

北新國中特教知能研習

社團法人 台中市自閉症 教育協進會

認識自閉症光譜族群

寶貝心理諮商所

講師：林靖育心理師

凱特諮商

2026/6/30



林靖育



簡歷



◆ 諮商心理師

◆ 親職引導員

家庭暴力防治中心的系統工作(正向教養)

◆ 內科病房、新生兒加護病房護理師

負責病患的專業照護與健康管理

◆ 職管員、職訓輔導員

身障者的職業轉銜、社區資源連結

◆ 社區講師、自閉症協進會校園宣導講師



研究與著作

◆ 碩士論文：

《地球上的火星塞之亞斯人生——與亞斯共舞之自我敘說》

探討亞斯特質個案的心理韌性及家庭支持，並將敘事療法與藝術表達融入療癒過程。

◆ 期刊與研討會論文：

多篇自閉症、職業重建與正向行為支持的相關研究，刊登於國內外期刊及研討會。

社團法人 台中市自閉症 教育協進會

我們的服務



我們服務800多個家庭，
提供親職教育、弱勢家庭支持、情緒支持、資源諮詢等。



我們提供市政府、各級學校、家庭暴力及性侵害防治中心等相關單位的諮詢，協助家庭連結資源網絡。



我們的金星日照站、知星日照站、火星工坊直接服務30位中重度的障礙者與20位輕度的障礙者，提供成年的障礙者學習生活自理，減輕父母的照顧壓力。



手工皂/拼布作業

- 手工皂製作、包裝
- 縫紉拼布



商店/咖啡作業

- 咖啡飲品製作、販售
- 友善商家商品販售
- 商店管理



輕食/手工藝作業

- 熱壓吐司、琥珀糖製作
- 手工皂製作、包裝

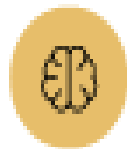
基本的生活技巧、自我照顧、社區參與、與人的互動，對一般人來說，也許是微不足道的小事，然後對自閉症者來說，卻需要長時間的學習與訓練。

有句話說：「聽損者的輔具是助聽器、肢體障礙者的輔具是輪椅，而**自閉症者的輔具是人**」。
自閉症者在許多方面都與常人不同，最明顯的是**溝通困難**，這也是他們很難應對社會環境、無法建立社會關係的主要原因之一。

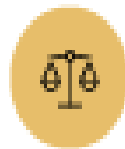
但自閉症絕不是活在自己的世界，他們和世界的連結遠比外表看起來還要深，因此需要**更多時間的支持與陪伴**，來讓自閉症者**與世界連結**。

研習目標

理解自閉症學生的情緒與行為來源，掌握有效的支援策略。



理解自閉症學生的情緒與行為來源



學習正向與負向策略的使用時機



掌握 S.O.F.T 同儕支援流程



學會多策略與臨床決策流程

破冰問題：觀察與反思

請思考班級中是否出現過以下情境：

| 常見行為

- ☐ 情緒爆哭
- ☐ 誤會同儕
- ☐ 靠太近
- ☐ 容易被挑戰就生氣
- ☐ 下課容易衝突

| 互動困境

- ☐ 用推或搶的方式「想加入」
- ☐ 輸不起、情緒突然爆炸
- ☐ 過度堅持或反覆確認
- ☐ 明明想表現好，卻常常惹事

| 核心思考

您覺得在學生的行為中：

看得見的行為比較多？

看不見的原因.....

（焦慮、誤會、壓力）比較多？

以自閉症為例



社交困難

與他人社交時會有困擾，如不習慣眼神接觸、聽不懂反話、看不懂肢體語言等。



興趣偏執

因只熱愛特定的事物，所以會有近乎偏執的行為，例如喜歡昆蟲到在聖誕晚會扮演昆蟲。



感覺敏感

感官很敏感，容易被環境干擾。至於敏感的是視覺、聽覺或是觸覺則不一定。

台灣特有種鞘翅目昆蟲，包括鍬形蟲科、葬甲蟲科、象鼻蟲科。其中長角大鍬形蟲 (*Dorcus schenkingi*) 是台灣特有種二級保育類生物，和台灣大鍬形蟲比，它的大顎彎曲成都較小、基部無突起、且頭部前胸背板表面比較粗糙。但我還是最喜歡深山鍬形蟲角鍬形蟲 (*Rhaetulus Westwood*)，它的牙型較三個齒突，其中前端的最的鋸齒狀較不明顯.....



用語特別

講話會特別咬文嚼字，喜歡使用自己才懂的黑話，旁人容易誤解。

非口語溝通的障礙



無法適切地運用
肢體、姿勢、眼
神或表情來輔助
其口語表達

面無表情或過度
誇張

不易正確解讀他
人的肢體語言

不會察言觀色

語言及溝通特質的不同

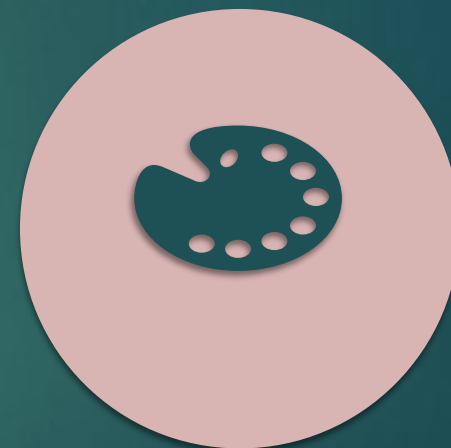
有學者式
說話情形

無法流利的
使用代名詞

傾向使用簡
單及不連貫
的句子

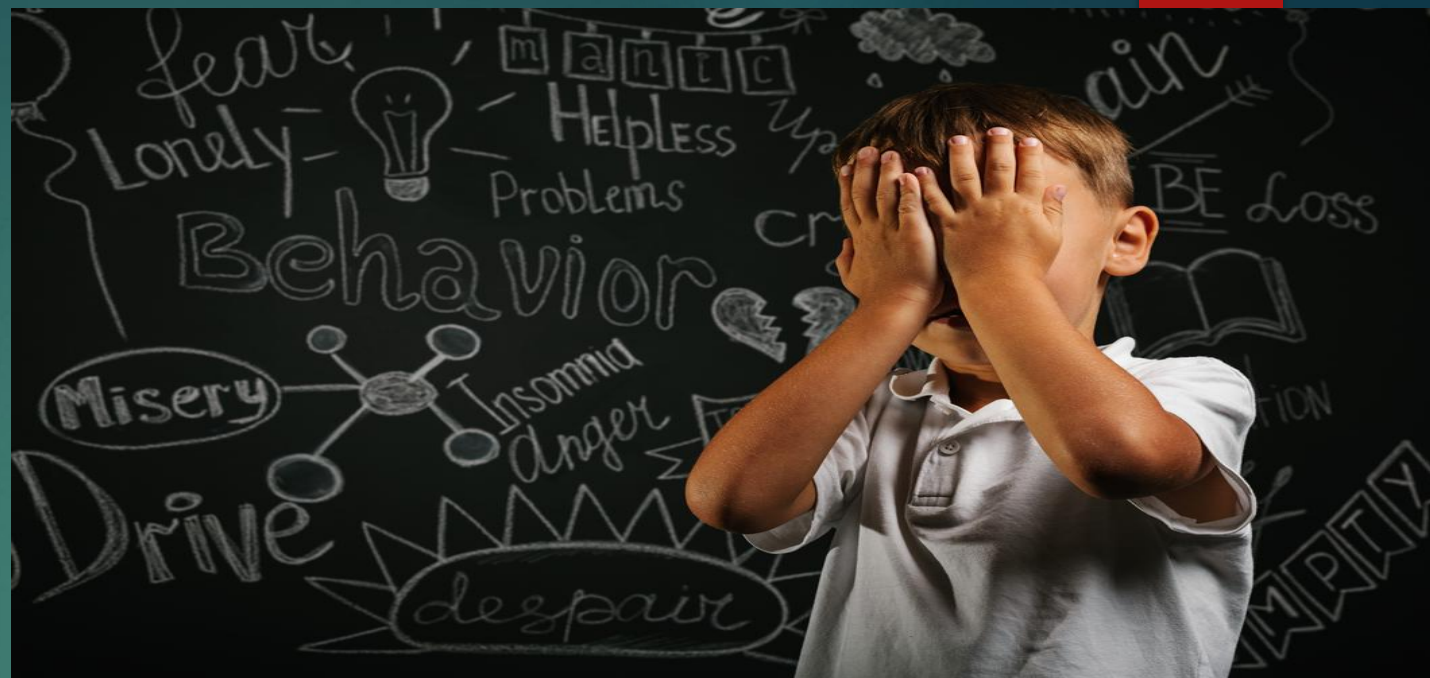
感官特質

通常對聲音、觸覺、光線、氣味特別敏感，有時不但沒有辦法忍受，甚至會造成**焦慮**或**恐慌**



對於一般感覺刺激的
反應與一般人不同

同理他人的 限制與困難



以自我經驗為中心 的同理心

- 同理心，不是件容易、直覺、自發的事情，必須刻意而為。



如何看待

情緒障礙類孩子

外顯行為 vs 內隱行為

☐ 外顯行為（表面看到的）

哭、叫、推人、丟東西

→ 代表孩子已超載

☐ 內隱行為（不容易看到的）

退縮、僵住、焦慮、不敢看人

→ 代表孩子正在努力撐住

行為不是故意，而是能力尚未發展



情緒調節尚在發展



不理解社交線索



誤會同儕意圖



感官敏感造成壓力增加



使用不當方式接近他人
(推、搶、黏著)

正向與負向策略

正向

- 教導、示範、給選擇、拆步驟

負向

- 限制、忽略、停止危險行為



兩者皆必要!

要看時機、不要只用其中一種

案例：學新事物

- ▶ 孩子情緒升高 → 鼓勵越多、崩潰越快
- ▶ 原則：先退一步（安撫），再教導（拆步驟）



從歷程拆解

孩子行為順序

不動 → 要抱抱 → 哭 → 大哭 → 丟東西

核心問題

情緒未被調節，鼓勵反而變壓力

家長反覆鼓勵

「再一下下就好了！」 → 但孩子情緒越來越大

正確做法

- 先退一步：安撫、降低情緒
- 再前進：拆小步驟、給選擇

溝通時機～事前溝通的重要性

▶ 孩子在情緒巔峰時講道理無效



01

要先做

降低刺激、陪伴、給距離、保持安全

02

孩子冷靜後

才能開始教導規則或行為。

案例：躲桌子底下

老師越叫 → 孩子越躲 最後開始哭、丟東西

代表：孩子處在高壓與恐懼狀態

正確策略：

- 不逼迫
- 提供可退出的空間
- 使用中性語句：「你準備好了可以出來。」

案例：輸不起

孩子大哭：「我不要你贏！」

媽媽：「爸爸，你不可以贏。」 → 孩子立刻停止哭泣

問題：短期有效、長期傷害規則理解

策略：承接情緒 → 堅持規則 → 教替代語句

- ▶ 短期退讓能止哭，但會破壞規則學習
- ▶ 堅持規則 + 教孩子替代語句

適當 vs 不適當行為

適當行為 → 要強化

如：輪流、等待、用口語表達

不適當行為 → 要先處理

如：丟東西、打人、尖叫

 **原則：** 先處理不當行為，再教替代行為。

重點提示

1. 把握正確時機強化適當行為。
2. 不當行為出現時，先處理不適當。
3. 等情緒穩後，再塑造適當行為。

小結(一)

處理原則

<

同理心須刻意而為

孩子情緒巔峰時講道理無效 (溝通時機)

先退一步 (安撫)，再教導 (拆步驟)

短期退讓會破壞規則學習

多策略決策樹



常用策略：

限制、觀察、溝通、安撫、忽略、要求、肯定、轉移、滿足、冷靜

案例：

情境：孩子越排越生氣 → 丟積木

大人：「要試試看我的方法嗎？」

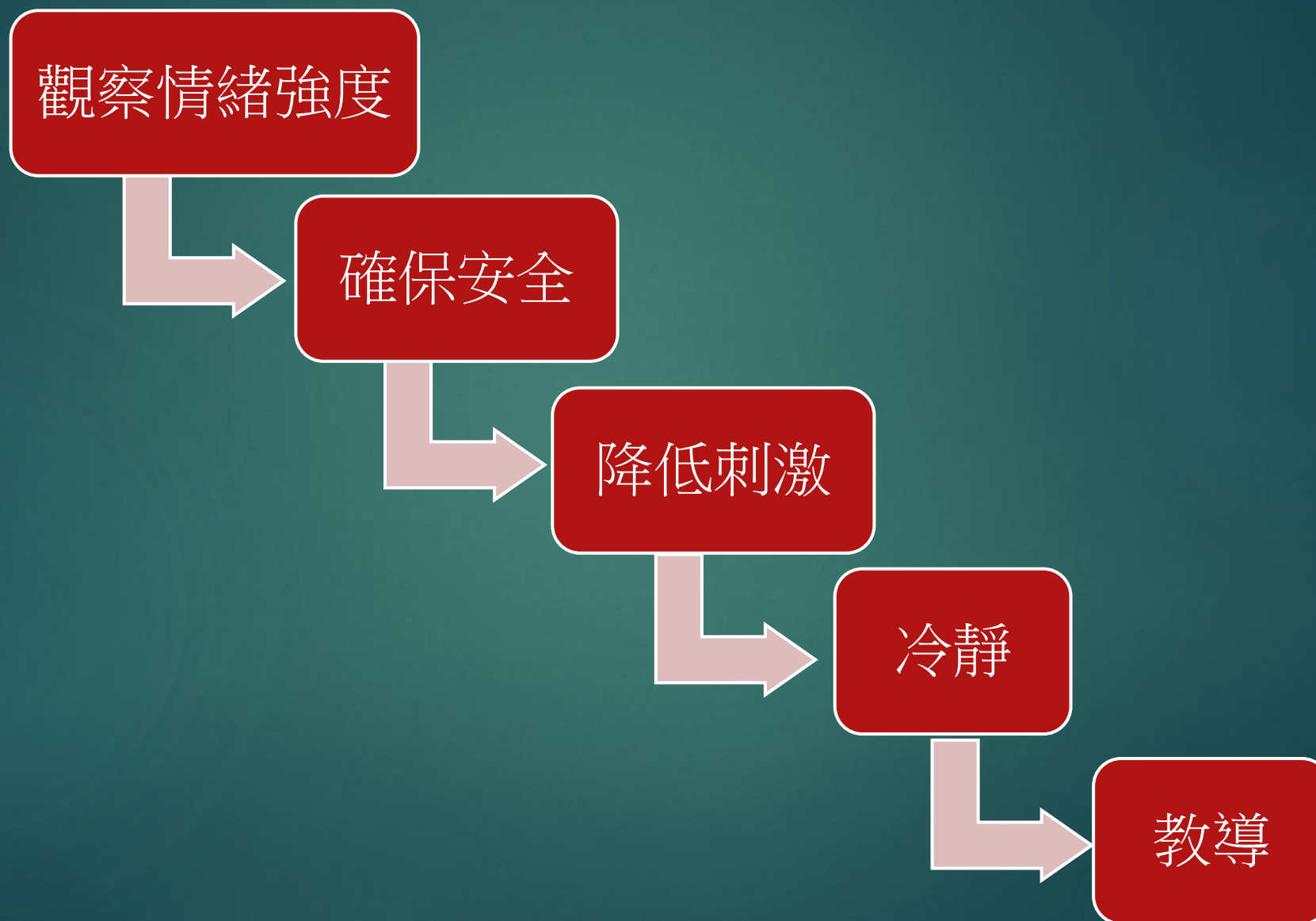
孩子：「不要！」情緒失控

核心：孩子不是在學積木，而是在面對失敗感

問題不是技巧，而是失敗感



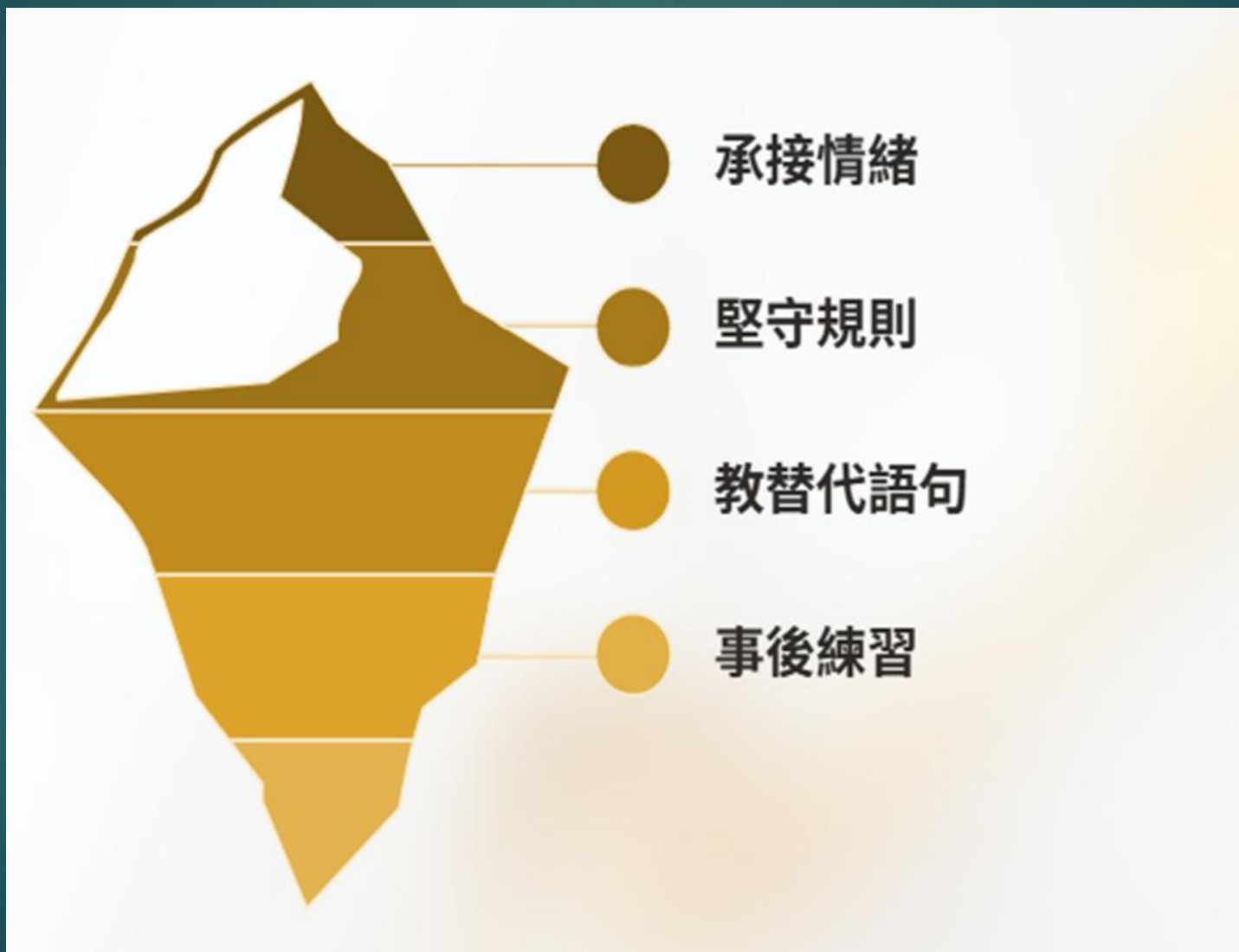
決策樹：情緒失控時



決策樹：誤會 vs 故意



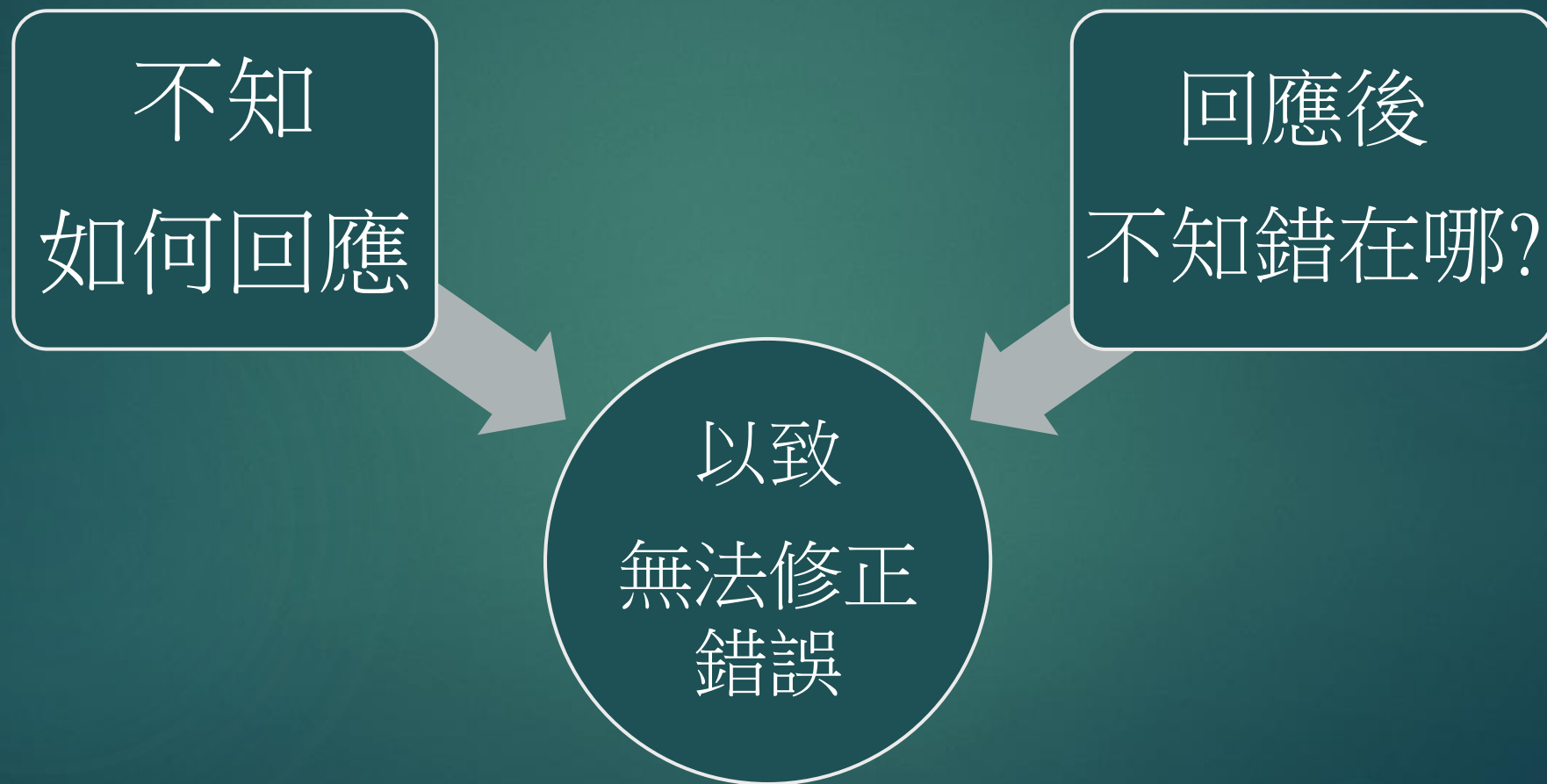
決策樹：輸不起



決策樹：退縮學生



決策樹：不說話的孩子



小結(二)

多策略決策樹

<

降低情緒/安全

教導/強化目標行為

觀察情緒強度/確保安全/降低刺激 (情緒失控時)

誤會 vs 故意 (看表情/看動機/分析後果)

S.O.F.T 同儕支援

S – Stay Calm

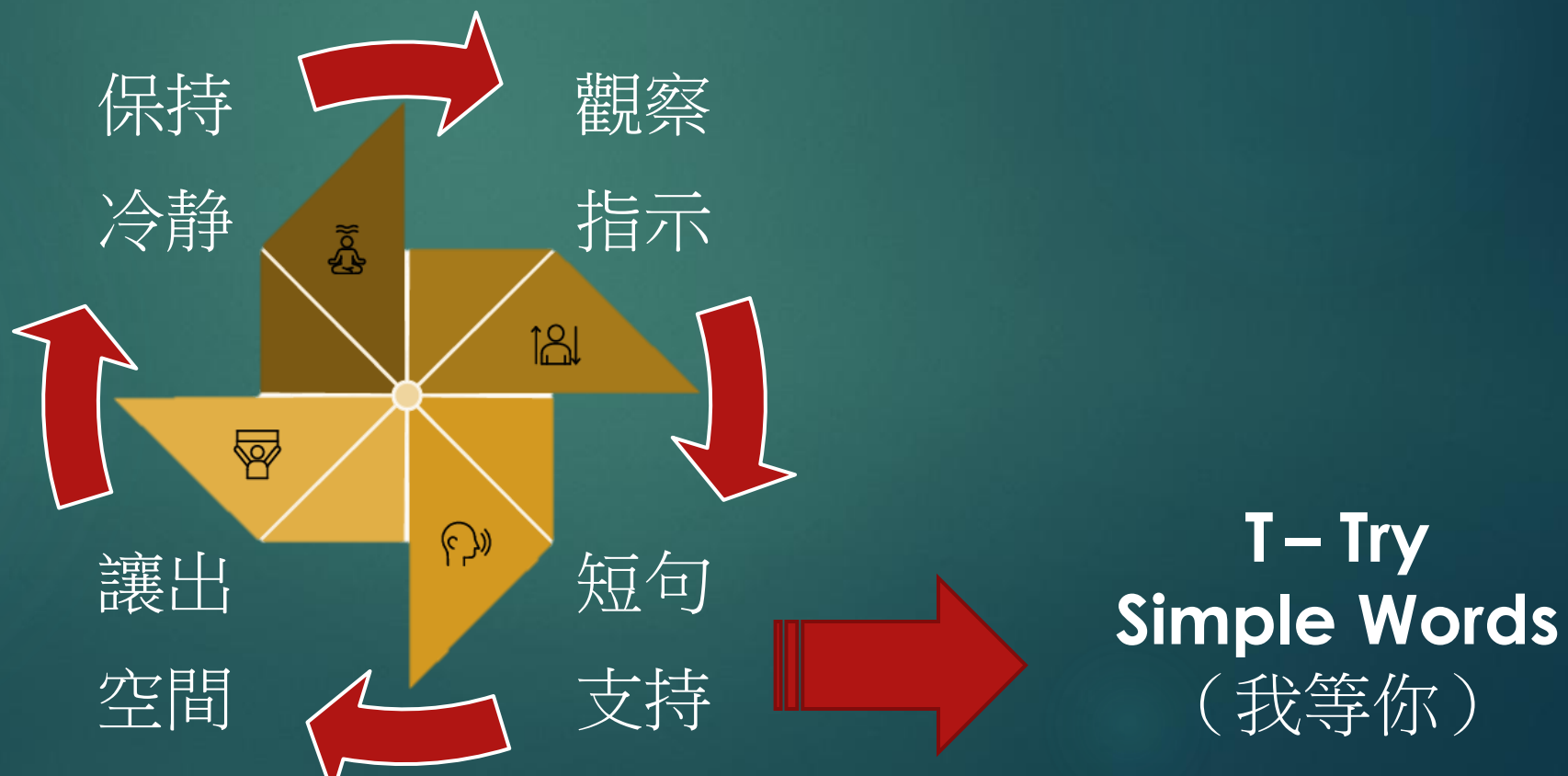
不圍觀、不急著安撫

O – Offer Space

給空間、退一步

F – Follow Cues

聽從老師指示

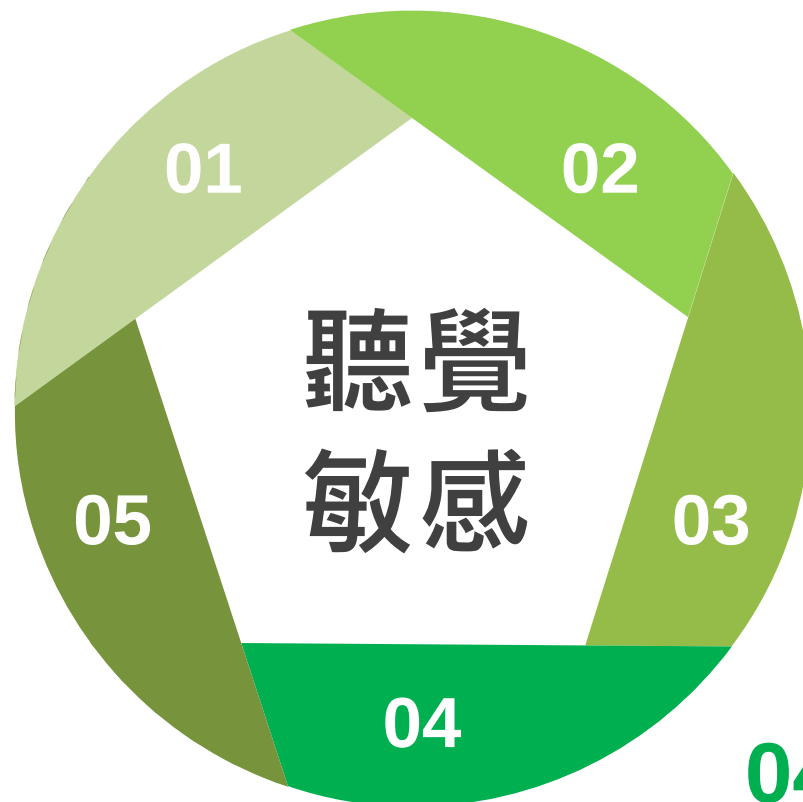


舉個例子……

太吵這件事

01. 可以聽到沙子
掉在地上的聲音

05. 一群人笑很大聲
的時候，反而聽不
到人說話的聲音



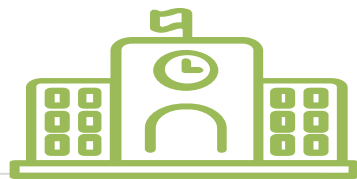
02. 從三樓聽到一樓
阿嬤說話的聲音

03. 有人在密閉空間
說話會覺得很吵
(像是在車上)

04. 有絕對音感



學生時期



我想要把事情做到最好,不是像現在這樣無法完成

功課

成績

想要能有好的成績,可是這些科目很多我沒學過

想要能聽懂老師說的話,可是有時沒聽到老師的話,有時聽不懂

同學

想要同學不要把我太特別的看待



上課



希望能給我時間慢慢適應學校

第1步

我需要減壓的環境,讓我不會那麼緊張

功課和考試我暫時無法跟上大家

我需要先讓自己不害怕

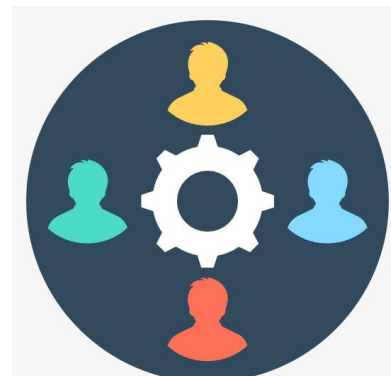
第2步

我需要學習和同學們自然地相處,並且相信老師們的決定

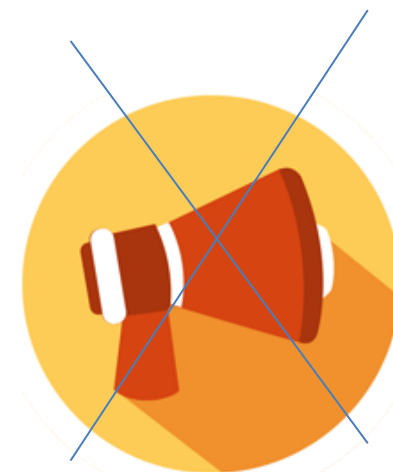
3個關鍵要素



相信學校



和同學
互動



改善太吵
的環境

我希望在學校的學習～有一天能和大家一樣

大人的相信

- **相信我**，我就表現出值得信賴的樣子



會自己努力去做



- 大人的**觀點**不同會影響我的表現



看法影響我的**態度**



我給出**反應**

有好的表現



- 透過**互動**---可以看到別人的反應

期待別人依
規定來



有些有彈性
有些依循原來的作法



這樣會覺得
比較有**安全**感



了解到我在他們眼中的樣子

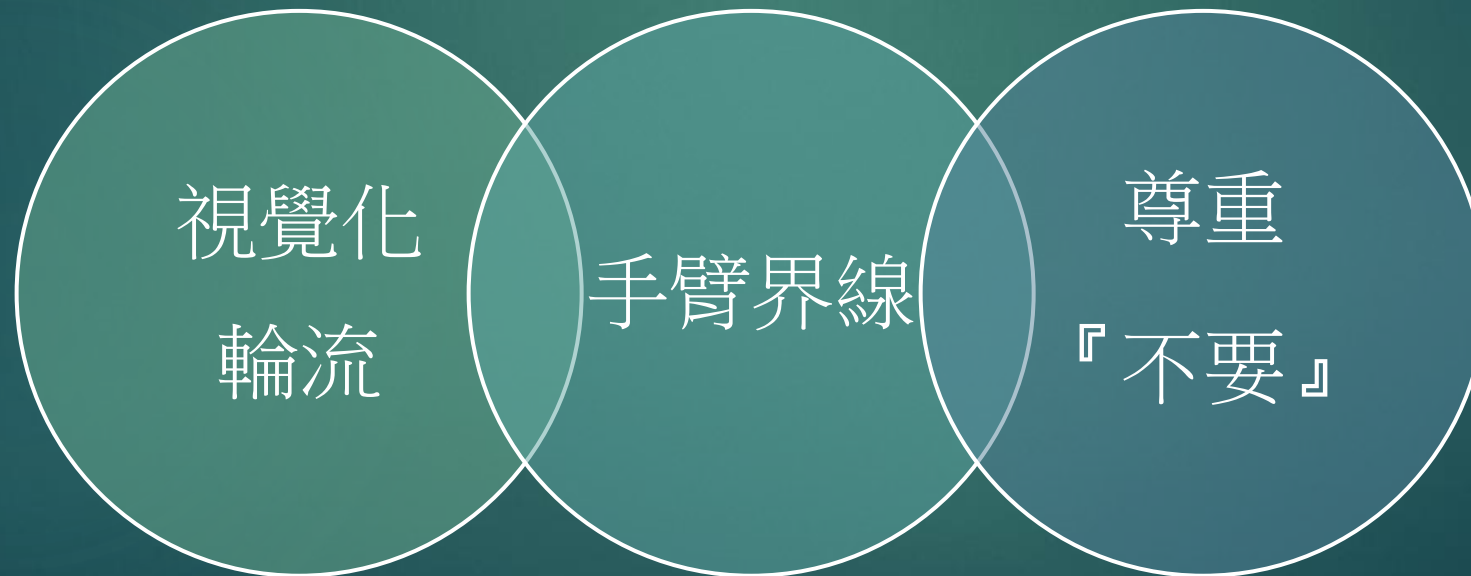
對這類學生，我們可以怎麼做？

學習方法

相處原則



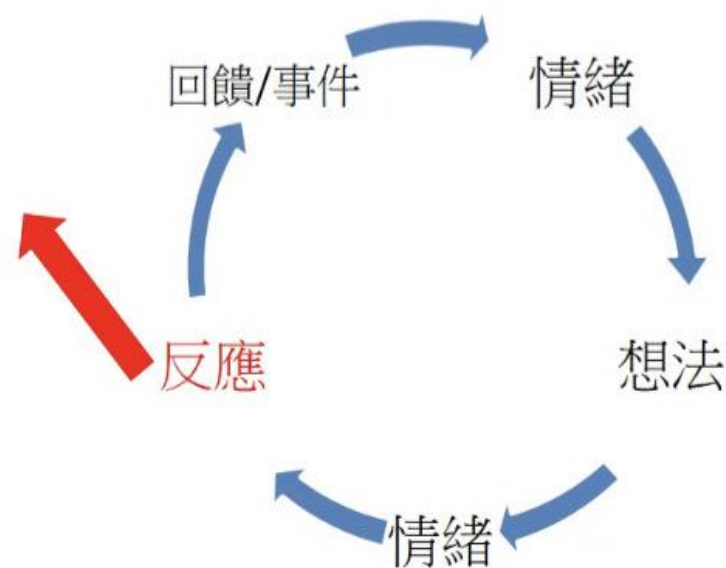
社交技巧三步驟





每個人都該學談判

- 每個人都需要學習如何向別人爭取自己要的東西
- 大人需要示範比發脾氣/要求更有效的解決方法



非暴力溝通的技巧

透過非暴力溝通步驟，可以確保話語不越界，
同時有效表達自己的想法和感受

✓ 檢視自己的語氣

✓ 理解對方感受

✓ 保持尊重的溝通方式

非暴力溝通的技巧

可確保話語不越界



描述具體行為

（陳述事實）



表達你的感受

（不責備對方）



說明影響

（清楚告知期望）



提出建議或請求

（可行方案）

能有效解決問題，同時維護良好的
互動關係

對話示範

✗ 暴力溝通：『你根本不尊重我！』

○ 非暴力溝通：『當你這樣說時，我感到不舒服，
希望我們能換個方式討論』

表達建設性意見

X：『你這樣做很爛』

O：『我們可以這樣改善……』

與亞斯伯格家長合作

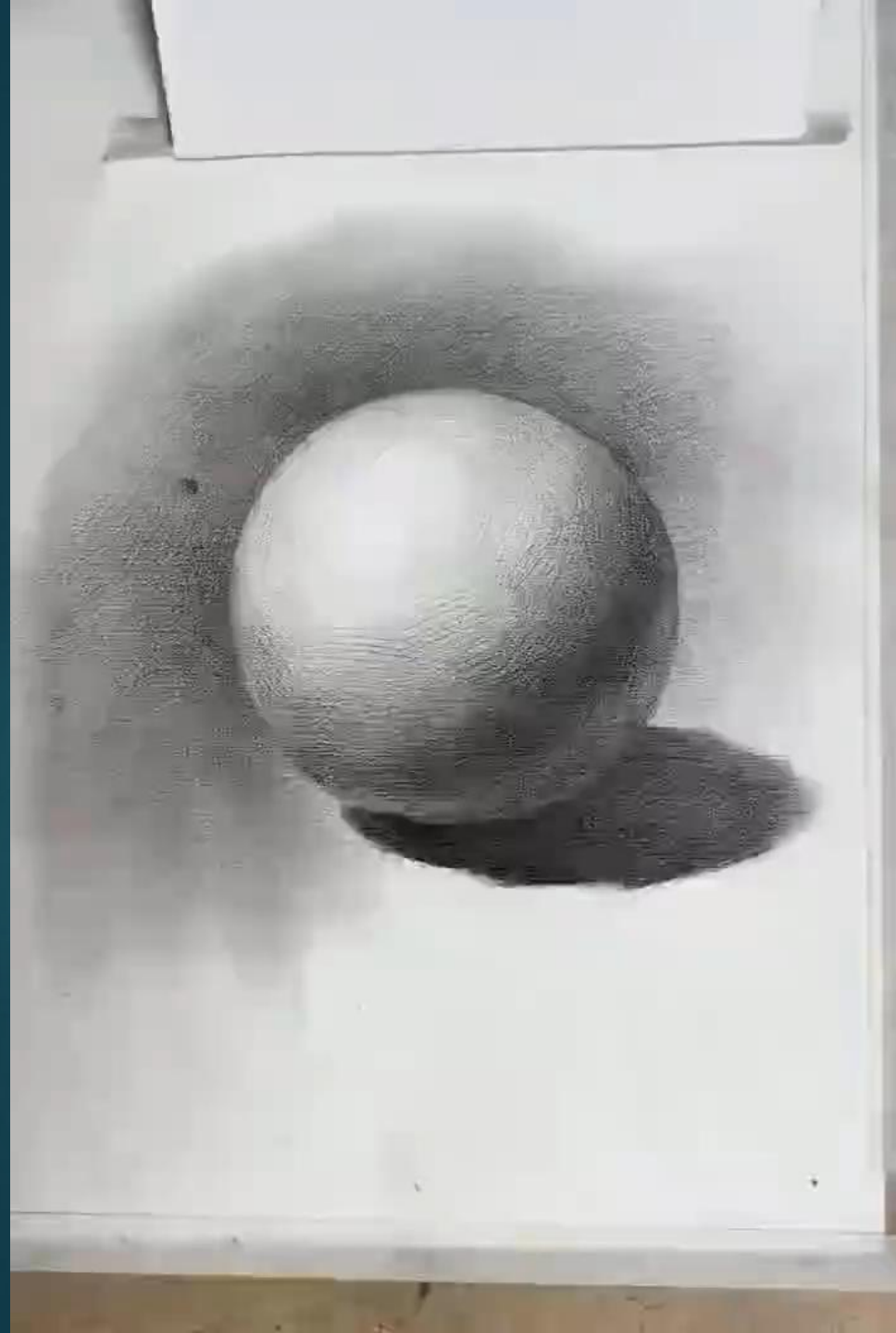
講事實、不講感覺

講流程、不講保證

一次1至2策略

肯定家長努力





一張紙改變您的

觀點！

這世界沒有真相，

只有視角（詮釋）

～尼采

用『優勢觀點』來
看待不同生命，
我想，
這是值得堅持的一件事

「不一樣讓這個世界更棒！」

讓彼此的生命
成為最好的禮物

教師自我檢核

我能：

- 分辨外顯與內隱行為
- 保持中性語句
- 在情緒高點不講道理
- 引導同儕支援

印度詩人泰戈爾說：

把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。

請保持心中的善良，因為你不知道，誰會藉著你的善良，走出了絕望。

請保持你心中的信仰，因為你不知道，誰會藉著你的信仰走出了迷茫。

請相信自己的力量，因為你不知道，誰會因為相信你，開始相信自己。

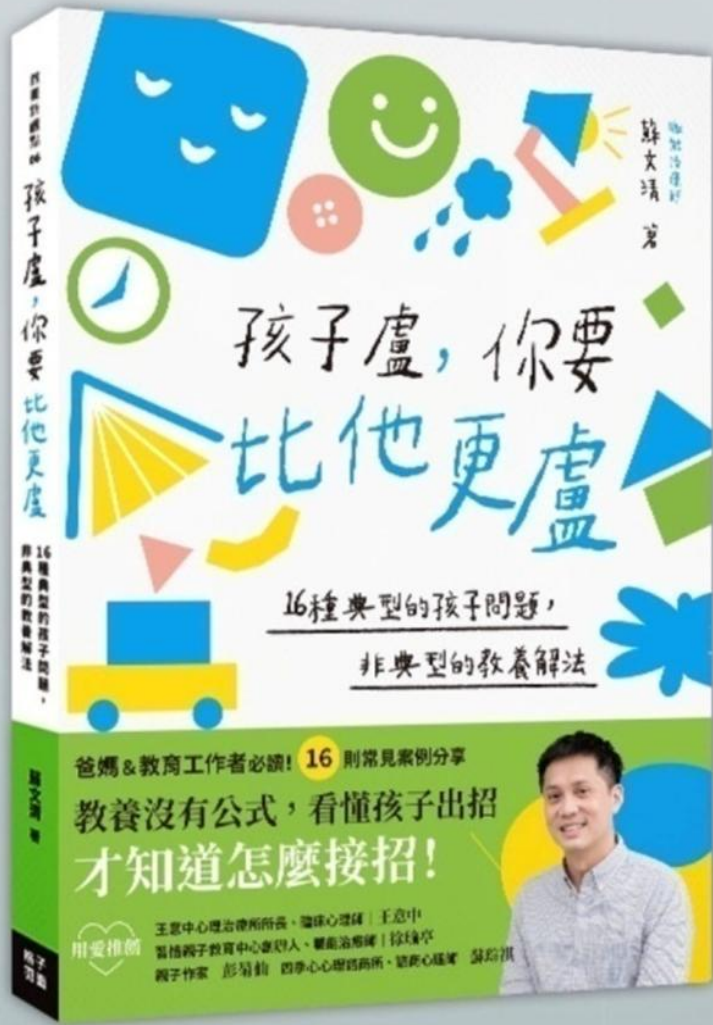
請堅持你的信心，因為你不知道，誰會因為相信你而開始自立自強。

結語

孩子靠老師的穩定調節情緒

老師的狀態，就是班級的氣候

老師的穩定，就是孩子的安全基地



Q&A

歡迎提問

孩子的情緒調節訓練，不是用說來的，而是要在安全的前提下，有計畫、有策略、有技巧的引導、教導、演練而來。



謝謝你願意參與

謝謝你參與這段旅程，
願你帶著更清晰的自己
繼續前行



你的參與與打開，
讓成長的種子有機會發芽

心情不好怎麼辦？



衛生所找人聊聊天

一年有4~6次/免費

臺中市教師諮商輔導支持服務

成為老師的堅強後盾



個別諮詢



心理健康與服務
推廣講座



個別及伴侶諮商



團體諮商



醫師諮詢

預約與諮詢：049-2910960#3607

服務對象：臺中市高級中等學校以下學校教師

服務對象

臺中市高級中等以下學校專任教師、代理教師、專聘教師及兼任、代課、協同教學、教學支援等實際從事教學人員。

*有一人為臺中市高中以下學校教師身份即可申請



臺中市

教師及教保服務人員
諮商輔導支持服務

官方網站：<https://cfer.ncnu.edu.tw/p/412-1069-2512.php?Lang=zh-tw>

Google表單：<https://forms.gle/9FZvLpmqGuyxhsmh6>

聯絡方式：049-2910960 #3607 黃小姐

E-mail：ttcs.ce.ncnu@gmail.com

寶貝心理諮商所



1

電話：0966-299-469

地址：台中市梧棲區民和路一段200號2樓

E-mail: babycounseling@gmail.com

網站：<https://babycounselingtw.weebly.com/>

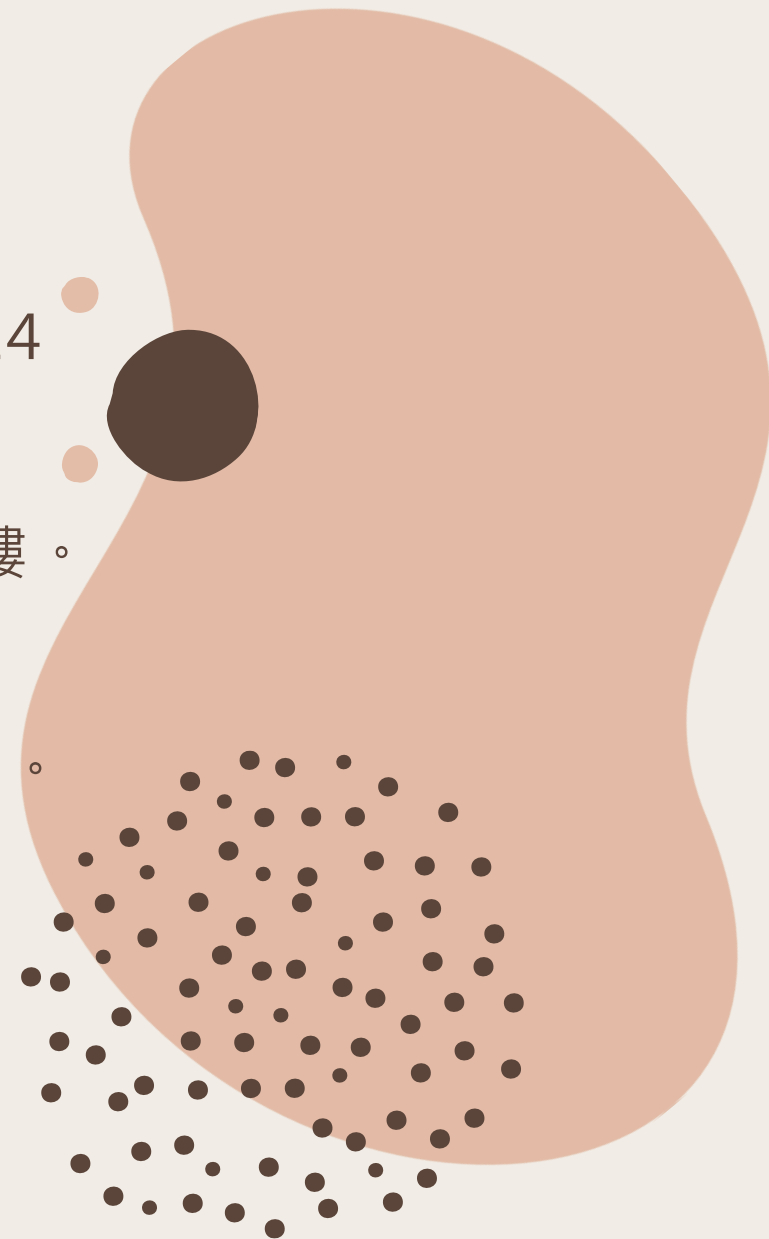
2

周一～周六 08:00-21:00

預約流程：<https://reurl.cc/3e0WO9>

關於寶貝心理諮商所

- ◆於111年9月12日立案成立；目前共有14位心理師,1位社工師。
- ◇位於台中市梧棲區民和路一段200號2樓。
- ◆為台中海線地區第一家心理諮商所。
- ◇為社會局早期療育補助合格心理諮商所。



如何與寶貝聯絡？

Phone:

0966-299-
469

Line

@330mnqrw



Email

babycounseling@
gmail.com

www.babycounseling.com.tw

別在一件事上糾纏太久。

糾結久了，

你會累.會厭.會煩.會傷心，

實際上 到最後，

你不是跟事過不去，

而是跟自己過不去。



THANK YOU

