如：針對高頻率聽力落在重度以上聽損範圍的助聽器使用者，可能需要採用「降頻技術(frequency lowering)」將聲音的頻率壓縮或搬移，讓孩子對高頻率音的察覺表現能有進步，但十分重要的是必須確認降頻後的聲音(例如ムムム／ＴＴＴ)，他們仍然可以分辨不同，這樣才能有效連結聲音的意義。

表二 具頻率特定性的音素圖卡組

華語檢測音 / 雅文檢測音 洪右真、林郡儀、蔡立群、李雅蓉，2016	LMH 十音 Madell & Hewitt, 2021
	

此外，像是為了幫助使用者在噪音中更容易聽取語音而設計的「方向性麥克風、噪音消除技術」，對嬰幼兒來說，孩子不一定能在互動中維持朝向主要說話者；環境聲音或噪音所能提供的場域感、安全感對孩子也有部分的重要性。因此這些功能的使用與否需要個別化設計，各廠牌的輔具也都設有該技術在不同情境下的強弱選項可供調整，聽力師便是能針對家長觀察及孩子需求回饋做出適當調整的最好人選，鼓勵家長視孩子表現進一步與聽力師討論。

因此，鼓勵家長在日常生活中讓孩子從差異大至小地練習「一樣不一樣」的概念，並能由視覺開始輔助建立，例如從眼睛看明顯不同的「蘋果和香蕉」，漸漸觀察到兩者差異縮小的任務，如「蘋果和紅色的球」。孩子有了這樣的認知概念後，便可延伸至聽覺任務，如先分辨有明顯語音差異的「爸爸跟熊熊」，成功後再練習語音相似度高的「爸爸跟怕怕」。還未建立此概念的幼童則可嘗試利用音素圖卡組合(表二)，在教導單音的意義後，確認他們能否分辨不同。若孩子無法正確分辨，就應向聽力師確認目前輔具設定的合適性。

### 聽得好，每個環節都不能少

總結來說，輔具科技及調整策略已經大幅提升孩子日常聽取語音的能力，讓他們擁有溝通互動的基礎，進而促進大腦中聽覺回饋的機制，透過優化後的殘餘聽力，充分達成聽好、說好的目的。但，科技及生理機制只是單純的理論，若要真正發揮聽與說的本事，孩子需要了解自己的聽力、認識自己的輔具、選擇友善自己的聆聽環境、說出面對的聆聽挑戰、主動請求他人協助，在生活各種場合自信地展現自己，才能真正達成無礙溝通。

#### 註釋

- [1] 動態範圍：指人體可以感覺到最小至最大聲音的範圍可能隨時間變動，非靜態恆定。
- [2] 電生理檢測：監測腦波、壓力阻抗等生理反應，不需孩子反應即可取得聽覺相關資訊。  
ABR：聽覺腦幹反應，以聲音刺激取得之聽神經反應。  
ECAP：電誘發複合動作電位，以電刺激取得之聽神經反應。
- [3] 行為檢測：觀察孩子的行為表現，需要孩子配合，可了解實際聆聽情形。  
VRA：視覺增強聽檢法，利用幼童好奇聲音而轉頭找尋的本能，以視覺強化聲音連結。  
CPA：制約式遊戲聽檢法，培養兒童等待、專注聆聽、以舉手玩玩具自行做出反應。
- [4] 擴音處方：對於個體的聽力程度及型態，給予個別化、針對損傷部分矯正的調整參數。
- [5] ESRT：電誘發發聲肌肉反射閾值，以電刺激取得之中耳腔肌肉收縮，通常代表該電量對個體而言偏大或過大。

#### 參考文獻

黃麗輝、加我君孝、韓德民、汪濤 (2005)。正常與先天性重度聾嬰幼兒言語前期言語發育的比較研究。中華醫學雜誌, 85(11), 765-768。

Cychosz, M., Munson, B., Newman, R. S., & Edwards, J. R. (2021). Auditory feedback experience in the development of phonetic production: Evidence from preschoolers with cochlear implants and their normal-hearing peers. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 150(3), 2256.

Guenther F. H. (2006). Cortical interactions underlying the production of speech sounds. *Journal of Communication Disorders*, 39(5), 350-365.

Hung, Y. C., Lin, C. Y., Tsai, L. C., & Lee, Y. J. (2016). Multidimensional approach to the development of a Mandarin Chinese-oriented sound test. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 59(2), 349-358.

Lind, A., Hall, L., Breidegard, B., Balkenius, C., & Johansson, P. (2014). Speakers' acceptance of real-time speech exchange indicates that we use auditory feedback to specify the meaning of what we say. *Psychological Science*, 25(6), 1198-1205.

Madell J & Hewitt J. (2021.) The Ling Madell Hewitt Test Battery. [Online image] (2022.) Volta Voices. <https://agbellvoltavoices.com/the-ling-madell-hewitt-lmh-test-battery/>

Stoel-Gammon, C., & Otomo, K. (1986). Babbling development of hearing-impaired and normally hearing subjects. *The Journal of Speech and Hearing Disorders*, 51(1), 33-41.

# 讓孩子喜歡助聽器並不難

## 6步驟快速上手!

「不是配了助聽器就有用！」，長時間且穩定的佩戴助聽器是幫助聽損兒成功學會聽與說的關鍵第一步！但有許多家長反映，孩子剛佩戴兒童助聽器時，時常會發生排斥的狀況，以下提供家長簡單的6個步驟，幫助各位家長讓孩子盡早適應兒童助聽器：

### 一. 循序漸進讓孩子逐漸適應助聽器

1. 先適應耳模，再加上助聽器
2. 逐步拉長每日佩戴時間

### 二. 持之以恆地養成助聽器佩戴習慣

1. 讓佩戴助聽器成為每天生活中的一部份
2. 除了睡覺、洗澡時間外，不主動幫孩子拿下助聽器

### 三. 家人給予一致、正向的鼓勵

1. 溫柔而堅定：當孩子扯下助聽器時，溫柔且堅定地將它戴回
2. 用正向的表情和言語幫助孩子戴上助聽器
3. 家中成員態度一致

### 四. 佩戴時轉移孩子注意力

建議可以用玩具或遊戲，分散佩戴時的注意力

### 五. 建立與佩戴助聽器的美好連結

1. 佩戴後讓孩子從事喜愛的活動
2. 提供持續佩戴的誘因，例如：助聽器或耳模可選用孩子喜歡的花色或造型，讓助聽器成為孩子喜愛的裝飾配件

### 六. 排除可能影響佩戴舒適度的問題疑難排除

1. 於耳模塗抹凡士林後再佩戴
2. 確認耳模外觀是否破損？
3. 確認耳管長度是否適中？
4. 確認孩子耳朵是否紅腫？

在孩子適應助聽器的過程中，切忌強迫孩子去佩戴，要有耐心的循循善誘，讓孩子認知到兒童助聽器能夠幫助他持續的與外界建立連結，甚至成為他在玩樂、學習、交流的好幫手。當他們能夠理解到兒童助聽器帶來的好處，孩子自然就不會排斥佩戴了，這將有助於後續的語言與大腦發展唷！



# 兒童助聽器 訂閱方案

每天60元起 · 低月付 把握學習黃金期

## 單一價格 全聽力段解決方案

單耳 1,799 元/月 | 雙耳 2,999 元/月

可依聽力需求選擇適合機種



Oticon | Opn Play



Oticon | X-Play



Clinico 科林助聽器

立即預約諮詢 免費服務專線：0800-551-188



另提供限量耳模兌換券，符合資格即可免費領取，詳細領取資格請洽雅文基金會人員



## 克服親職倦怠：擁抱需求，說出自己

社會服務部 / 社工師 黃思華

孩子的早療之路，對每一個家庭來說，都是艱辛又漫長的，我們常在服務聽損兒家庭的過程中發現，有些家長會出現沒來由的疲累與無力，即使生活依然努力在工作、療育兩頭跑，並沒有什麼太大的改變，卻總感覺哪裡卡住了，就像長期繃緊的橡皮筋，出現了彈性疲乏，漸漸地家庭成員之間可能因「誰陪孩子的時間不夠多」、「你應該要懂我的意思啊」等言語口角，造成家庭氛圍緊張，連帶影響孩子的學習與療育。

想要突破上述困境最好的方式，就是表達自己內心真正的期待與需求，本文將帶領大家一步一步學會有效表達需求的方法，讓家長帶孩子療育的路上充滿支持與陪伴。

### 跨越情緒 接納自己

當我們投入大量精神心力在孩子漫長的療育之路上，可能會忘記潛藏在自己潛意識的情緒，這些情緒，從發現孩子聽損到開始療育課程，一直在我們內在流竄，卻沒有好好去梳理過它，家長不妨跟我們一起嘗試表一的薩提爾(Virginia Satir)模式中情緒的「6A 自我對話模式」步驟(李崇建，2021)，去覺察與照顧內在的情緒。

表一 6A 自我對話模式

覺知情緒 Aware	第一步	專注在呼吸上，靜下心覺察此刻內心的情緒，難過、受傷、失望、自責，沮喪...
承認情緒 Acknowledge	第二步	給自己幾秒鐘的時間，承認自己的各種情緒，不管是不是只有一點點，都承認它，同時繼續深呼吸，去安撫情緒正在波動的內心。
允許情緒 Allow	第三步	有情緒不丟臉，每個人都有情緒的權力，深呼吸，告訴自己，我允許我難過，允許我有這些情緒。
接受情緒 Accept	第四步	告訴自己，我接納我的難過，我願意更靠近這個難過的感覺，抱著開放與不批判的心態，接納自己真實的內在情緒，願意與情緒共存，更認識自己在這個情緒中的模樣。
轉化情緒 Action	第五步	將這些情緒，用行為去抒發出來，是憤怒，就大吼一聲；是難過，就深呼吸或是放聲哭泣；是焦慮，就用手拍拍自己的肩膀，讓這些情緒找到照顧與出口。
欣賞自己 Appreciate	第六步	最後這個步驟很重要，真正的欣賞自己、謝謝自己，願意自我覺察、傾聽內心最真實的情緒，照顧這個感受，給自己肯定與鼓勵。

一周練習一次，多做練習後，就會漸漸養成習慣，每次花的時間也會越來越短，漸漸梳理潛藏在內心的情緒，這些情緒會轉化成另一種能量，改變自身狀態。當我們轉化情緒並欣賞自己，我們也更能看見自己內心深處的期待與需求，就離表達需求更進一步了。

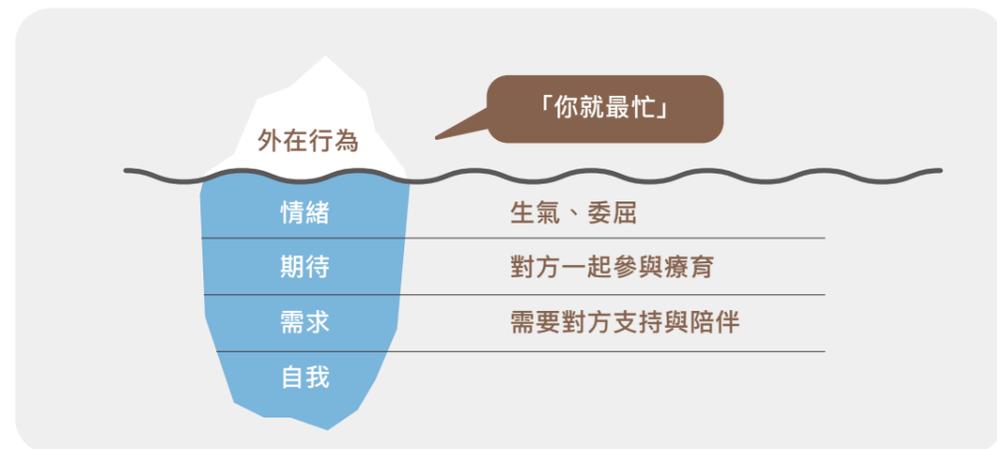
### 看見內心深處的需求

人本主義心理學家羅傑斯(Carl Rogers)曾說：「很多時候，話語表面的意義並不重要，那些隱藏的、來自個人深處的內心訴求才是需要關注的。」

美國家庭治療的先驅，薩提(Virginia Satir)，將人的內在歷程與外在行為比喻成一座冰山，看的見的外在行為僅是冰山在水面上的一小部分，看不見的內在則是隱藏在水面下的巨大冰山，這些水面下巨大的內在歷程，在我們沒有覺察的時候，影響著外在行為。(圖一)

在服務過程中，常常會遇到家長對另一半說：「你就最忙。」、「你來上課不就知道了。」、「你請假是有多困難?」、「你都教一些沒用的話。」

長期累積的需求，會隱藏在每一次的對話中，其實仔細看，在對話中，是有蛛絲馬跡可以猜到對方想表達的意思，但多數時候，這些話一出口，就開啟了防衛的戰爭，無法有效溝通。以上述句子來說：



圖一 內心的冰山

「你就最忙。」

背後其實是想表達希望對方能多花時間在孩子身上。

「你來上課不就知道了。」

可能是希望對方能一起來上課，一起參與。

「你請假是有多困難？」

沒說出口的部分則是帶有對方能在工作之餘一起為療育努力的期待。

「你都教一些沒用的話。」

表面上是憤怒的指責，但心裡可能是對孩子的發展感到焦慮，希望對方能一起努力……

透過「6A 自我對話模式」步驟，可以幫助家長梳理情緒，進而清楚看到原來自己內心深處的期待是另一半能一起陪伴孩子療育，而這個期待背後，其實是希望另一半能多一些體貼、讓自己能有被支持的安心感。這個內心深處的需求，就是許多外在行為、言語的核心，所以，我們除了照顧內心情緒，也需要將需求說出來，才可以照顧到最內心的自己。

### 表達需求的發聲練習

家人雖然是彼此相處時間最長也最熟悉的人，但很多時候，都忘記要說出來，常常會有「你應該要知道我需要什麼」、「你應該主動一點」等等在內心的期待，當對方沒有做到，就會開始出現「你怎麼這麼自私」、「你從來沒有關心過我」、「你為什麼沒有想到」等等外在的言語，長期以「你訊息」對話，以「你」開頭的句子組成，很容易給人指責及攻擊的感覺，成為溝通無形的殺手，讓溝通還沒開始就結束了，導致需求沒有被看見、被滿足，家人之間的關係越來越緊繃，自己的狀態也沒有好轉。

其實只要善用以下表達技巧，就能好好傳達自己內心的需求：

#### 一、用「我訊息」

在溝通中，我們可以嘗試多運用「我訊息」的說話技巧，來表達自己內心真正的需求與感受，不再用指責、氣話去偽裝。「我訊息」有三個技巧

- 1 描述個人的感受—可以用「我感覺」、「我覺得」等等「我」的開頭，讓對方了解自己在這個事件當下的感受和情緒。
- 2 客觀的陳述事實—把自己看到的事實，具體的情況，以客觀的方式說出來，不要帶入個人的主觀意識，盡量不要有「都」、「每次」等等的字眼。
- 3 提出具體的建議—具體的告訴對方，希望對方怎麼做，可以以「我希望」開頭，嘗試跟對方清楚地提出自己的需求。

像是看到孩子都不寫功課，原本會說「你再不寫功課，我就要生氣了」，以「我訊息」表達可以這樣說：「我覺得有點擔心，因為你沒有寫功課，這樣可能會跟不上學校的進度，我希望你可以先寫完功課，再玩玩具或看電視，好嗎?」；期待另一半在療育上能更支持或一起參與，原本表達可能是「你都不用關心孩子的狀況嗎?」，轉換後，可以說「老公，我覺得好疲累，這陣子工作比較忙，療育課程也有新的目標，我希望我們是不是能討論一個方式，一起分工合作的陪伴孩子療育?」，轉換後的表達方式，是不是感覺很不一樣了呢?前者是指責，後者則是尊重、詢問。

#### 二、小心細節

值得注意的是，並非所有「我」開頭的句子，都是「我訊息」，例如「我覺得滿不爽，因為不懂你在搞什麼」或是「我覺得很傻眼，因為你都沒有幫忙」等等，這樣的句子，雖然是「我」開頭，但是裡面滿滿主觀的情緒，很容易讓對方築起防衛的高牆，所以在表達時，注意語氣要平和，包含說話的口氣以及言語中不要有負面的情緒字眼，記住要客觀的陳述感受及具體事情。

#### 三、熟能生巧

這可能與原本習慣的表達方式不同，一開始要說出口並不是那麼容易，會感覺彆扭或覺得不順暢，我們可以嘗試，先對著鏡子或是家中的寵物練習，多說幾次，讓我們的嘴巴肌肉與大腦的聽覺，去記憶表達的感覺，當我們真的需要說出來時，也比較不會卡住。但長期的相處習慣不容易改變，從覺察需求，到說出需求，這中間對有些人來說，還是一大段路，若練習幾次後，還是說不出口，我們也可以嘗試

以傳訊息或是寫紙條的方式，這樣可以讓對方有更多的反應時間，也讓自己能有時間思考。

#### 四、用心聽好好說

成功的清楚表達需求後，便是開啟了與對方溝通的大門，但有來有往才是有效溝通，提出期待滿足需求的具體方法後，別忘了也要傾聽對方的想法，也許對方會有不同的方法或建議，又或是，對方也有潛藏已久的情緒，這時候，我們就要靜下心，用心聽對方的回應，可善用貓頭鷹(OWL)技巧—觀察、等待、傾聽(鄭雅心，2022)，並持續使用「我訊息」來回應，維持溝通的雙向道。

每一次溝通，都能讓彼此的需求更靠近，即便只是互相表達情緒，照顧彼此的感受，就能梳理內心的狀態，進而舒緩緊繃的身心，所以不要小看每一次的雙向溝通，療育的路就像馬拉松一樣，需要適時休息，也需要支持與陪伴，才能穩穩地攜手前行。

#### 參考文獻

- 李崇建 (2021)。薩提爾的對話練習。臺北市：親子天下。
- 林靖軒 (2021 年 7 月 6 日)。從薩提爾冰山理論，聽懂孩子的話中有話。親子天下。<https://www.parenting.com.tw/article/5089926>
- 黃子秦 (2022)。打造「傾聽」鑰匙，從心開啟親子幸福大門。雅文聽語期刊，42。20-23 頁。
- 鄭雅心 (2022 年 4 月 15 日)。父母是孩子的最佳老師！淺談親子互動技巧。財團法人雅文兒童聽語文教基金會。[https://www.chfn.org.tw/publication/article/1/parent-child\\_interaction](https://www.chfn.org.tw/publication/article/1/parent-child_interaction)
- 學思達團隊 (2021)。薩提爾縱深對話：李崇建與學思達夥伴的提問與實踐。臺北市：親子天下。



## 孩子聽損怎麼辦？

### 認識孩童社會福利補助及建議指南

虹韻聽力中心 / 語訓專家 黃靖雅

#### 社會福利補助與資源

申請社會福利-身心障礙輔具補助前，需要先取得「身心障礙證明」後，依身心障礙等級規定，可洽全國鄉鎮公所社會課申請聽覺輔具等補助。(衛福部社會及家庭署公告「身心障礙等級」，符合身心障礙鑑定新制第二類「眼、耳及相關構造與感官功能」資格，方能申請相關補助)

#### 助聽器補助

- 12歲以下：每 2 年可申請補助 1 次
- 13~25歲：每 4 年可申請補助 1 次

以進階型助聽器為例，不分收入別，社會局最高提供雙耳4萬元補助款。

#### 調頻輔具借用

學童入學前，可經由鑑定安置向特教資源中心提出申請，由專業人員進行評估後，針對申請學生輔具使用效益及需求進行審查，通過後即可向特教資源中心免費借用。

調頻輔具與助聽器補助不同的是，無需具備身心障礙證明也可以進行申請。因此像是輕度聽損或單側聽損的孩子，也可以進行借用。(詳情依各縣市教育單位規定)

#### 常見補助資源問題

- 商業保險可以給付助聽器嗎？

不同保單能給付的項目不同，建議可以詢問您投保的公司或保險業務人員。



了解更多

- 單側聽損可以申請補助嗎？

衛福部在2022年修正「身心障礙者鑑定作業辦法」因此有機會申請到身心障礙身份，但仍以醫生判斷及鑑定結果為準。

#### 家長可以這樣做

發現聽損時，應透過聽覺輔具給予適當的刺激。除了輔具協助外，聽與溝通訓練更是關鍵的一環，透過訓練引導孩子發揮聽覺潛能，同時適應輔具所提供的聲音並建立聆聽習慣至關重要。

#### 養成輔具佩戴習慣

為孩子選配適當的助聽器並且建立全天佩戴的習慣，在較佳的聽覺環境，學習辨認聲音並記錄觀察對於聽的反應。

#### 開發聽覺潛能及聽取能力

在舒適沒有壓力的環境下學習聽取聲音能刺激滋養大腦的成長，進而激發聽覺潛能及提升語言的能力。

#### 培養溝通及問題解決能力

以腦科學的學習積極投入各感官教育，引導兒童的學習動機，讓兒童參與在安心的情緒下建立自發性學習。