



悅讀心視野



本課程將利用人權相關文章
讓你學會並應用
學習和表達的技巧



什麼是人權與人性尊嚴？

人權與人性尊嚴

人權，是生而為人所應享有的權利，包括生命和自由、不受奴役和酷刑、意見和信仰自由、獲得工作和教育，以及其他更多的權利，其為所有人與生俱來、不可或缺、也不可剝奪的必要權利。適用於世界上的每個人，不會因為國籍、種族、宗教、階級、語言、性別等因素而有所不同，且不容許非法侵犯，具有普世、平等、不可剝奪三項特徵。

人性尊嚴是人權保障的核心價值

，強調個人是可以自我決定的個體，每個人都具有獨特性，可以自由選擇自己理想的生活方式，應該受到平等的尊重。人人都希望過有尊嚴的生活，須肯定並認同「人人都享有平等的權利，都能享有尊嚴的生活」，為了維護人性尊嚴，國家應制定法律加以約束或制裁侵犯人權的行為。

本課程將藉由閱讀兒少、性平、老人等人權相關議題文章，帶領同學認識人權及學會應用閱讀的工具和策略。

閱讀活動

- ➡ 請閱讀人權與人性尊嚴文章第一小段
- ➡ 用2B簽筆畫出你認為最重要的一句話
- ➡ 用紅筆畫出你看不懂的詞
- ➡ 發表，並說明為什麼
- ➡ 用螢光筆畫出全班認同最重要的一句話



人權，是生而為人所應享有的權利，包括生命和自由、不受奴役和酷刑、意見和信仰自由、獲得工作和教育，以及其他更多的權利，其為所有人與生俱來、不可或缺、也不可剝奪的必要權利。



適用於世界上的每個人，不會因為國籍、種族、宗教、階級、語言、性別等因素而有所不同，且不容許非法侵犯，具有普世、平等、不可剝奪三項特徵。



人性尊嚴是人權保障的核心價值，強調個人是可以自我決定的個體，每個人都具有獨特性，可以自由選擇自己理想的生活方式，應該受到平等的尊重。



人人都希望過有尊嚴的生活，須肯定並認同「人人都享有平等的權利，都能享有尊嚴的生活」，為了維護人性尊嚴，國家應制定法律加以約束或制裁侵犯人權的行為。

貳、找連結

攻略：找連結

是在已知和新知間搭一道知識的橋。問自己「看到這個讓我想到了...」

步驟1.：找出自己相似的經驗

2.：找出自己生活中相關的事件

3.：找出自己讀過相關的資料

關卡一

三個讀書方法翻轉學習效率

請寫出你自己相似的經驗、相關的事件、讀過的資料

我自己的	我聽到別人的



請看影片完成紀錄

<https://www.youtube.com/watch?v=NhCNqomY9iM>

影片的情節	看完後， 我想到可以...
1.	
2.	
3.	
4.	

關卡二

常見三招記憶法，讓你記得久也記得清楚

一、請說出你關於「記憶法」

相似的經驗

相關的事件

讀過的資料

常見三招記憶法，讓你記得久、也記得清楚

每個人在學習過程中，時常會有「明明就已經背過，卻還是忘記了……」
「雖然讀過這本書，但怎麼想都想不起來……」等類似經驗。許多研究均表示，現實生活中你所看到的、聽到的、感受到的，基本上都會一直保存在大腦裡。會有「想不起來」「記不起來」的困擾，是因為沒有去「喚醒」那些記憶。因此，打從決定開始「記憶」的那一刻起，就必須對於「記憶」這件事抱持積極的態度，找出屬於自己的記憶方式。以下介紹3招記憶法，讓你記得久、也記得清楚。



一、轉盤子記憶法

二、螺旋記憶法

三、影像記憶法：

一、轉盤子記憶法

：學習後就棄

之不理，資訊便會隨時間流逝而快速遺忘。因此，就像馬戲團小丑、貼在

牆壁和放在地板上的事物，同時在好幾根竹竿上轉盤子，在盤子快要停止

時再推它一把，就能維持旋轉動力一樣，時時溫習，便能讓記憶黏貼在腦

海裡。在學習後 10~15 分鐘，進行第一次複習，接著實施「1 的法則」，在

1 小時、1 天、1 周、1 個月、1 季這 5 個時間點，重新檢視記憶的狀態。

二、螺旋記憶法

：與其一次投入大量時間從頭到尾硬拚，不如縮短時間，將資訊切塊，然後再以迴圈式地、由淺入深地反覆記憶，不僅能加快記憶速度，也能加深理解程度。

三、聯想鏈記憶法

：在記憶的過程中，一定要設法先理解內容的邏輯性，最好能夠形成一個故事，將各項訊息串連成一條鎖鏈。

資料來源：2011-01-04MT 《經理人月刊》

關卡二

二、閱讀以上文章後，請試著以三種記憶法中的其中一種做連結

(一) 請說出你曾經用過...或看過類似的作法

(二) 請寫下我覺得我可以將哪一種記憶法用在哪一方面？

影片

台灣河川有趣的背法 (2分鐘)

<https://youtu.be/1vntLbqmd7Q>

關卡三

請問影片中的記憶法應該是屬於

「三招記憶法.....」中的哪一種？

_____。