

臨床心理師 林幗怡 20240320



林幗怡臨床心理師

現職:

好晴天身心診所(中科、文心) 臨床心理師 向陽心理治療所 臨床心理師

經歷:

- 埔里基督教醫院 心理健康中心 臨床心理師
- 中國醫藥大學 兒童醫院 臨床心理師
- 暨大附中 特教學生支援合作 臨床心理師
- (澳門)廣大中學學生輔導員

學歷:

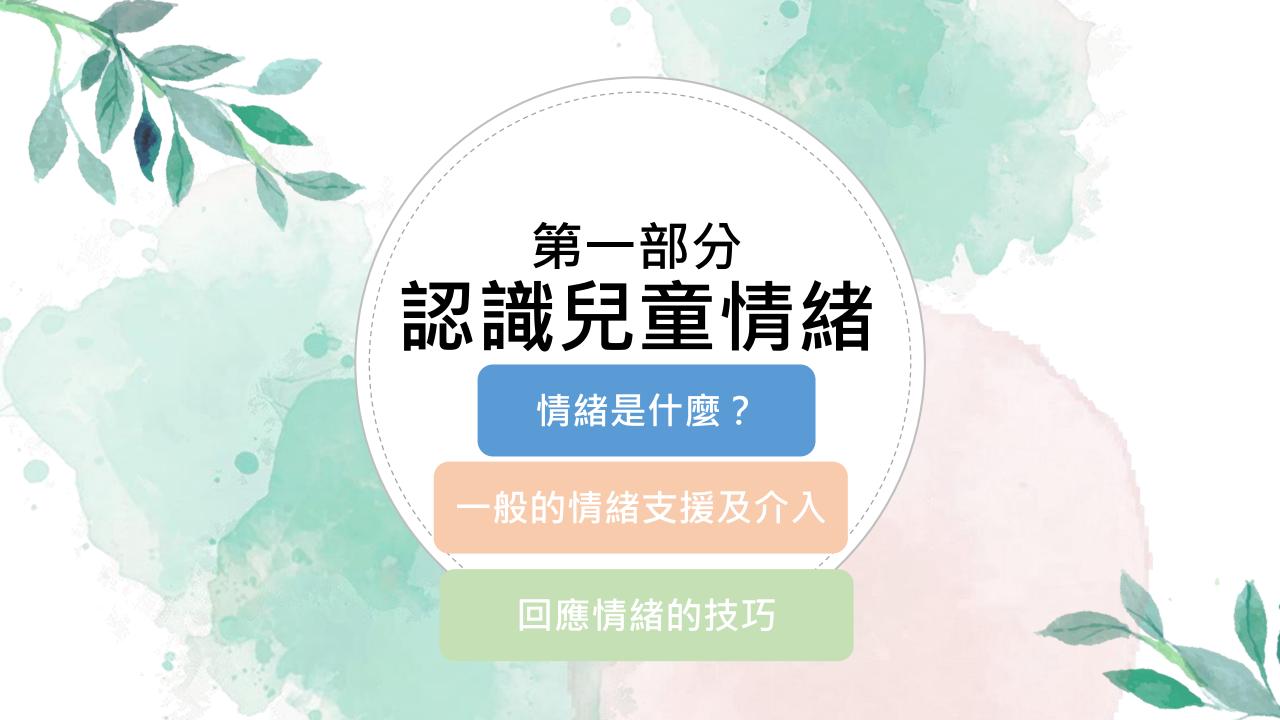
• 國立政治大學心理學(臨床組)碩士

今天內容

認識兒童情緒:情緒是什麼?介入方法、回應情緒的技巧

特殊教育需求的孩子的情緒支援:

- 學習障礙症孩子的適應 / LD
- 好動的孩子 / ADHD
- 無法融入團體的孩子 /ASD光譜
- 焦慮及憂鬱等情緒困擾的孩子
- **3 自傷防治:** 自傷行為的成因及介入、如何辨識高風險孩子、建立關係、情緒支持、風險評估
- 4 自我照顧





你認為…「情緒」是什麼?

我們小時候接觸過情緒教育嗎?

自身學習情緒的經驗?

情緒如何影響我們的生活?

喜悅情緒:















自豪 樂觀

開心

興奮

感恩

滿足

平靜

憤怒情緒:















憎恨 不公平 受冒犯 受威脅 受抨擊 受傷害 震怒

哀傷情緒:















難過

失望

孤單

內疚

疲累

迷失

沮喪

恐懼情緒:-















驚慌

緊張

擔憂

不安

焦慮

震慄 不知所措

情緒是什麼?

有些情緒我們很不喜歡?



Movie: Inside Out

每一種情緒都有重要功能



個人權利被侵犯-保護自己





尋求關顧和扶持, 自我照顧

開心



享受當刻,注滿能量



害怕



尋求安全, 做好準備,避開危險



提醒我們要彌補過錯

學術上,「情緒」的定義

- **詞彙定義**: 情緒被定義為一種**主觀的心理狀態**,包括愉悅、悲傷、憤怒等,伴隨著生理和行為變化。-James, W. (1884).
- 進化觀點:情緒被視為一種進化的生存機制,幫助個體更好地應對環境和社交互動。 Darwin, C. (1872).
- 生理學觀點:情緒被視為生理系統和大腦活動的結果,涉及自主神經系統、 荷爾蒙分泌和腦部區域的相互作用。 Cannon, W. B. (1927)
- **認知觀點:**強調情緒的形成與個體**對特定事件的認知評價**密切相關,反映個體對環境的解釋和評價。 Lazarus, R. S. (1991). "
- 行為觀點: 將情緒視為行為的表現,強調情緒對個體的行動和反應產生影響。 - Watson, J. B. (1913).

情緒的關係意義 Lazarus, R. S. (1991)

• 「relational meaning」指個體在特定處境/人際關係中的 **損害harm/獲利benefit的評估**,評估涉及到動機及認知過程, 而情緒是對關係意義的回應。

考試70分

「我會被媽媽罵死」

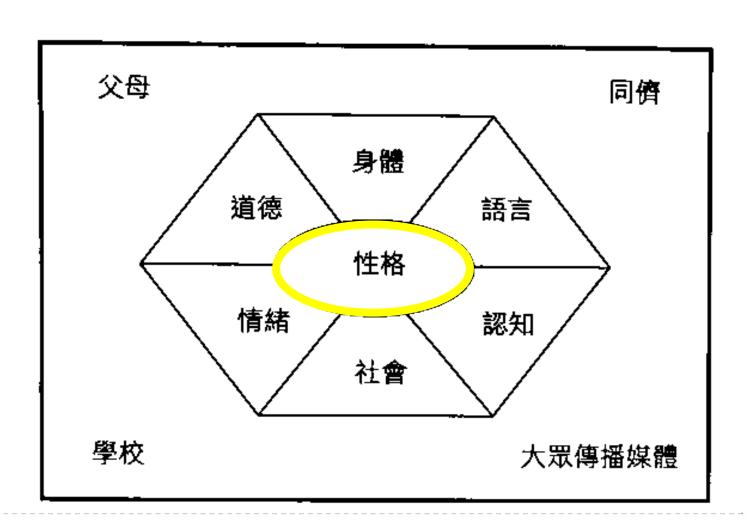
「媽媽會說我有進步」

開心

害怕、難過

考試70分

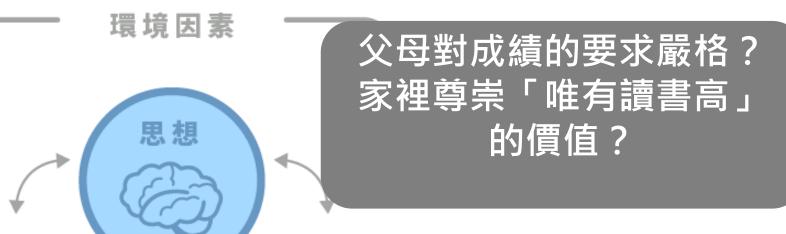
發展概念示意圖 (梁培勇,2004)



事件:考試70分

「我會被媽媽罵死」 「我很笨」 「我是沒有用的」

傷心、害怕



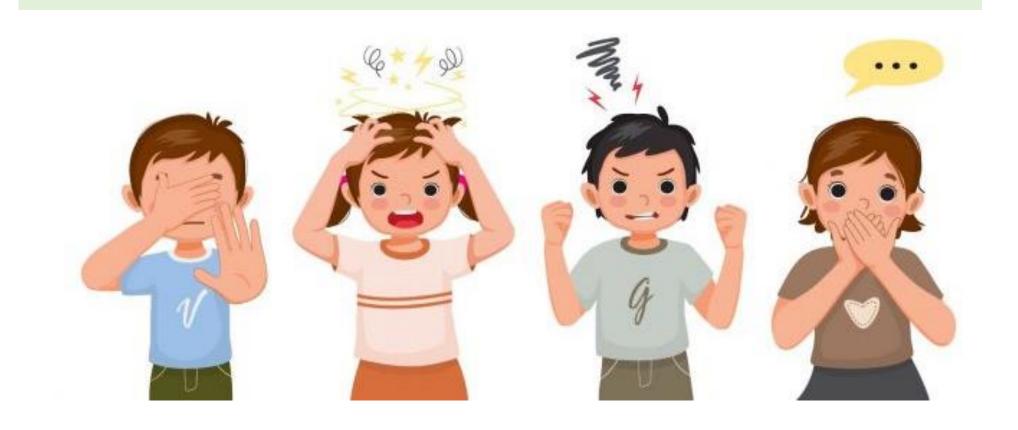
哭,不敢回家

發抖、臉漲紅

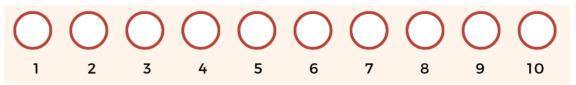
生理

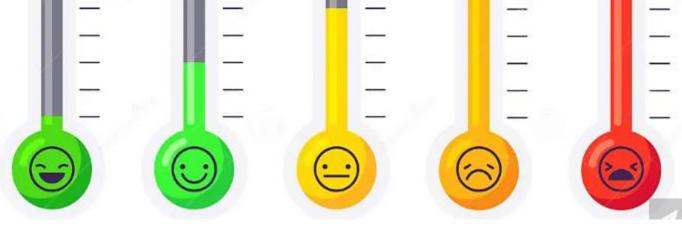
Source: https://www.nextstopwellness.hk/next_stop_wellness/

面對孩子有情緒時,我們的難處?



你對情緒的接納程度:





你常對別人說,不要生氣嗎?

- 當別人有負面情緒時,你認為轉移注意力就好了?
- 別人說心情不好時,你會感到不舒服,不想聽嗎?
 - 你認為別人哭是很丟臉的嗎?
 - 當別人表現出生氣的情緒,你會想逃離現場嗎?
 - 你認為,別人生氣及哭,都無助於解決問題嗎?
 - 你認為,不會生氣不會哭的人,比較優秀嗎?

- 1. 你常對自己說,不要生氣嗎?
- 2. 當你有負面情緒時,你只想立即擺脫這些感受?
- 3. 你認為,心情不好,不可以說或表現出來嗎?
- 4. 你認為,哭出來,很丟臉嗎?
- 5. 你會生氣時,會努力壓抑嗎?
- 6. 你認為,自己生氣及哭,都沒有用?
- 7. 發洩負面情緒是不成熟的表現嗎?

壓力因應的兩種策略 Lazarus & Folkman (1984)

問題導向

(problem-focused coping) (emotion-focused coping)

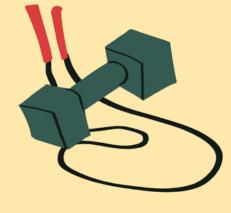
情緒導向





Emotion-Focused Coping Skills

回應情緒的技巧



Exercise



Take a bath



Give yourself a pep talk



Meditate

Problem-Focused Coping Skills



Work on managing time



Ask for support



Establish healthy boundaries



Create a to-do list

問題導向

(problem-focused coping)

目標:

怎樣做讓孩子不要鬧

做法:

講道理?嚴厲要求?

讓孩子知道對錯?



情緒導向

(emotion-focused coping)

目標:

讓孩子覺察及辨識自己的 情緒,學習合宜的表達

做法:

情緒對焦的回應





情緒對焦,你看到什麼?

踢東西、推人的行為背後是..? 還有別的心情及想法嗎?

筆壞了→很難過?

認為小林說謊?→很生氣?

擔心?→媽媽會罵我不珍惜?

如果是小林用壞的

擔心被罵**→**害怕**→**說謊

如果小林沒有用壞→委屈

被踢書包→被冒犯→委屈、生氣







情緒沒有對錯之分。

情緒讓我們更認識自己, 讓我們感受到自己內在的需求。

生理需求

親密的需求

- 我是被愛的
- 我是重要的
- 我是被需要的



- 我想探索
- 我是可以的
- 我是有能力的
- 我是辦得到的







孩子是什麼樣的需求沒被滿足,所以才做出這樣反應?

親密的需求

筆壞了→很難過?

認為小林說謊?→很生氣?

擔心?→媽媽會罵我不珍惜?

自主的需求

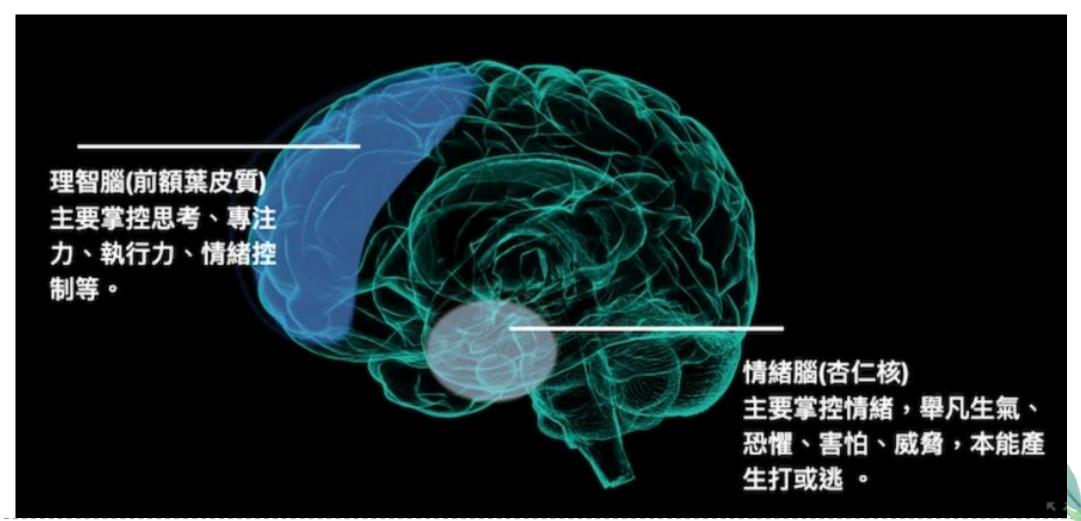
如果是小林用壞的 擔心被罵→害怕→說謊 如果小林沒有用壞→委屈 被踢書包→被冒犯→委屈、生氣





-般的情緒支援及介入

情緒腦 VS 理性腦



誰殺死小紅帽?

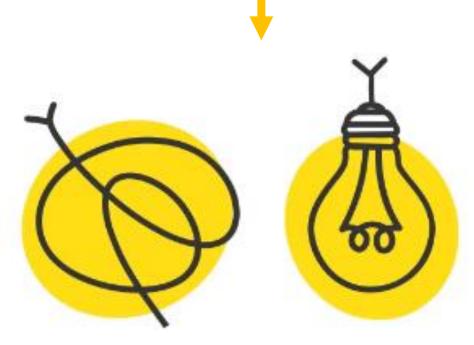


當有強烈負面情緒時...

是亂成一團的不舒服感受。



當大人情緒對焦的回應...





情緒處理原則 01

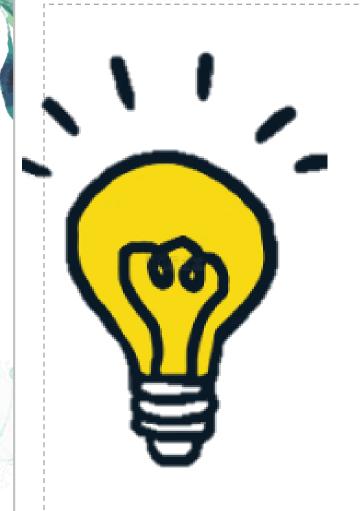
「先處理心情,再處理事情!」

同理孩子感受 辨識及命名情緒

回應情緒的技巧

「因為(事情)・所以你(情緒)。」

「因為(想法)・所以你(情緒)。」



情緒處理原則 02

-般的情緒支援及介入

「傾聽孩子怎麼說

對孩子好奇, 中性地詢問, 不要預設立場/對錯

回應情緒的技巧

「老師看到你很生氣,握著拳,發生什麼事了?」 「老師很擔心,你願意說說看嗎?」

回應情緒的技巧

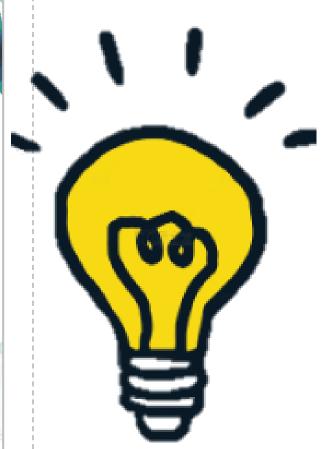


嘗試以孩子的高度、眼光,去理解孩子的困難

X「這沒什麼啊,每個人都有困難」

X「你要想想你自己也有責任」

一般的情緒支援及介入



情緒處理原則 03 協助孩子緩和強烈情緒, 有時需要時間, 有時需要陪伴

(如孩子同意)可拍一拍肩?拍拍背?陪他走一走? 練習深呼吸?

回應情緒的技巧

「老師知道你超生氣,氣到無法好好說話, 我們一起來試試看(舒緩活動),讓自己好一點, 我會來聽你說」



情緒處理原則 04 若無法立即處理,

告訴孩子等多久會聽他說

回應情緒的技巧

·般的情緒支援及介入

孩子在強烈情緒當下及過後,可能會有羞愧、不知所措等複雜感受,讓孩子知道等等會有人聽他們,有助安全渡過情緒風暴。

「老師需要處理一下(事情),10分鐘後再來找你哦」

一般的情緒支援及介入

情緒處理原則 05 讓孩子感受到情緒被接納



回應情緒的技巧

「讓孩子需要感受/理解到, 他的各種心情是自然的, 包括生氣、難過等等。」

(接納或同理情緒·<u>不代表</u>認同其行為)

一般的情緒支援及介入

情緒處理原則 06 情緒緩和後,再來講道理



強調如何做到好行為

回應情緒的技巧

告訴孩子當他很生氣時,可以怎樣做?

有些孩子需要練習

「真的很生氣!!」可以怎樣做?

事件的當下

- 練習深呼吸
- 離開現場
- 找人傾訴

事件過後

- 找信任的人聊聊
- 用說 / 畫畫等方式表達
- 做轉移注意力的事
- 運動





若孩子持續易怒...

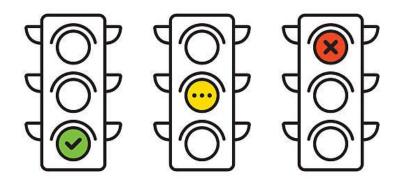
記得系統的觀點, 可能是孩子的系統出問題。 可能孩子有發展的議題。

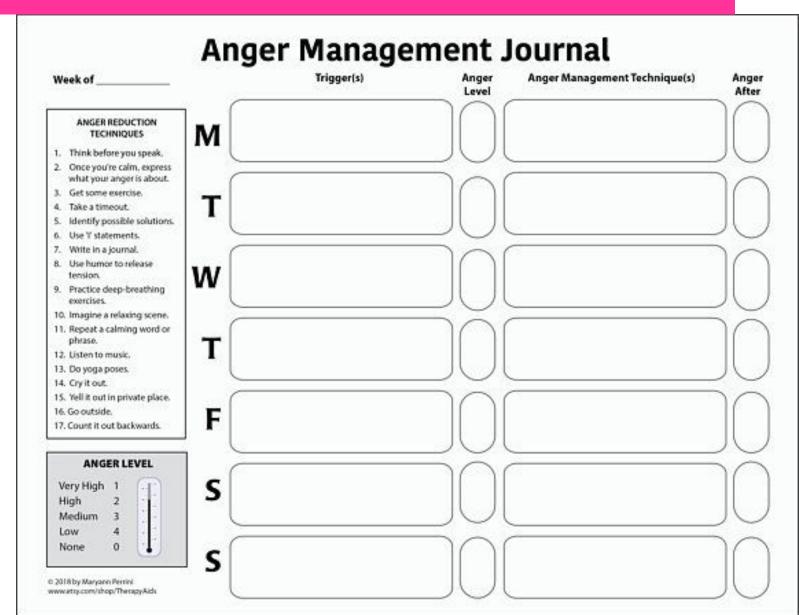
「是什麼讓你那麼生氣...?」「生氣的感覺,很不舒服吧」「說出來,可能會好一點」「有什麼事,讓你那麼不開心嗎?」「我很想要幫忙」



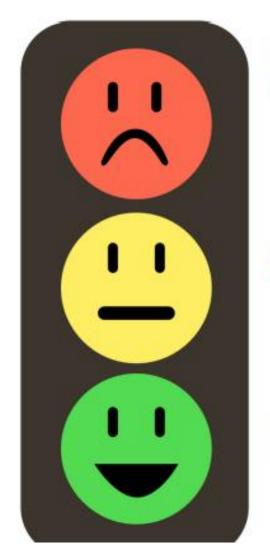


若孩子持續易怒...





Calm Down!



停:

- · 停下一切你正在做的事情。
- 問一下自己剛剛發生了什麼事情?
- 把主導權交回給前額葉。

深呼吸:

- · 運用「腹式呼吸」的技巧放鬆。
- · *為杏仁核踩剎車制。

六秒原則:

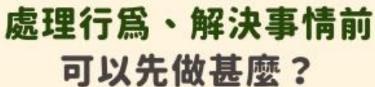
- · 冷靜6秒鐘就可以讓杏仁核的憤怒化學物質降低。
- ·做6次深呼吸、想6件週末要去玩的好事情,讓怒氣消退。

助自己冷靜下來。

情緒風暴後, 有引導孩子思考解決問題的方式並練習嗎?

處理糾紛時,是非對錯判斷,是最重要的嗎?

有一方講「對不起」後,事件就落幕了嗎?



- 1 感受孩子的情緒
 - 2 幫助孩子說出感受
- 3 了解及聆聽孩子的想法
 - 🙆 表達對孩子情緒的接納
- 5 討論行爲結果及處理方法

- 發掘孩子 行爲背後的<mark>情緒</mark>



預防勝於治療

營造接納情緒 表達情緒的氛圍

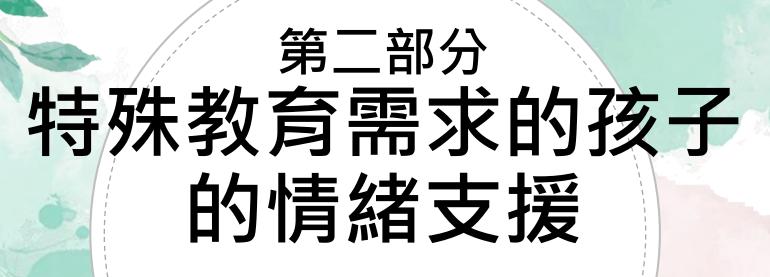
容易挫折?爭強好勝?唱反調?好哭?不合作?



情緒教育課



情緒角落



特定型的學習障礙症 注意力不足過動症 自閉症類群障礙症 憂鬱、焦慮等情緒議題

案例01:書寫障礙的毛毛

毛毛,8歲,小二。

學習表現:錯字很多,字體歪斜,學不太會新的字

人際表現:退縮,曾被同學取笑

情緒:挫折感重,常寫功課寫到哭,字被擦掉時曾

崩潰大叫,親子關係緊張。



特定型學習障礙症

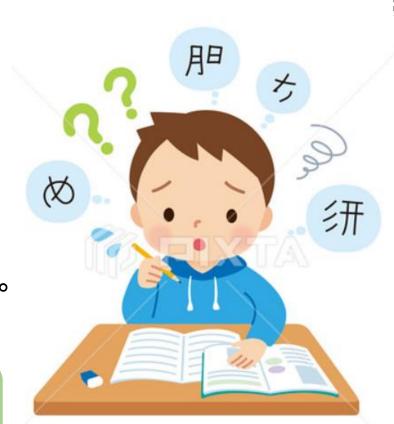
是神經發展的障礙。 閱讀障礙、數學障礙、書寫障礙等。

讀、寫、算術等領域學的學習與運用 上有困難,

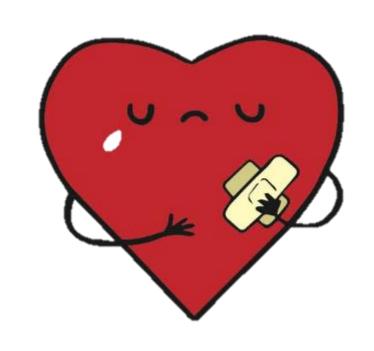
不是因為感官、智能或環境因素造成。

一系列的評估鑑定:醫院(認知、注意力評估*、學障相關*)、

學校(認知、學障相關) 鑑輔會(身份、教育安置)



LD的孩子的傷:不斷的挫折及誤解



「你是懶惰!不用功!」

「你還不夠努力!」

「這不是很簡單嗎?」

「學習動機低」是因?還是果?

自我概念低下

學習行為策略

教育性的介入

- 每位LD孩子都存在差異性,設定個人化的合宜的目標。
- 同時,營造學習以外的「成功」經驗。
- 看見孩子的優勢,讓孩子看到自己的優勢能力。
- 總是肯定孩子已經有做的努力。

老師說:

「這樣給孩子特權,對其他孩子是不公平的。」

家長說:

「這樣我孩子做不一樣的,不那更跟不上嗎?」

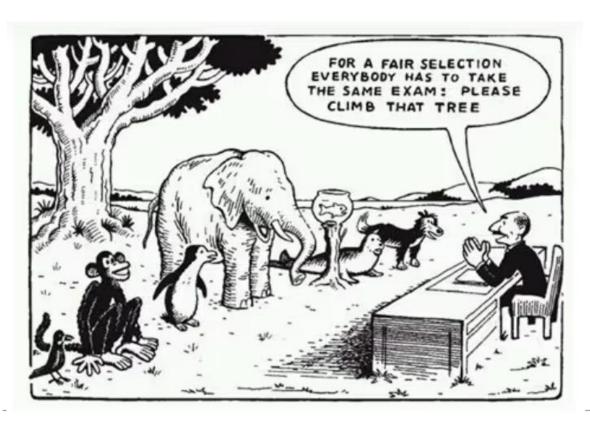
孩子說:

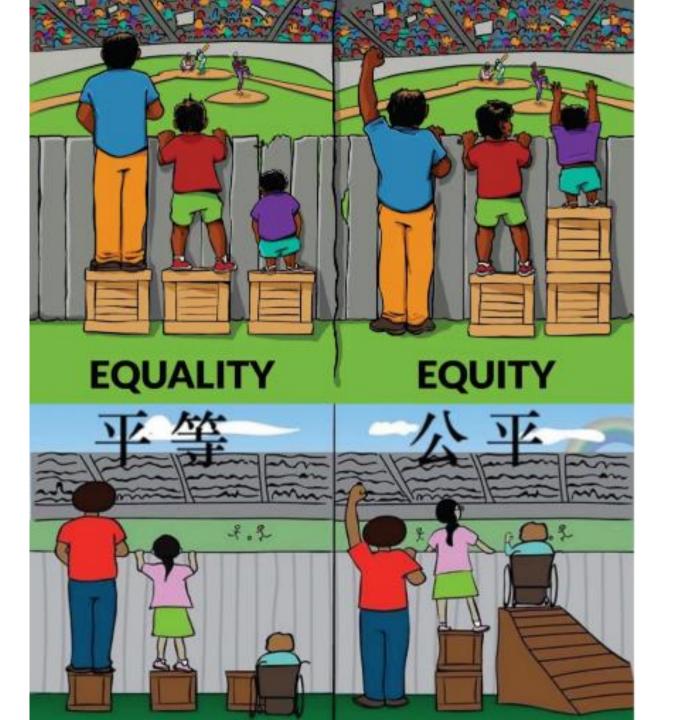
「為什麼,他們做到的,為什麼我做不到?」

"Everybody's a genius. . .

But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid."

Albert Einstein once said





案例02:好動、衝動的小林

小林,7歲,小一。

自幼精力充沛、非常動,睡眠時間很短(<5小

時)。無其他發展上的困難。

上課時表現:

上課常分心、發呆,坐不住、有時會離座、發出怪

聲音、上課時不斷地說話。

功課:草率、錯誤百出。

人際表現:

與同學遊戲相當粗魯、會有衝動的行為及語言干擾他人。

生活:常忘東忘西、對話沒在聽

情緒:勝負心重,大起大落,容易亢奮,常大叫。



注意力不足過動症(ADHD)

神經發展障礙

- 三種表現型態:
- 1. 注意力不足型
- 2. 過動與衝動型
- 3. 混合型

共病:

學習障礙、焦慮及憂鬱症、自閉症類群障礙症



耶都還沒麼



衝動



1 min

注意力不足

執行功能障礙

- *容易忘記規則或規範
- *無法靈活運用過去的經驗
- *不會考量到未來(將來)而擬定計畫
- *記不得自己該做的事
- *在活動中無法維持必須的記憶

(工作記憶(Working Memory)不足)

- *無法朝向目標訂立計劃後逐步實行
- *難以控制自己的活動與衝動



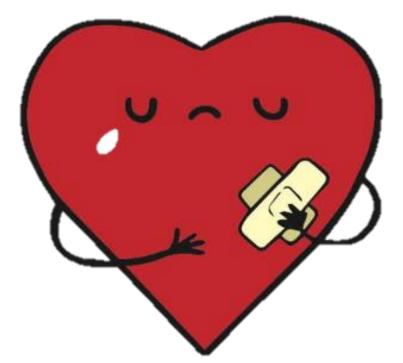
犒賞系統障礙

- *難以為了有目的的行動而形成 動機
- *只要不是自己覺得好玩、有趣的 事情,便無法形成動機



該念書了吧!?國語考試嗎?

ADHD的孩子的傷:「你是故意的!」 「你可以自控!」



一分鐘十句「不可以」。

「你是故意的!」

「跟你講幾次了?!」

過動不是孩子的錯!



ADHD is not a problem with knowing what to do, it is a problem with doing what you know.

-Russell A. Barkley (2006)

藥物治療

心理治療

環境調整



導師可以嘗試的協助

- 1. 每位ADHD孩子都存在差異性,設定個人化的合宜的目標
- 2. 協助改善症狀產生的問題,而非消滅症狀
- 3. 抓到孩子的注意力,再來對話
- 4. 前後一致, 簡單、具體的規則(如:「以屁股坐在椅子上」取代「不要亂跑」)
- 5. 正向回饋→(正增強)→好行為
- 6. 代幣制度(初期要有成功經驗,立即回饋好行為,非懲罰壞行為)
- 7. 溝通:讓孩子知道 行為→後果 的關係
- 8. 「合法」離座的可能:幫忙跑腳、小幫手
- 9. 視覺訊息輔助
- 10. 鼓勵持續運動

案例03:堅持度高、自我的小白

小白,9歲,小三。

上課時表現:

有興趣的課會專注,沒興趣的會做自己的事。

人際及行為表現:

察言觀色很弱,常跟著別人起哄打鬧卻不知收斂, 常過去偶爾被邀跟別人遊戲,但想要別人配合他的 規則,常有糾紛,漸漸在學校常獨處。 常過度談論自己的興趣話題,即使別人沒興趣。

情緒:勝負心重,成績不理想顯非常沮喪,曾因此 把考卷撕了。



自閉症類群障礙症(ASD)

神經發展障礙 光譜,異質性高

核心症狀:

持續有社交溝通及社交互動的缺損侷限、重覆的行為、興趣或活動模式



ASD的孩子的傷:



怎麼別人都不跟我玩? 他在氣什麼? 別人不懂我。

導師可以嘗試的協助

- 1. 多傾聽孩子的想法
- 2. 多協助孩子覺察及命名情緒
- 3. 人際糾紛中:讓孩子知道 行為→後果 的關係
- 4. 在生活例子中引導孩子換位思考(這非常不容易)
- 5. 情緒調節及社交技巧亦需要練習

怎樣做???



憂鬱、焦慮等情緒議題

情感性疾患大多數發生在25至65歲之間,但實際上可以在任何時期發生。

焦慮

通常表現為過度擔憂、害怕或緊張,或伴隨身體症狀,如拉肚子、頭痛、失眠等。

憂鬱

- 兒童/青少年期的憂鬱症狀,可能是以易怒心情呈現。
- 若孩子常無緣無故感到憂傷、失去希望, 對日常事物失去興趣、注意力渙散、活動量減少, 自尊心受損、社交變得退縮。



若有疑似情緒困擾的學生,導師可以嘗試的協助

- 1. 觀察及紀錄:行為、情緒、社交及學習等變化。
- 2. 建議尋求專業(醫療及心理治療)協助。
- 3. 提供支持:表達關心及支持,讓孩子感到被在乎,建立信任。 以情緒對焦的方式,傾聽及回應。
- 4. 與家長溝通:分享觀察,鼓勵家長與醫療資源合作。
- 5. 提供彈性支援:若有需要,可延長作業時間等。
- 6. 避免給出「你應該(做運動/早點睡/不要想太多/讓自己開心/等等)」的建議,易讓憂鬱症的患者感到自責及不被理解。



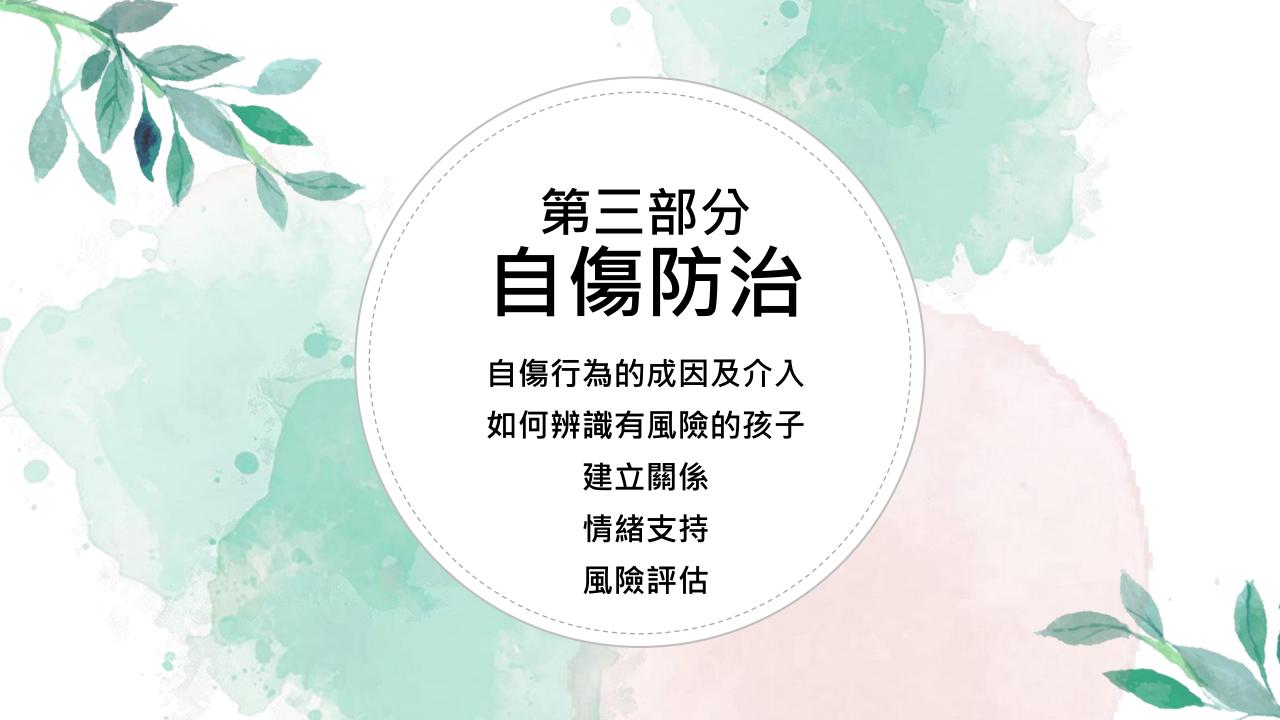
孩子都需要「成功」的經驗

讓「成就感」的來源不止來自成績。

+

讓孩子知道, 他的「好」一直有被看見。

孩子才能有良好、穩定的自我概念



校園的自我傷害/自殺的嚴重性

- 青少年族群自殺問題,為世界各國共同面臨的嚴肅課題
- 自殺為15至29歲人口的第四大死因 (WHO, 2019)
- 台灣近年輕族群自殺死亡率上升(張奕涵等人·2020)
- 「企圖自殺」的近因,以12至14歲的國中學齡層為例: 情感/人際關係、精神健康藥物濫用、校園學生問題(衛生福利部通報資料記錄)
- **非自殺性自我傷害**,研究指出,高峰在 **15-16 歲**時,到青春期晚期(約18歲)會逐漸下降。 **至少發生一次 盛行率約為 17-18%**,若是在有精神疾病的樣本中可高達 60%。
- 國小學生的自我傷害盛行率相對較低,但仍存在,而且同樣有上升的趨勢。(甄偉政,2023)
- 一般來說常見自傷行為:常見的方式有割、打、抓等(recited 陳怡如, 2023);
 國小學生的自傷行為,可能是捏自己、拔頭髮等(甄偉政, 2023)

在教育現場

- 更常出現的是**自殺意念及不具有立即至死意圖的自我傷害行為**。
- 有效區分「企圖自殺」與「「非自殺自我傷害行為」尤其重要。

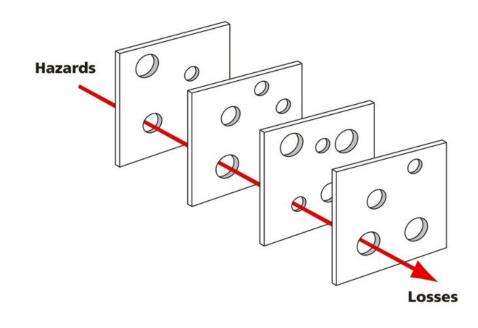
校安通報及自殺防治通報之通報標準

類別		自傷意念	自傷行為	自殺意念	自殺企圖	自殺死亡
定義		有自我傷害的想 法,不是想要結 束生命,且尚無 自傷行為	刻意造成身體的 傷害,但行為目 的不是想造成自 己死亡	有結束自己生命 的想法,但無具 體計畫與行動	已有實際行動,或已 表達有具體計畫、準 備好自殺工具,但並 未自殺身亡。	動,且已身亡
自殺防治通報	是否 通報	不須通報	不須通報	不須通報	必須通報	必須通報
	通報 時限				知悉後 24 小時內通報 (包含假日)	
校安通報	是否 通報	必須通報	必須通報	必須通報	必須通報	必須通報
	通報時限	知悉後 24 小時內通報(包含假日)				

資料來源: 團隊自行彙整。 (教育部委託臺北師範大學編制 校園學生自我傷害防治手冊, 2023)

瑞士乳酪理論Swiss Cheese Model





自殺是「多重因素」造成悲劇結果的事實,有效的自殺防止工作端賴我們從「系統性」思維去做原因的分析, 導正人們的「單純歸因」與「懲罰犯錯的人」的慣性的思考方式。 (Mokkenstorm et al, 2018)

老師、專輔、家長、醫療、社區資源



校園三級預防架構

校園三級輔導架構圖:評估學生保護與危險因子提出輔導方案

發展性輔導

促進一般學生心理健康、 社會適應及適性發展

介入性輔導

學生主動或評估後因適應 欠佳、重複發生問題行為, 或罹患輕度心理疾病,或 遭受重大創傷經驗等學生

處遇性輔導

介入性輔導仍無法有效協助,或急性嚴重適應困難、 行為偏差、重大違規行為, 或是突發性重大自殺或自 傷危機議題之學生

(教育部委託臺北師範大學編制-校園學生自我傷害防治手冊--2023)

案例討論



常發生師生衝突的佳佳

小五男生,注意力不足過動症及輕度自閉症。 智力及學習能力中上程度,在學校適應困難。

在班上有幾個朋友可以一齊玩一齊學習,但容易因為某些事情產生焦慮和擔心時,會做出非常衝動的行為,如打自己、或拿物品砸老師或同學,造成別人受傷事件。

這一次佳佳要用課本時才發現忘記帶!感到非常焦慮, 拿鉛筆盒往前丟,老師大聲斥責他,他便從教室後門衝 出去,老師衝上去想要攔阻,但佳佳從2樓教室跳下去。 後來骨折,沒有生命危險。

(教育部委託臺北師範大學編制 校園學生自我傷害防治手冊, 2023)



你想到什麼?



「為什麼佳佳反應總是那麼大?」

「不是講過很多次不能丟東西或砸人嗎? 為什麼他一直做!?」

「不就是制止他不要丟鉛筆盒而已,有需要到衝出去還跳樓嗎?」

案例討論

你覺得佳佳的老師感受到什麼?



看到佳佳砸東西時 > 生氣?緊張?擔心?煩躁? 勾起過去被砸的不愉快感受?

看到佳佳衝出去時 > 震驚? 害怕? 擔心? 看到佳佳跳下去時 > O口O!!!!????

這可能也成為老師的創傷事件...

案例討論 分析與評估

理:ADHD+ASD特質

(衝動性高,情緒調節弱等,情境的理解弱),

理:覺察及表達情緒能力弱,情緒強度很高 心

生理心理:反映閾值低

家庭因素:父親嚴格,處罰方式,缺乏情緒的引導及協助

「為什麼佳佳反應總是那麼大?

問題行為=生理上脆弱因子+環境風險因子(維持因素)-保護因子

案例討論 分析與評估

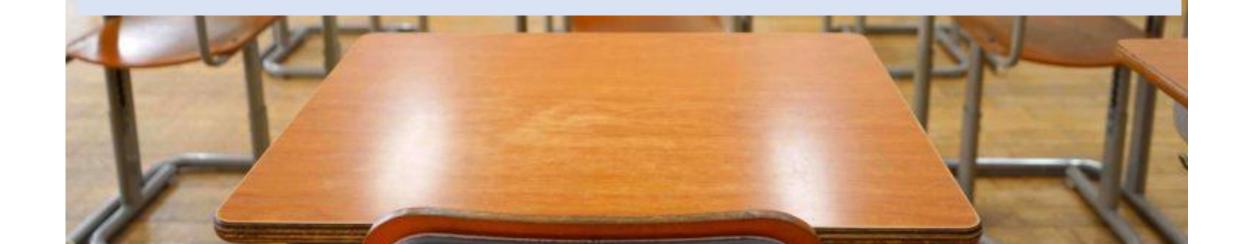
「不是講過很多次不能丟東西或砸人嗎?為什麼他一直做!?」當下情緒腦區主導!理性腦區當機了!

「不就是制止他而已,有需要到衝出去還跳樓嗎?」

老師斥責的當下,勾起是佳佳過去相關經驗的強烈恐懼,可能是「我又做錯事了!我要被罵了!會被打!很可怕!誰來救我?」 這種強烈不舒服的感覺,讓佳佳作出「逃走」的情緒性反應。

案例討論 輔導目標與計劃

- 1. 提升佳佳對於自身情緒的覺察及理解·協助發展合宜的表達方式
 - 2. 增進教師及同學的理解,提升處理的彈性
 - 3. 家校合作



案例討論 輔導目標與計劃

建立良好關係

嘗試其了解心理需求

針對事件進行討論:孩子如何理解,他的感受,對於衝動 行為後的想法及感受。

讓孩子有動機同自信面對自己的情緒,

讓孩子願意嘗試改變。

或有成功處理衝動時,立即給予正向肯定新的方法需要討論及練習。

家長溝通:避免體罰,正向的教養,情緒的回應等。



自傷行為(不具自殺意圖) 自殺 non-suicidal self-injury, NSSI Suicide 刻意造成身體的傷害, 有結束自己生命的意圖。 但行為目的不是想造成死亡。 想永遠逃離生命中的苦痛, 目的在調節情緒等。 所做之行為會導致死亡或沒有死 亡(自殺未遂) 不慎可能會導致死亡。

(台灣中華心理衛生學刊.第十九卷, 2006)

「孩子自傷,只是想要別人關注?」

https://www.youtube.com/watch?v=tMhXwnRPP5M

影片是廣東話

名詞對照:

自殘=自我傷害

搣自己=捏自己

界 | 手 = 割手



自傷行為(不具自殺意圖)的成因:

- 轉移情緒
- 避免失控
- •無價值感(懲罰沒有價值的自己)
- 模仿效果
- 想要被關心





在教育現場,我們要做的事

「建立關係」、「情緒支持」、「風險評估」

依據風險評估對於學生獨特困境的理解,進行介入處遇, 持續追蹤,連結校內外資源,在能力所及,盡力提供協助。

如何辨識?在學校較容易觀察到的症狀:

- 悲傷、沮喪、易怒、浮躁衝動、害怕焦慮等情緒轉變
- 活動力突然減弱, 興趣活動變得意氣闌珊
- 上課難以專注
- 害怕且拒絕上學、作業沒辦法完成
- 人際疏離(同學疏離、家人等)、

有不少孩子有隱性的自傷行為,的確不易辨識

經常出現的自殺徵兆:

i	
面向	可能徵兆
語言	表現想死的念頭,可能直接說出來,也可能從日記、週記、網誌或文章、詩詞中表現出無存在意義或絕望感。
情緒	憂鬱、憤怒、焦慮或無望等情緒特徵,或是突然出現與平時落差極大之情緒表現。
行為	 突然的、明顯的行為改變 出現自暴自棄的學習與行為問題,如時輟時學、功課表現一落千丈、經常自傷 突然放棄個人擁有的財產 突然增加酒精或藥物的濫用
環境	重要人際關係的結束,如親人死亡、分手家庭發生重大變動,如財務困難、主要照顧者施暴衝突等顯示出對環境的不良適應,並因而失去信心
併發徵狀	 從社交團體中顯示退縮行為,突然變成孤單不與人互動 顯現出憂鬱的徵兆(可參考憂鬱的指標) 對平時不以為意的人、事、物顯現出不滿的情緒 長期睡眠、飲食習慣變得紊亂,顯得疲倦或經常身體不適 放用 Win

當發現孩子自我傷害時...

可能心疼、可能生氣、可能激動、可能想罵他...

「是不是交了壞朋友?你怎麼那麼笨割自己?」

最重要先處理好自己的情緒

冷靜、平和地溝通,

不評價、真誠地關懷,才能獲得信任。

PS. 若是具自殺風險要立即處理!

我們的溝通:

- ~ 有55%是來自於身體語言(body language)
- 🗽 有38%來自於語調(tone of voice)
- 旟 只有7%來自於說話的內容(actual word spoken)



「建立關係」、「情緒支持」的心法



當與孩子討論自我傷害時...

我們關懷的是「這個人」,而不是「傷口」或他的行 為。

當孩子態度惡劣或抗拒地回應你的關心時...

不要放棄, 孩子傷痕累累的心,讓他以這種方式來保護自己。

有時需要時間,不要太急!

案例討論

有一位導師描述學生在聯絡簿上抒發痛苦感受、活著沒意 義、想像死後的感覺,持續割手。

因為該生的母親已過世多年,父親忙於工作,家庭缺乏支持與功能。



如何做?



1. 站在關懷、了解的位置,而非教導的位置

「看着你手上滿滿的傷痕,老師非常心痛,我猜想每一條都有一些 不好的經驗,是嗎?你願意跟我說說看嗎」

2. 探索孩子選擇用自我傷害的方式的用意與目的

孩子:「割手很爽啊」

孩子常常無法明確表達內在的想法與感受,反映着內在糾結無法負荷的複雜感受。

如何做?



3. 鼓勵孩子表達想法、情緒與需求、共同拓展滿足需求的替代方法

不是單方面提供價值觀的引導和勸說,而是跟隨孩子的表達,基於對他的了解,慢慢發展出來,這樣孩子的接受度會比較大,更容易引發改變的意願及及行動力。

4. 正向回饋與預防再度自我傷害

肯定孩子嘗試坦誠面對自己的感受,分享想法與需求。

5. 依據會談蒐集的資料進行危機評估

「危機評估」

自殺風險評估

情緒及行為困擾

了解壓力源

自殺意念:想法

自殺企圖:有計劃、

有準備

有具體行動

自殺史 家族史

		問句	評估內容/問話目的		
自然	1.	「發生了什麼事讓你覺得這麼痛苦呢?」	 評估學生是否願意坦露自己的困境[學生愈願意合作,輔導人員就愈有機會有效處理危機。 評估學生當前所經歷的壓力事件為何[主觀感受到的困擾問題愈多、愈複雜,則自殺風險愈高。 		
殺風險	2.	「你有任何想要自殺的念頭或想法嗎?」	坦然用「自殺」兩個字,讓學生知道可以坦誠與輔導人員 談論自殺,有助於紓解壓力。評估學生是否有自殺意念或想法。		
評估	3.	「你有自殺的計畫嗎?」	 若學生所描述的自殺計畫愈詳細,自殺風險就愈高,例如: 自殺的時間、地點、方法、工具、是否有機會獲救等。 		
	4.	「你曾經嘗試過自殺嗎?」「你有自殺的行動嗎?」	● 學生若回答「是」,則自殺風險愈高。		
- 50					

- 5. 「你認為自殺帶給你什麼好處?什麼壞處?」
- 評估學生對於自殺在思考上的想法是否有不當之處,說出 愈多好處、愈少壞處,表示自殺風險愈高。此問句亦傳達 出輔導人員著重了解而非一味說服的態度。

6. 「你認為死亡像什麽?」

- 評估學生是否將死亡視為浪漫的表現或問題解決的方法, 愈是如此看待,則自殺風險愈高。
- 7. 「你有好幾次自殺的衝動,是什麼讓你沒有真的行動?」
- 評估學生是否有將自己從自殺的衝動中克制下來的能力, 並增強這部分的作為。
- 8. 「當你在學校或家裡出現自殺的念頭時,誰可 以幫助你?」
- 評估學生的支持系統,以及其是否能善用周邊的資源。

9. 「在什麼情況下你會想要自殺?」

- 了解引發學生想要自殺的情境。
- 10. 「如果一分最低,十分是最高,那個數字最能 代表你現在會嘗試自殺的可能性呢?」
- 評估學生自殺的危險程度,數字愈大,風險愈高。
- 輔導人員在與學生會談後,亦可在一到十之間給予評估。

資料來源:〈自殺危機學生的認識與輔導〉,陳玉芳,2020,見黃政昌(主編),《輔導原理與實務》,頁 482-483。心理出版社。

「危機評估」

自殺風險評估

自殺意念:想法

自殺企圖:有計劃、

有準備

有具體行動

自殺史 家族史

情緒及行為困擾

憂鬱症 廣泛性焦慮症 社交焦慮症 幻聽 打續失眠 身體化症狀 (嘔吐、頭痛等)

了解壓力源

急性壓力? 社會/家庭 學校 個人性格特質



心 情 溫 度 計

請仔細回想一下,最近一週中(包括今天), 這些問題使你您感到困擾或苦惱的程度,然 後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

0	睡眠	困難,	譬如難以入
	睡、	易醒或	足醒

- 2 感覺緊張不安
- 3 覺得容易動怒
- 4 感覺憂鬱、心情低落
- 6 覺得比不上別人
- ★ 有自殺的想法

完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
o	1	2	3	4
0	1	2	3	4
o	1	2	3	4
o	1	2	3	4
o	1	2	3	4
0	1	2	3	4

前五題總分

一般正常範圍 0-5分

6-9分

輕度情緒困擾,建議找親友談談,抒發情緒

10-14分

中度情緒困擾,建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾,建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時:建議尋求精神醫療專業諮詢

壓力來源

社會/家庭

經濟差、失業

父母婚姻關係不良、疏於 照顧及管教、虐待

父母期望過高

家族病史(精神病)

學校

學業成績不理想,為 升學擔憂

功課、考試繁多艱深

同儕關係,受排斥 或欺凌

師生關係

個人(性格特質)

情緒不穩易衝動

悲觀、攻擊性

完美主義、自我 要求高

情緒不穏、神經質



- 不要顯得驚慌或害怕
- 不說教,或告訴他/她應該怎麼想或怎麼做
- 不批判,就算不同意他/她的做法
- 不說一些可能引起他/她內咎或羞愧的話。
- 不在班上公開討論他/她的自傷行為
- 不使用懲罰來制止他/她的自傷行為
- 不用條件交換來制止他/她的自傷行為
- 不承諾一直保密,就算他/她如此要求
- 不承諾自己做不到的事情



- 要接納他/她就算不同意他的行為
- 要表達對他/她的關心與看重
- 要能理解自傷是他/她用來處理痛苦或內心感受的方式
- 要能適時轉介給學校專業輔導人員
- 要能鼓勵並陪伴他/她尋求專業協助
- ▶ 要能傾聽並允許他/她需要談話時能與你聯繫
- 要聚焦在他/她的優勢能力上並善加利用
- 要鼓勵他/她持續參與某些原有的社團活動、 運動習慣與社交

資料來源:引自 "See My Pain!: Creative Strategies and Activities for Helping Young People who Self-injure" (p. 19-20), by S. C. Bowman and K. Randall, 2004, YouthLight.

如何幫助有自我傷害意圖的學生

- 成為好的傾聽者,和學生建立關係
- 進入個案的世界,重新架構處理或因應痛苦的作法 主要是讓個案了解他之所以會自我傷害,並不是真的要 傷害自己,而是面對的事情實在太痛苦了,他又想不到 可以解決的方法,所以用自我傷害的方式來轉移自己的 注意力
- 給予同理的了解與支持
- 抱持深度警戒
- 建立學生周圍人際關係的連結

社群自殺訊息之因應

- 如於社群媒體有學生所書寫的自殺相關訊息,雖然有可能是學生抒發心情的方式,但 更應視為危險之求救訊息,也須了解這也可能會在社群間產生漣漪效應。
- 學校單位可嘗試與其接觸,了解詳細訊息,安全評估 若是發現危險訊息,或者無法聯繫, 可在 iWIN 平臺(https://i.win.org.tw/)進行通報,聯絡縣市政府警察局;
- 進行自媒體識能教育,像是避免轉傳自殺自傷相關訊息、看到有同學張貼自殺自傷相關訊息時,其他同學可以如何適當協助,包括及早求助於願意信賴的成年人(老師、家長)以獲得支持和如何回應的建議。 當中年紀較長的高中生或大學生,也可以考慮關懷貼文的同學,給予初步支持並鼓勵求助。

我的心理安全指引

我的心理安全指引



學生 _______

(班級_____學號_____

同意在晤談期間,當我的腦海中浮 現自我傷害、自殺或傷害他人的意 圖時,我一定會做下列自我保護行 動並與下列人士聯絡,且在跟他們 聯絡上之前,我絕不採取任何傷害 _______ 等。 自己或他人的行動。

【自我保護行動】

1. 當我感覺: , 我 知道我即將進入紅燈警戒狀態。

2. 自我保護方法:聽音樂、

(正面)

【自我保護行動】

- 3. 我還可以做的有:
- (1)深呼吸(2)停止
- (3)確認情緒(練習比較情緒與 事實)
- (4) 找一個活動轉移注意力
- (5) 打電話給以下的人
- (6) 再選擇一個活動
- (7) 緊急連絡人
- (8) 放下武器(自我傷害之物 品),將雙手放在電話上。

【 我會聯絡的人是 】

第一個人是我的 名字是_____ 電話

第二個人是我的。 名字是_____ 電話

或撥校外資源:

24 小時校內校安中心電話:

並整理好自己的東西,寫下欲交代 事項,絕對在告知後才可能行動。 立書人

輔導老師 ______

日期



(反面)

咨判本源: 势理利技大學學生輔道由心提供。 可變成三變名片大小隨身攜帶。

與家長溝通時,一些注意事項

- 小學階段的問題困擾,家長的合作及參與,非常關鍵。
- 若有部分家長不易溝通時...

若家長感到被究責一否認孩子的困難、不參與

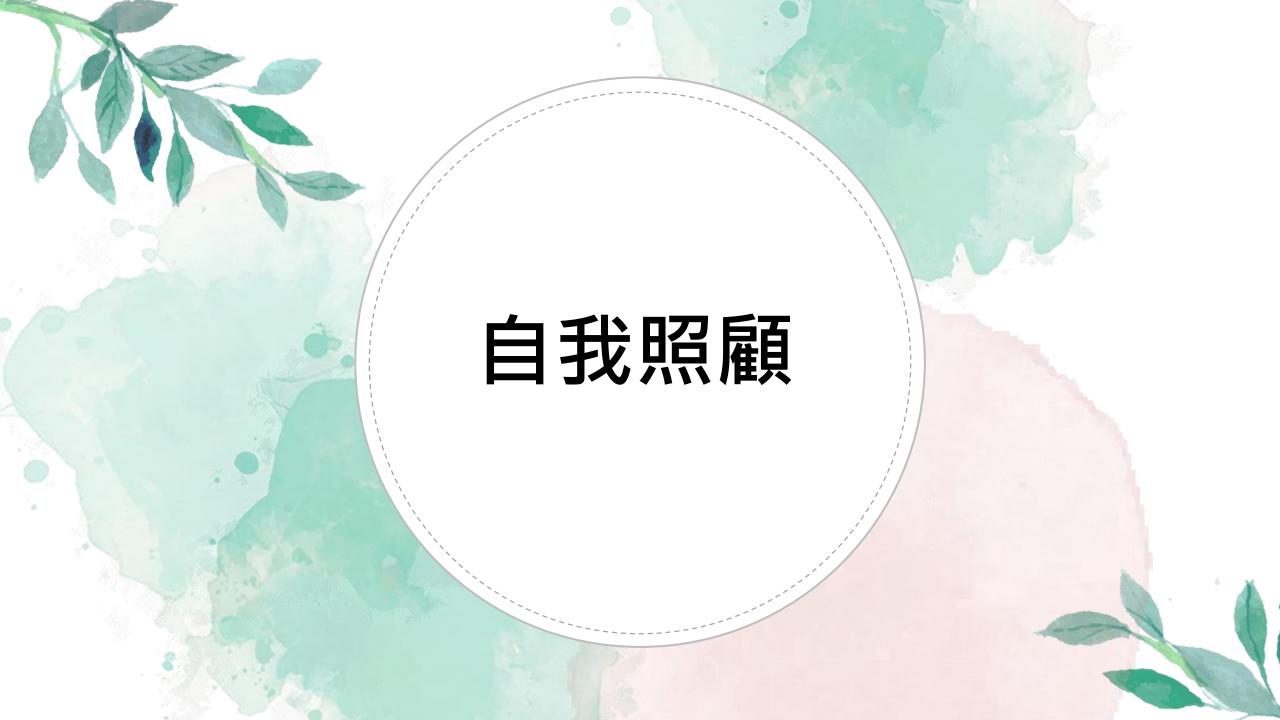


羞愧感受

- 通常家長在面臨學生的自我傷害行為時,內在的狀態都會伴隨著害怕和痛苦的感覺
- 所以很容易去指責學生,也很容易去讓學生感受到自己做了不該做的事情,衍生出一種非常羞愧的感覺。
- 初期:需要對家長進行身心教育的衛教,幫助家長了解學生有這個行為, 有可能是面臨到一些人際的壓力,或是一些課業的壓力,所以最重要的是要先協助 他減輕這個壓力
- 進入專業的輔導:個案的成長跟療癒需要一些時間,協助父母了解個案的狀況, 幫助父母解除害怕的心理,協助父母處理可能失去小孩的痛苦。
- 透過教育幫助父母更了解小孩,讓父母知道有需要的時候可以諮詢輔導老師。

注意事項:

- 當知道孩子有自傷行為時,不要答應孩子不告訴別人!
- 通報的立意是讓更多人一起參與個案安全的守護
- 在安全責任的前提下,努力建立與個案的信任與理解關係
- 協助資源連結並持續評估、討論與合作



照顧孩子的同時,你今天有好好照顧自己嗎?

- 1. **捨得為自己花時間**,即使是每天十分鐘的自我放鬆。
- 2. 好的睡眠。
- 3. 吃得好、營養及健康。
- **4. 活動一下**, 輕微的運動有助於降低壓力感受。
- 5. **找到放鬆的方法**, 如呼吸練習、靜坐、瑜珈、散步等。
- 6. 與親朋好友相處的時間。
- 7. 每天做一些自己喜歡的事。



肯定孩子的同時,你今天有好好肯定自己嗎?



