

杏靈月刊

期 數：9701-1
發行日期：2008年10月

發行人：徐元佑
主 編：王素蘭
編 輯：朱芳嫻
發行處：大華技術學院 學生輔導中心
綜二館 一樓
電 話：03-5927700 分機 2332
投稿信箱：fang601@thit.edu.tw

本期主題：講座精彩摘錄

『在生命的幽谷 看見 人生的幸福』

主講人：漸凍英雄 蕭建華
時間：97年10月15日（三）

杏靈月刊是學輔中心專為學校教職員所創立的一份心靈刊物，內容主要為父母師長所關心的兒童、青少年教養議題，摘錄自中心所主辦的精彩師長講座內容，或知名親職教育專家所撰寫的文章，並不定期提供中心為師長們所舉辦的活動資訊，希望師長們會喜歡這份刊物。

竭誠歡迎師長們投稿，與大家分享您的教學心得、生活經驗。

熱愛生命感恩巡迴講座

時 間：97年10月15日（三）15：00—16：40

地 點：仁愛樓視廳五教室

主講人：蕭建華老師

主持人：校長徐元佑

題 目：『在生命的幽谷 看見人生的幸福』

講座重點摘要：

一、 成長背景：

我在還沒有上小學之前，我都在孤兒院長大，我不知道這個世界上有一個地方他叫做家，有一種人他叫做爸爸、有一種人她叫做媽媽，一直到上了小學，慢慢才發現，為什麼別人衣服都比我漂亮、別人的書包都比我新、別人的文具都比我齊全、別人的便當菜色都比我好，我才發現原來我比別人缺少了一些，到國小五年級，大概十、十一歲那一年，讓養父、養母領養回南投，大概過了四年，養父就因病過世了，剩下我跟養母兩個人相依為命，我被迫放棄學業，必須工作來養活這個家，在二十六歲的那一年我的養母也過世了，之後就只剩我一個人。

二、 病發經過：

病發之初尋訪各大醫院、名醫，始終沒有辦法給我一個合理的解釋，最後在懷疑的情況之下，頸椎動了一次減壓手術，切除了五節頸椎瘻凸，所以現在脖子支撐能力比較不好，連打個噴嚏都會很小心，就怕身首分離，拿掉的那五塊骨頭，期待的是病能好，但沒想到狀況卻一直在走下坡，後來也證實了這一刀白開了，那五塊骨頭白白拿掉了，因為一直到我發病之後五個月了，我還不知道我到底是生了什麼樣的病，2003年9月被成大與台大、榮總會診出罹患「慢性多發

性脫髓鞘神經病變」，確定知道罹患了什麼樣的疾病已經是病發後的半年了。

生了這樣一個讓我覺得很莫名奇妙的病，別人生病感冒、糖尿病、皮膚病、心臟病…兩、三個字就就能解決，為什麼我生病，病名都還要像葡萄那麼長一串？而讓我莫名奇妙的是，我真的不知道這是一種什麼奇怪的病，後來在醫生解釋之下，我才知道這是一種在國外發生率只有十萬分之六、在台灣一年出現不到十個病例的「慢性多發性脫水鞘神經病變」，它是由自體的免疫系統在破壞自己的神經，會從身體的最遠端慢慢地往身體的中心破壞、攻擊，除了肢體上的障礙之外，它會破壞視神經、影響到吞嚥功能、影響到呼吸、到最後最後會連最簡單的呼吸都會做不到，目前在國內跟國外都還沒有很好地藥物能夠給予積極治療，只能依靠類固醇還有一些免疫抑制劑來抑制免疫系統，希望他破壞神經的速度能夠放慢一點，這樣才能為我多爭取一點存活的時間，因為受影響所及不只是運動神經，也有出現感覺神經的障礙，目前因為胸腔的橫隔肌有萎縮的狀況，所以現在常人吸一口氣，我大概要吸兩口才會夠身體循環所使用，所以比較容易有這個喘氣的情況出現。

三、奮鬥經過：

我很感謝老天爺讓我在孤兒院裡面學會了，比別人更早自己照顧自己，比別人更早獨立，謝謝老天爺讓我在求學的過程中遇到很多阻礙，讓我知道知識的可貴，謝謝老天爺讓我在找工作的路上處處的碰壁，讓我知道了一份安穩的工作是多麼幸福的一件事，當我好不容易完成大學學業，謝謝老天爺讓我在這個時候得到了這種莫名奇妙的病，讓我更體認到健康就是最大的財富。

這一路走過來看到的風景，我選擇看老天爺給我好的那一面，雖然我比別人不幸，但是我還擁有很多別人所沒有的，就好好地用心去珍惜別人所沒有的，我相信我可以自己值得更好，所以跌倒了，不忘記提醒自己，一定要再站起來，不站起來我就看不到下一站的風景，再跌倒了再站起來，就是一路這樣跌跌撞撞的

走到今天，我還是非常的感恩老天爺，把最好跟最美的留到生命的最後。

今天到大華技術學院做生命教育講座，這是我發病到現在的第 510 場，原先我只給我自己定下目標 100 場，在我生病之後因為我不甘心生命的價值最後只剩下等待自己生命枯萎，所以我走進校園與同學分享我的生命故事，這 100 場在九十四年年終的時候，就已經完成了，正打算能夠搬到比較安靜、清幽的地方，感覺自己已經做完功課，可以到沒有都市塵囂的地方，安安靜靜的等待生命結束。

沒有想到在九四年十一月二十號我的住處又發生了一場大火，那場大火不但燒光了我所有的東西，還連累了一位從我生病之後就自願照顧我生活起居的一位學妹，在那場火災當中不幸往生，所以現在我再度走進校園，為的是我學妹那條寶貴的生命，我要為了她繼續講下去，才會一直持續在今天，承蒙很多學校的校長、老師鼎力的幫忙，才能夠促成一場接一場的生命教育的講座，不僅要讓我的生命故事感動同學，也讓同學跟我分享的感動，讓我更加肯定自己，這一條路走得很辛苦，像寫了一篇血淚交織的劇本，要用我的一條命盡情的去演出。

我不再去看我失去的東西、我不再去想我所沒有的東西，我轉而靜下心來，“想”，我真的一無所有了嗎？我還擁有什麼東西？沒有錯！我沒有親人了，但我的老師、我的同學、我的學弟妹，在我生病之後一直陪伴在我的身邊為我加油、為我打氣，對我比對家人還要更好，我還擁有這麼多人對我的愛，我羨慕別人擁有我沒有的，那只會讓我一再的陷入不斷的哀愁、糾纏，看看我還擁有什麼？我一定還擁有什麼是妳們所沒有的，你看我有拐杖，有四條腿，我頸子上有這麼炫的頸圈，我手上有這麼酷的手架，我有一台可以幫助我站立的電動輪椅，這些都是我有、你們沒有的東西，用心來看我才知道我真的擁有很多別人所沒有的東西，我用心的珍惜我僅有的，讓我感到無比的幸福，也讓我相信了自己真的不是一無所有，也讓我願意走到更多的學校去分享這樣的理念，讓更多的人知道，其實能活在當下就是一種幸福，就是老天爺對你的恩賜，還想怨老天爺對你不公平

嗎？任何人都要先學會感恩，感恩老天爺給你的一切，好的、不好的都是給了你，給了你就是你的，相信我除了去承受、除了去面對沒有更好的方法。

四、 結語：

我曾經問過醫生，我還有多少時間可活？他簡短的告訴我，目前醫學文獻上看到的大概就三到五年，但他要我保持樂觀的心，他一直相信我有這麼旺盛的生命力，一定能夠創奇蹟！讓下一個罹患這種病的患者能更有希望，最好的藥就是自己心靈上的快樂，我的主治醫師告訴我，他很開心我已經找到最好的藥了。還能講幾場、還能講多久，坦白說我真的不是很在意，只要老天爺沒有剝奪我的今天，祂讓我還活在當下，我就要對今天的我負責，這樣才能不辜負老天爺對我的 一番美意，祂讓我活在今天。

不是沒有嘴巴

只是不想說話..

不是沒有牽掛

只是提筆難下...



學輔中心 97 年 10 月 15 日生命教育講座實景

杏靈月刊

期 數：9701-2
發行日期：2008 年 11 月

發行人：徐元佑
主 編：王素蘭
編 輯：朱芳嫻
發行處：大華技術學院 學生輔導中心
綜二館 一樓
電 話：03-5927700 分機 2332
投稿信箱：fang601@thit.edu.tw

本期主題：

生涯輔導策略與技巧

97 年 10 月 7 日舉辦的全國性「敘事取向生涯諮商研討會」圓滿的告一段落，在本期的杏靈月刊中，特別將饒夢霞老師的演講做文字摘錄，與各位老師們分享輔導學生的策略與技巧。

杏靈月刊是學輔中心專為學校教職員所創立的一份心靈刊物，內容主要為父母師長所關心的兒童、青少年教養議題，摘錄自中心所主辦的精彩師長講座內容，或知名親職教育專家所撰寫的文章，並不定期提供中心為師長們所舉辦的活動資訊，希望師長們會喜歡這份刊物。

竭誠歡迎師長們投稿，與大家分享您的教學心得、生活經驗。

《生涯輔導策略與技巧》

主 講 人：國立成功大學教育研究所 饒夢霞副教授

引言：

我很樂意跟各位做一些互動，如果各位在諮商領域遇到的問題都可以提出來討論，不一定要鎖定跟今天的主題（敘事生涯諮商）有關，因為其實敘事對我來說算是比較新的，我沒有直接在用這一套幫助個案，我是已經把它融合了，畢竟事實上，你相不相信有個案就是不適合，而且每個人也都有自己的諮商風格。

經驗分享（生命改寫）：

這幾天我心情很 down，我兩個孩子的乾爹，幾個月前才生病走了，他只比我大四個月，敘事說 backward，為什麼他生命只走到54歲，留下了三個上小學的子女和未滿40歲的未亡人！他很晚才結婚，他的故事是後來重寫的，本來他跟我們講說找不到適合的對象，打算做一輩子的光棍，沒想到後來也結婚了，我在想 backward 會不會是和當初相關，因為他當年是某單位派出的留學生，人家派他出來學技術，他說只要用一年的時間拿到電機碩士，我沒聽過人家這麼猛的，結果他真的日以繼夜，焚膏繼晷的唸書，也許是他這種態度和生活形態是屬於緊張型的，也把很多事情悶在心裡的；人家說 A 型性格是急躁、好競爭，B 型性格跟 A 型性格則是剛好相反的，還有 C 型性格，我自己聯想是容易罹患癌症的，而他可能就是屬於 C 型，生活容易緊張和焦慮，容易答應別人但又做不到，給自己很多壓力，也容易跟別人妥協，像他就是一個好好人，他跟老婆的價值觀又差很多，老婆就是典型的：『孩子是競技場上的選手，媽媽是教練』，幫孩子排很多

補習，夫妻兩個把生活搞得很緊張，我一直在想這樣的生活，是不是造成他容易罹患胃癌的原因，再加上因為先進行中醫治療，耽誤了兩個月的時間才開刀。我們去年年底去看他，人已經因為化療瘦了20幾公斤，而且連味覺都改變了，最後他往生前拍的照片，已經瘦到不成人形，沒想到他9/16走，我要通知另一個朋友（也是學妹）來參加我孩子乾爹的喪禮，學妹告訴我她的媽媽也在幾天前過世，沒想到身體那麼硬朗會打麻將的媽媽就因為腦瘤而過世了，她兩個哥哥和一個姊姊之前也在短短半年內相繼因為癌症去世，這跟遺傳基因有關，她在一夕之間被迫長大，後來整個人生觀都改變了，跟我們當初認識的她不一樣，她也是整個生命故事改寫了，而那個故事真的不是我們一般人的經歷能理解的。

案例分享：

偏偏我有個上學期來修我課的研究生也是在今年九月走了，她不只有一次告訴我：「老師我在九月前絕不會走的。」她是我遇到最具挑戰性的個案，她都不講話，喜歡以傳紙條的方式溝通，連寫個字條，字都不是寫在中間，而是寫在紙條的角落，筆跡也很淡，如果你們稍會判斷，也知道這人可能人格有障礙，我那時嚇一跳。她說她是諮商中心的心理師建議來修我的課，這真的很剛好，一個最愛講話的老師，碰上最沈默的學生，有時也不知道用什麼方式輔導才好，你覺得要怎麼用敘事治療法治療她？真的太難了。我一開始詢問她：「同學有什麼事是需要老師幫忙的？」她就含糊的講了一些，但真的很難聽懂她在說些什麼？我乾脆把耳朵放在她嘴邊，聽到的聲音是比較大，但居然完全聽不懂她在講什麼，我那時懷疑研究所有口試的話，她是怎麼進入研究所的？後來我想到她那麼愛寫字條，就乾脆請她用寫的，她如釋重負，拿出她的筆記本批哩啪啦的就寫了好幾行，說她生涯很迷惑之類的，我就說：「哦，原來是這樣。」，我想她應該聽的懂，不然怎麼進的了碩士班，只是要等她的回應，真的要等很久，

Rogers 說沈默也是一個技術，但她根本是不講話的，只能用寫的，我那時就想這個孩子怎麼那麼難處理，因為不知道她的訊息是什麼。

生涯作業－成功經驗的故事

後來放春假，我就出了個作業給修這門課的研究生，因為你知道生涯有個很重要的觀念，就是要用正向的眼光來看待自己的經驗，所以這作業的題目是－【你過去成功的經驗？】其他所有的學生都沒有人有疑問，我現在想想她真的是唯一聽不懂的，可是你知道她又不會問，沒想到這功課對她來說是個磨難，而我原本的初衷是想說從這個成功的故事裡找出有意義的形容詞、動詞，將來這些都可以變成學生出外工作的籌碼，這是我生涯第一門課的作業，因為我覺得要先喚起學生的信心，積小成功，變成大成就。

這項作業有六個重點，1. brief，很簡短的敘述；2. 你自己一定要是故事中的男主角或女主角；3. 故事中呈現你曾經遇到的困境或逆境；4. 你用什麼具體的方法解決這個困境，寫出一步步的步驟，但也不要寫得太冗長；5. 克服完後的具體結果是什麼？注意不用是多偉大的事情，人一生總有成功的事情吧！我覺得人要常常回味以前，這不是緬懷，而是從中你可以重新去看，發現以前從未發現的蛛絲馬跡；6. 這個故事不限是哪時候發生的事情，可以任意從小時候到現在這段期間取出。

生涯作業－批改重點

學生交完作業後，老師務必要把這些作業好好的改，批改的重點在於找出有意義的動詞或形容詞，看到有意義的就幫他畫線，然後最有意義的你要畫三條線，最有意義的叫做可以轉換的技能，這是將來學生在投入職場時很重要的技能，最簡單的像是：溝通，例如研究生談到他遇到和教授

意見不合時，他選擇堅定自己的立場，另外和教授約時間進行充分的溝通，那我就會把「堅定立場」畫線，代表他不會遇到事情就退縮，我也會把「充分的溝通」畫三條線，老師可以把這些動詞、形容詞（轉換的技能）統計起來，作為評分的依據，像是：堅定的、很努力的、有耐心的，我都很喜歡，因為這都是職場中很需要的技能，然後假設大家作業的平均值是30個（有意義的動詞或形容詞），大於30個以上我就會給A，30左右給B，30以下給C，這個方式還不夠，之後將改完的作業發給學生，作業上面都會寫上數字，也就是你圈了幾個動詞、形容詞的數目，我第一次還不會先給分數，我會多鼓勵學生，以分組進行的方式，鼓勵他們多寫幾個成功故事，因為成功故事不只一樣，要多多挖掘，補償他們過去一二十年、二三十年都沒被人家稱讚過的遺憾，然後把故事交給同組中的同儕交互畫線，這叫做同儕學習，很努力的幫他找技能，這樣孩子就會有信心，加起來就會符合我最提倡的一張生涯規劃人形圖，所有找出來的東西，都可以放在人形圖的手掌上，右手放的是 skill，左手放的是 ability，skill 代表你學到了什麼技巧，包括像是：證照，或是像我剛剛講的轉換的技能；ability，比較像是天生的，而且 ability 和性向相關。

案例分享：

回到這個研究生身上，你說這種學生我要怎麼用敘事治療法，她連講故事都很難，她的表達只能靠紙，或是 MSN、e-mail，可是碰到像我這種人，我很少上網的人，可是為了她我會去看，我現在信箱還留著她寫的幾封信，我還把它印出來，中間我們還討論到說：「現在才三、四月，你就說你九月要走？」，她就說：「真的阿，我是有計畫的，我九月以前不會消失的。」，她這句話不只表達過一次，我說：「那你有什麼樣的計畫？」，她說：「我還有好多事情沒做完阿！」，我說：「像是什麼？」她回答：「遺書我還沒寫完。」我說：「那你想寫給誰？爸爸要不要寫一封？」好多次

的經驗告訴我，她的家庭是有問題的，因為每次提到她爸爸，她從來不講，只要講到，馬上就把頭撇到一邊去，我曾經有一次很客氣的問她說，因為那時候我們的關係也有段時間了，我很禮貌的問她說：「是不是成長的過程中，你曾經跟爸爸發生劇烈的爭吵，或是有不愉快的事情？」我還說了：「爸爸有沒有對你做過什麼不禮貌的事情？」因為我從來沒看過有人這樣的反應，一句話都不講，對爸爸厭惡到了極點，完全得不到半點訊息，可是她又不准我跟家人聯絡，她表示若我跟家人聯絡，我們的關係就斷了，其實她在諮商中心有接受諮商，是重複使用資源，可是因為她特殊，她又是我上課的學生，我們像是一個 Group 在輔導她。

後來我問到：「那媽媽呢？」她說：「我最討厭我媽媽了。」還不錯，至少還有點情緒反應，問她原因，她說：「我媽媽講話都不一致，所以我媽媽跟你講什麼你都不要信，你要是跟我媽媽聯絡，我也就不來了。」好吧，我們要尊重當事人的意見，至少我還有諮商中心那邊的訊息，我說：「那你還會想寫給誰？寫給誰會寫的最長？」她就開始說到他弟弟，而且說到他弟弟就開始有笑容了，我問她：「那想寫給弟弟幾頁？」她回答三頁，我說：「那你和弟弟感情很好囉？」你知道嗎？不這樣問就問不出事情了，我後來才知道原來她弟弟為了姊姊延畢一年畢業，多修了一個輔系心理系，想幫助姊姊，我曾把她弟弟找來一起談話過，這應該是最愉快的一次晤談了，那一次她在旁邊笑得很開心，我想她弟弟是她一個很大的資源者，後來她去世了，她弟弟用簡訊跟我說姊姊修我的課修得很開心、愉快，每次上完生涯的課總要跟他討論課堂的事情，我聽了當然也很感動，還好對她有點幫助，但現在回想起來不知道這個幫助算什麼？因為她還是走了。這個當中我才知道她上我的課，也帶給她很大的壓力，我本來都不知道的，她第三次吞藥的時候我才發現，她會把憂鬱症的藥藏起來囤積，遇到她心情不好，她就很習慣性的吃藥，變成了一種癮，我會知道那是因為她考試期中考沒來，打電話給她都沒接，我還留言給她說你一定要來補考，因為期中考成績佔很重30%，就算之後再用功，你這學期的學分可能

就拿不到了。她過了一個週末，禮拜一的早上九點才跟我講，我問她有什麼理由，她也不說，真是氣死人，之後她十點跑去吞藥，被送去醫院灌腸被人救起來，她才又打電話給我，我才知道原來她第一次吞藥就是那次要他們寫成功故事的作業，第二次我宣布要考試，她又吞藥，第三次是在醫院這次，沒想到最後一次期末報告又讓她吞藥了，我已經跟她說沒關係，你還沒準備好報告，你就等期末最後一天再報告就好，可是那天早上我又接到她電話說不知道她今天能不能報告，我說：「你又吞藥了？」好吧，那我就對她說：「沒關係，妳好好休息，之後再來我辦公室單獨 present 給我看就好。」，這也算是個替代方案嘛，沒想到這個小姐堅持11點半進來（我們課是12點下課）還很虛弱的樣子說她要口頭報告，她也沒有發給同學講義，翻開原文書就直接講，我就說：「哇！妳好厲害，可以直接看。」我覺得她都已經堅持到最後一刻了，我也就讓她過了，雖然分數沒有很高，75-78之間。我後來還刻意在暑假七月底之前帶她去聽漸凍人蕭建華的演講，蕭建華他是漸凍人，本來他自己剛聽到他得病時，還打算買碳自殺，而且他本身又是孤兒，沒爹沒娘，一路辛苦念到成大畢業，才畢業沒多久就得病了，但他最後決定不自殺，轉念做了另一個決定，要用有限的生命留下一些價值，立志100場的演講告訴別人他的故事，那次我帶我學生去聽的時候，已經是467場，很辛苦的一個人。在聽演講的時候，我有觀察她，她聽了也是很感動，流眼淚，還抄筆記，她還傳了字條問我：「老師，他今天的內容有 copy 嗎？」我說：「應該有哦，老師帶妳認識學長。」反正都是成大的嘛，蕭建華當場也是給她很多鼓勵的話，小學妹要加油！而且還將他掛在脖子上的隨身碟就摘下來直接給她，她真的很感動，難怪她弟弟後來也傳簡訊告訴我，說謝謝我帶她去聽那場演講，她很感動，可是最後她還是敵不過憂鬱症的折磨，選擇走了。所以不知道這種治療方法對誰有效，眼睜睜看著這個跟你互動的人就這樣走了，我最近心裡也在調適，因為她才沒走多久，很無奈。

結語：

我只是覺得人就是要每天歡歡喜喜的去迎接每一天，你自己要先做好，各位在校的大專院校老師，如果自己都活得行屍走肉的，你要拿什麼 role model 給人家看？我最後用三句話給上半場的演講作結語，第一個就是拜託各位精力充沛，萬一知道自己沒電就要充電，大家互相打打氣，我最喜歡的一句話就是：凡是從事諮商輔導的都是一群快樂的傻瓜族。第二點保持熱忱，對工作的承諾度很高。第三個就是人要多點彈性，不要僵化、太嚴謹。

感謝各位師長們的支持與愛護，您的參與就是對學輔中心最大的肯定與鼓勵！本學期學輔中心將持續提供全校教職員生更完善的服務，期待您的繼續支持與不吝指導！

杏靈月刊

期數：9701-3
發行日期：2008年12月

發行人：徐元佑
主編：王素蘭
編輯：朱芳嫻
發行處：大華技術學院 學生輔導中心
 綜二館 一樓
電話：03-5927700 分機 2332
投稿信箱：fang601@thit.edu.tw

本期主題：好文分享

孩子，你的生命停留
在哪個階段？

選自「張老師月刊電子報」
2006.12.05、2006.12.12 兩期

杏靈月刊是學輔中心專為學校教職員所創立的一份心靈刊物，內容主要為父母師長所關心的兒童、青少年教養議題，摘錄自中心所主辦的精彩師長講座內容，或知名親職教育專家所撰寫的文章，並不定期提供中心為師長們所舉辦的活動資訊，希望師長們會喜歡這份刊物。

竭誠歡迎師長們投稿，與大家分享您的教學心得、生活經驗。

孩子，你的生命停留在哪個階段？

選自「張老師月刊電子報」2006.12.05、2006.12.12 兩期

傾聽孩子的無聲語言

「看，你發掘的就是屬於你自己的——它可能會和其他人所重視的不同，包括我。」——艾瑞克森

文／楊雅亭 攝影／黃念謹

生活中您有沒有發現孩子會出現許多細微變化，好比說突然變得焦躁、上網時間變長、對性感興趣、突然拒學，甚至言語冷漠……，或者更嚴重地出現割腕、飆車，甚至集體自殺的反社會行為呢？這些行為的背後究竟傳達了什麼訊息？父母又該如何覺察警訊、客觀判斷呢？

傾聽孩子們的生活警兆，這一期《minE 張老師月刊》我們約訪了馬偕兒童心智科醫師臧汝芬，她試著從孩子的先天基因與後天環境的交互因素來分析孩子的行為動機，並提醒我們必須重新檢視孩子現階段的需求，餵飽孩子過去的匱乏，以協助孩子達成完整的自我認同。

「只要在生命中遇到一個有意義的人，孩子就會走出不同的人生道路。」臧汝芬如此做結論。成為孩子的重要他人，讓孩子開展生命的奇蹟，最基本前提應該聽懂孩子的言語吧，無論是有聲的，或是無聲的。

以下是我們的訪談摘要。

來自孩子的警訊

每位孩子都可能出現情緒障礙，有研究報告指出：五個孩子裡，平均有一位會出現情緒困擾，而且隨著孩子的成長，問題型態也會不同；另外，也有報告指出，在十個孩子裡，平均有一位先天的基因有

問題，如果後天環境無法配合，孩子也可能出現嚴重的心理或精神障礙。

◆警訊 1：學習障礙、身體化徵狀與反叛行為

成績很可能影響孩子的自我認定，特別在升學主義掛帥的台灣，如果一開始我們不去處理孩子學習障礙的原因，很容易造成孩子日後的情緒障礙，尤其是女孩，多以焦慮的形式表現，而男孩多以反叛行為為規範來表達。

有些學習障礙的小孩，每次上學前會說肚子痛，但是經醫學檢查結果，卻發現身體並無異狀，這是焦慮所引發的身體化徵狀（somatization disorder），其他的徵狀，包括心悸、呼吸困難或呼吸加速、出汗、肌肉緊繃、噁心、拉肚子、頭暈……等。

也有些注意力不集中的孩子，國小時，成績還不錯，但是到了國中，功課變多，因為積累的學得無助感引發內在焦慮，各種警訊也愈來愈明顯，例如在人際相處上出現與父母親的對立、交壞朋友、語言稀少冷酷、不愛談論複雜事物、只關心自己有興趣的話題等；生活適應方面則出現做事草率、面對複雜工作時愛找藉口、經常衝動犯錯、打電動的時間變長，甚至出現自我放棄的言語，而更嚴重者更會以各種理由拒學、透過操弄、威脅父母的方式滿足自己的需求。

上述的警訊，通常是因為孩子本身小小的缺陷（如注意力不中、認知能力較低、學習方式策略無效等因素），卻未能即時經過大環境的處理，而逐漸地造成日後在學習上、人際關係，及生活適應能力等各面出現狀態。

◆警訊 2：割腕與集體自殺

前不久又傳出一起學生集體割腕的事件，雖然有媒體報導說，孩子是「純粹為了好玩」，但我們可以思考，為何孩子要用這種方式來求救？究竟想表達什麼？為何不能用說的？而必須以這樣的威脅方式取得關心？

「看到血的那一剎那，感覺不是疼痛，而是找到一個答案……。」我接觸過一個割腕自殺的個案，她這麼敘述著，「割腕的感覺，比起

過去心裡所承受的痛苦，是不痛好幾倍，我想從小到大所累積的傷害，用血也無法完全表達，割腕是為了表達傷痛。」換句話說，她是透過自我傷害，來轉移心理的創傷。

每個自我傷害的個案都有一段特殊的成長過程，我相信這些孩子不是故意的，而是他們在表達憤怒、需要他人關懷。當然正常孩子可以透過用語言來表達情緒，但是對於在特別家庭長大的孩子來說，有時這樣的表達反而舒服些。我想這些孩子從小就出狀況了，但卻被用不正確的方式來處理，而在生命中也未曾遇見好的人，他們心理的痛被漠視了。因為基因不利（如憂鬱特質等），加上外在的大環境對他們的不瞭解（如生長在充滿壓力、挑戰的家庭等）而無法應付困境，於是問題不斷包裹，最後終於爆發。

而集體自殺，通常發生在網路上，當孩子發現他們的痛竟然可以被理解、自然得到共鳴，於是自殺效應蔓延群體。

◆警訊 3：飆車、混幫派、搖頭族

青少年最需要處理的是認同危機，亦即關心「別人眼中的自己」和「自己覺得自己是誰」是否一致，如果青少年出現飆車、混幫派等反叛行為，甚至成為搖頭族，通常意味著他們未處理好先前的認同危機，也就是說，他們現在正試著追求一個完整的自我，期待在紊亂中找到一條出路。

如果孩子在兒童階段，在家庭的信賴關係下，獲得足夠的愛，必建立了自我認同，而這樣的自我認同感，又與社會文化所期待的人格是一致時，就更趨向完整的「認同」。也不會透過破壞、特異獨行、搞東搞西，以表達其認同危機，他們會更清楚社會的價值觀，自我價值觀也會更鞏固。

相對地，如果男孩缺乏「好爸爸」的認同，但社會出現其他不錯的學習典範時，多少也有彌補作用，他的自我認同不至於過於紊亂。但如果男孩缺乏「好爸爸」的認同，又成長在不順的環境裡（如學業成績不順、同儕不瞭解他），在內在情緒與社會環境的交互作用下，那麼未被肯定的他，可能找不到自我定位，以致出現衝動、易怒、情緒很差等問題，也缺乏社會的認同感。

給父母的處方箋

◆處方 1：不要逛醫院

我覺得台灣的家長辛苦，因為排斥精神科就醫、覺得丟臉，或是不信服醫師的診斷、拒絕用藥、拒絕接受孩子的真實狀況，而造成逛醫院的現象，然而治療是有關鍵期的，一旦發生問題，必須早早處理，才是當務之急。我建議家長如果懷疑醫師的診斷，但經過兩家醫院的診斷結果都一樣時，就必須接受孩子的真實狀態，與醫師建立良好的醫病關係，才能及早治療。

◆處方 2：找出癥結點、接受孩子的真實狀態

當孩子的警訊出現時，我們就必須面對，否則孩子的壓力累積到一定、無法符合社會需求時，情緒一定會爆發，例如同樣是學習障礙的孩子來求診時，我們治療方式是發現問題，並提出具體的治療方法，假設原因是：

1. 認知能力不足

當孩子的認知能力趕不上生理年齡時，我們就必須說服家長與孩子改變現階段的學習目標，以適合孩子現階段的認知能力，重新訂立學習目標，並重新檢討孩子的讀書習慣與學習方法，如果家長還是希望孩子繼續補習，那就必須用特殊的教學法來教導孩子。

2. 注意力不集中

兒童心智科醫師的責任是幫忙家長釐清孩子腦部的缺陷，讓父母去面對孩子精神病理的狀態。如果學習障礙的主因是注意力不集中，除了進行感覺統合治療及心理輔導之外，我想最根本的還必須透過藥物治療與行為治療的方式來治療。例如，過動症是大腦的神經傳導物質分泌不足所導致，而藥物會影響腦內傳導物質的分泌，進而增加這些腦細胞的功能，改善過動兒的行為。

然而，部分家長會擔心藥物的副作用，寧可半途停藥，而拒絕給孩子持續吃藥。這是對藥物的認知不夠正確，或者使用藥物的習慣不佳。我認為只要正確的使用藥物，再配合行為治療，大多數的過動兒在情緒與行為上都會獲得很大的改善。

此外，我們也要改變家庭氣氛，避免用權威、要求的口氣要求孩子、或者對孩子設定過高的道德標準；多鼓勵孩子，讓孩子覺得自己很不錯，並且尊重孩子的隱私權。

3. 單純的焦慮症特質

如果學習障礙是單純的焦慮症、強迫症等特質，我們會教導孩子放輕鬆、轉移注意力，並導向正向的思考模式。

◆處方3：檢視自我分析

此外，我們也會請父母練習分析孩子行為的起因，如果父母分析的方向朝向：氣候、食物、被某人影響……等因素，這時就必須重新分析了，而醫師建議的方向是思考：大腦出了什麼問題？行為是經常出現，還是會隨著情境轉變？行為的背後所傳達的意義是為何？

至於還找不到自我定位的孩子，我們會告訴他，他的自我傷害停留在生命的哪些階段；也讓父母知道現在的孩子目前的狀態。如果孩子的自我認同停留在八、九歲階段，那我們就一起回到孩子的八、九歲階段，帶孩子重新走一遍，重新找回生理與實際的發展，重新餵飽孩子，將曾經的匱乏慢慢補給孩子。

編後語：

此篇文章的讀者主要設定以父母為主，但是老師們依然可以應用文中所提供的警訊來觀察學生，與家長溝通時，也可以參考文中的建議，給予家長具體的意見與鼓勵。

這是一篇可以應用於學校以及家庭的好文，與各位老師共享。

學輔中心 關心您

