



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。竭誠歡迎師長們隨時提供您寶貴的建議，以作為我們改進的方向。

~ 歡迎老師踴躍投稿 ~

投稿信箱：[sally@thit.edu.tw](mailto:sally@thit.edu.tw)  
電話：03-5927700 分機 2332  
地點：大華技術學院 學生輔導中心  
綜二館一樓



## 教師輔導講座：潛能開發孩子創意的對話

主講人：孟瑛如教授

日期：98.02.16（一）13：00～16：00

地點：定一樓 國際會議廳



所謂學習障礙，指的是非因智能或情緒等障礙因素所引起的，而是神經心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有顯著問題，以致於在聽、說、讀、寫、算等學習上有顯著困難者。

造成學習障礙的因素可分為產前的遺傳因素或生化作用，產中的機體因素、產後成熟的遲滯及環境因素或是失去不對稱性。遺傳中又以男性占較高的比率，故老師們可能發現，跟某某家長溝通時所使用的技巧，也適用於其孩子身上。生化作用則多數發生在高齡產下第一胎之母體，因其子宮、卵巢皆已形成太久，容易被污染。母體在懷孕或生產過程中，若是承受較大的壓力也會造成神經心理功能異常。而所謂失去不對稱性，則是指語言障礙的孩子，多數是因為左腦有問題、萎縮所造成。

學習障礙的特徵可分為很多種，且互為相關，例如認知能力上的問題可能影響學業的表現，語言表現的問題可能影響其社交行為，而社交上的問題則會導致適應問題。就類型上來看：

1. 神經心理/發展性的障礙：原本應該隨著年紀增長而加強的能力，實際上卻沒有如此發展，例如識字能力、注意力、記憶等。
2. 學科/成就障礙：例如語言與閱讀、寫作、執行功能等方面的障礙。
3. 社交障礙：例如低自我概念、違抗性行為、低動機與興趣。

對於學習障礙者來說，他們的叛逆可能就是求助的象徵，由於其不知如何適當的表達，所以只能用我們認為叛逆的舉止來回應。

尤其面對學習障礙者，老師應該了解學生的學習狀況，更要看見他的特殊之處，發揮潛能。我曾經教過一位喜歡聽玻璃碎裂聲的自閉兒，畢業後被派去陶藝廠工作，不到半個小時，即被辭退，因為他摔破了許多成品，後來被派去資源回收場，非常符合他的性向，做得非常棒，所以如果能讓學生適性發展，事情就能有好的結果。

在面對學習障礙者的教學時，首先應掌握孩子的起點能力，然後多多加以訓練，然而由於不知道孩子的那一種感官有障礙，因此建議採用多重感官取向，多以圖示、操作的方法教學，其原理是學生在將資料輸入時，若是同時有多重感官被刺激，下次只要任何一個感官被啟動，其他感官也會同時記憶起。例如電路圖改用實體圖的方式呈現，讓孩子能用具體的實物學習，而不是只看到抽象的符號而已；或是以顏色區分不同主題，讓學生能利用顏色做連結，協助其分類記憶。還有當老師在問問題時，應該將回答學生的答案複述一遍，讓全班的同學都能聽到，也將會有助於其學習。

再來，輔以學習策略的訓練也是必要的，例如利用諧音教學，讓孩子在學習上較為容易，其他例如注意力訓練、認字策略等，要為孩子找到適當的學習策略。還有就是後設認知能力的訓練，可分為：

1. 學習策略的指導：找成績中等的學長姐來輔導，因其較能同理功課不好的同學，而對於沉迷網路線上遊戲的同學，亦可以透過玩同樣遊戲的學長姐，在網路上勸導他。

2. 自我監控的指導：有些學習障礙的學生，執行能力較差，可以透過訓練，達到自我監控，例如喜歡亂花錢的人，透過記帳的方式，瞭解自己金錢的運用方式。

3. 歸因信念的再指導：重點在於讓孩子的極端思想，能夠有不同角度的思考。

在結構性教學方面，也是對於學習障礙者教學的重點，有些老師喜歡隨興所至，完全不照課程大綱的內容進度，卻往往造成孩子的不知所措，所以老師應避免變動既定的課程大綱。最後一個重點是讓孩子們知道如何去做，若是老師能提

供一個具體可行的方法，讓孩子有所依循，可以安心的學習。老師也可以改變評量的方式，例如無法筆試者，改以電腦作答的方式或交報告，才不至於低估學生的真正潛能。

教育的目的是使人們成為幸福的人，而幸福可分為三個層次，第一個是控制自己可以控制的，所以我們可以請學生列出十樣他喜歡又可以實現的事情，在列表的過程中，幸福感就能自然湧現。第二個層次是做好的決定，提醒學生如何在課程中有好的學習方式，讓學生能做出適合自己的決定。第三個層次是負責任，讓學生能在自己的選擇中負起責任。層次越高難度越高，而這也是老師跟學生需要共同努力的。

我們要激發學習障礙學生的潛能，主要是為了其健全心理的發展。因此我們可以以實際操作的方式，來替學生創造更多選擇的機會。例如原本只想要一輩子在 7-11 工作的同學，透過實際計算其每個月可能獲得的薪資，及每個月的開銷，來思考這是否是他真的想要的生活。讓學生知道自己的優點，能更有自信和能力面對問題，瞭解自己的缺點，則能以更實際、理性的態度解決問題。

至於如何激發孩子的潛能，我認為首先是養成孩子負責的學習態度，並協助其將工作與興趣結合，探索自我學習的管道。然後讓孩子瞭解自我形象，相信自己有不同的潛能，並且能知己、律己、勵己、知人、睦人，並且訓練其創造性思考及有創意的解答問題。

人各有材，而學習障礙者是偏才，需要用不同的方式來教導。當老師們能用孩子的優點包裝其缺點，才能看見其特殊之處，才能發揮他們的潛能，讓我們以此自勉，協助我們的孩子發展出屬於他們的一片天。



## 【精彩預告】

### ✚ 教師輔導講座—與生涯輔導有約：喚醒沈睡的力量

時間：98.4.24（五）下午 1:00~4:00

地點：定一樓 國際會議廳

主講人：林宏熾 老師（彰化師範大學特教系教授）

主題內容：美國神經外科醫師 Benjamin Carson 曾言：「教育是擺脫貧窮唯一的機會」。如何擺脫呢？邀請您來聆聽，一起協助自我及學生學習成長，跳脫傳統「能力有限」的詮釋與認知的固定價值框架，擴大學習與生涯宜有之生命視野，喚醒沈睡的力量。



### ✚ 彩繪有愛·感恩有FU—班級感恩活動才藝競賽

時間：98.5.6（三）10:00~14:00

地點：綜二館廣場

主題內容：透過感恩彩繪與行動的過程，讓我們發現原來自己的成長，是得自於身邊許多人的協助而來的，同時讓我們能有機會向身邊週遭的師長、家人、同學表達謝意。

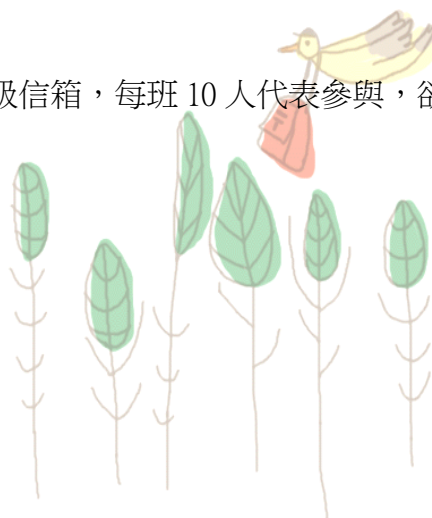
第一名（1組）：禮券 3000 元、每人獎狀一只。

第二名（1組）：禮券 2000 元、每人獎狀一只。

第三名（1組）：禮券 1000 元、每人獎狀一只。

最佳彩繪、命名、分享、團隊獎各領：禮券 500 元

（本活動以班級為單位，相關辦法將會給予導師及班級信箱，每班 10 人代表參與，欲參加班級請洽學輔中心，分機 2331~2333）





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。竭誠歡迎師長們隨時提供您寶貴的建議，以作為我們改進的方向。

~ 歡迎老師踴躍投稿 ~

投稿信箱：[sally@thit.edu.tw](mailto:sally@thit.edu.tw)  
電話：03-5927700 分機 2332  
地點：大華技術學院 學生輔導中心  
綜二館一樓



## 女兒的精神病



作者：李維蓉

作者簡介：

政治大學新聞系畢業，社會工作碩士、臨床心理學博士；是結構派家族治療大師米紐慶的唯一華人入室弟子，也是美國紐約家庭研究中心（ Family Studies Inc. ）的家族治療教授。現為香港大學家庭研究院總監，常受邀至歐洲、美、加、中國、台灣、新加坡等地講學及示範治療。

出處：張老師月刊 2008 年 2 月號第 362 期

為了要寫這個專欄，我想了很久，究竟有什麼關於家庭的地方，是值得為大家分享的？後來我想最好介紹幾種家庭常見的病毒，讓大家知道家庭是會生病的。認識這些病痛的面孔，我們便可以提高警覺，甚至自我診斷，早早把病魔趕走，家庭健康，人人也活得爽快。

什麼是**家庭治療**？好端端的一個家為什麼要治療？如何治法？原來家庭是有生命的體制，與人一樣，會病、會痛、會摔跤。有些毛病本來在開始時很輕微，但是如果沒有及時處理，又會變成頑疾、變成毒癌，讓你痛不欲生。

家庭內的每一個成員，都可以是帶菌者，互相感染，讓病毒一代一代地傳，遞下去，重複又重複地，讓家庭悲劇不斷地以同樣形式上演。我這全是有感而發。

### 不爭氣的女兒？

年終時我忙得六親不認，本來已決定了完全不接新的個案。但是這對夫婦還是出現在面前，帶著一個胖嘟嘟的女兒，看來都已經三、四十歲了，只是一舉一動，說什麼、不說什麼，都仍需由母親在旁指點。這情境我十分熟識，在不同文化的母女互動中，我都見過無數次，在英美早期的文藝及舞臺劇作，也有不同版本。

有趣的是，這對父母的最大擔憂，就是女兒沒有獨立的能力。明眼人都看得出，如此備受保護的孩子，如何有照顧自己的能力？

但是你怎樣對如此憂心的父母說，你們女兒的問題，其實與你們息息相關？就是說了，這些話也不會帶來任何好處，一樣於事無補；況且，事情的前因後果也必然不是眼見的這般簡單。

這家庭是我的一位小學同學轉介的，老遠從英國飛來香港，而這也是我不能推搪的原因”我心想，這是一個留學家庭，談吐得體、經驗豐富，怎會生出一個如此不爭氣的女兒？女兒有精神病是他們找不到合理解釋的唯一解釋，由於家族中的叔輩也有同樣的問題，因此，他們便把一切女兒問題都納入遺傳因素。

### 是她的留下，才讓其他人走得開

這父母的態度，其實也很正常，一般家庭都習慣地把問題放在個人身上，很少人知道這世上其實絕少有個人的問題，所有問題都與人有關。家庭既然對我們那般重要，那麼，我們的問題也不可能與家庭無關，只是我們未必知道關連在哪裡。

因此，要瞭解個人行為，就要瞭解家庭狀況。我看這女兒，其實說起話來十分有見解，中英語也很流利，只是與父母談話時，卻像個六歲的小女孩，全無自信，要嘛就對父母的數落大發脾氣，要嘛就任隨他們談，自己則遊魂去了。但是即使她表示自己漫不關心，每次母親說到淚下，她的眼睛也會掛著淚水；每次父親在母親面前因理虧而變得沉默，她也忍不住為他抗議。

這家庭原來還有兩名子女，都已成家，分別住在不同國家。這個小女兒卻忠忠耿耿地一直伴在兩老身旁。表面上她是過於依賴，骨子裡卻同時滿足了父母精神寄託的需要。

後來我見到這家庭的長女，原來父母存有太多解決不了的矛盾；母親的急進、父親的消極抗議，不斷地塑造整個家庭的危機感。她說，好在自己自小跟祖母長大，家庭氣氛對她影響不如其他同胞大，但並不等於沒有影響。當她鼓起勇氣第一次向父母訴出心聲：自己多年藏在心底的痛、眼看母親步向祖母的後塵、自己可能重複上兩代的悲劇…；突然，她發現，原來妹妹是她們同胞中的犧牲者，因為她的留下，才讓其他人走得開。



## 家，在不同階段和層次間生了病

母親說，自己本來是很樂天的少女，對婚姻及家庭充滿憧憬，只是一宗又一宗丈夫的不忠、長久的不能配合，讓她心中積聚無法解下的苦澀。她的面孔是那樣的悲哀，幾乎讓我想用手輕輕地為她抹平臉上積聚已久的澀紋。

她的丈夫其實很有關愛別人的能力，但長期無法接近妻子，只好用全部心血去寵愛女兒，怪不得父女間存著一股聯盟的意識，結果當然是讓妻子更加不滿。

母親說，我把一切精力全都放在花園上，人人都讚賞我的花園修葺得十全十美。

我笑她說，妳知道嗎？近代女性，包括我自己在內，往往也是拿著一把大剪刀，追著身旁的人去修葺他們。

我們都笑了。

笑，是最好的心理治療。苦澀，卻是人際關係的大忌。

我說的其實不是一個家庭，而是近代中國家庭的一種類型。可能是你的家，也可能是我的家，它並非不正常，只是不同階段及不同層次之間，受了傷、生了病，不得不用藥，甚至要開刀，才能夠讓這個體制中的每個人都可以活得好。

昵图网 nipic.com/sangliguo



## 親密間，躲藏著情緒「蟑螂」

作者：曹中璋

現任：台中教育大學心理與諮商學系副教授

出處：張老師月刊 2008 年 2 月號第 362 期



印象中，我的家人都很怕蟑螂。

### 從「打死那隻蟑螂」到「別吵了」

在我十幾歲讀師專的那個年代，學校宿舍設備相當儉樸，兩層樓房的頂樓沒有防曬處理、寢室的窗戶沒有紗窗，我住的那間又會西曬，到了晚上，整間寢室像個大蒸籠，有些同學甚至拿水桶裝冷水泡腳消暑；當然，窗戶一定是打開的。

一天，我正專心在看書，突然飛進一隻大蟑螂，我被驚嚇到失去理智，立即衝出寢室，緊拉著門就怕蟑螂追出來，還一邊對著裡面的同學大叫：「打死那隻蟑螂！」事後，我被同學罵得臭頭，竟然不顧別人的死活，拉住門不讓其他人逃出，他們多數也怕會飛的蟑螂呀！我羞愧得不得了，對自己的自私非常自責，更懊惱慌亂下的離譜反應。但當室友們把這事當笑話般說給別人聽，特別是男同學，我不僅覺得丟臉極了，也生氣她們竟然不顧同窗情誼，全然沒有給我留面子。

這件事我經歷情緒的千迴百轉，三十多年後仍感受鮮活。一般而言，我們對某種情緒刺激產生了反應，這樣的情緒及其因應行為又會引發下一波的情緒，且會層層疊疊地綿延不斷。

另外，生活中，我們若未能針對當下的事件，及時反應出相對應的情緒，那就容易累積成威力驚人的強烈情緒，以致演變成他人無法理解，甚至不可收拾的「失控」反應。可惜因為「最好不要表達情緒」的魔咒，讓我們常上演這樣過度激情的戲碼。

例如，在學校的宿舍中，一位怕吵又習慣早睡早起型的學生，對同學午夜後打電腦、聽音樂、進出梳洗，甚至聊天的聲響備覺干擾。但他從未表達過被打擾的不舒服。一方面覺得大家都晚睡，沒睡的自然會有活動，不可能要大家靜音；另一方面也覺得，同學都知道他已上床，就應自動放輕動作，不需要他來提醒。

然實情就是，每天他隱忍著心中的不滿和委屈，被吵得很難入睡。直到一天，他身體不適，頭痛得要命，那些聲音更如魔音穿腦，他再也忍不住，抓狂似地大發脾氣。室友們卻覺得莫名其妙，明明是可以好好說的事，何需生這麼大的氣？況且他從未抱怨過聲音太大。這位同學表達了過度的憤怒，除了受當天身體不適的影響，也是因為累積了無數小生氣的結果。我想，連他自己都覺得不解吧！

### 是「忿怒」還是「害怕」

而心理學家 Greenberg and Safran ( 1987 ) 也首次從適應性的角度將情緒分為三類：原級情緒、次級情緒和工具性情緒。後兩類特別是諮商工作中較需要處理的，因為它們都是屬於經過扭曲變形的情緒表現。

接下來，讓我揭開這兩種情緒變形術的面具。再用蟑螂的事例來說吧！弟弟考上台北的高中時，我已結婚定居在台北，所以他就住我家。那時先生在新竹工作，通常很晚才會到家，晚上家裡只有我和弟弟兩人。每次，我發現蟑螂而尖聲大叫，弟弟就會從他房間衝出來，以誇張的憤怒之姿猛打那隻「無辜」的蟑螂（我猜牠之所以會被打到，應是被那氣勢嚇呆了的）。經常蟑螂被打得稀巴爛，弟弟也撞翻很多家具，好像他在對付的是什麼龐然怪物似地。我心裡明白，和我一起長大的弟弟也一樣怕蟑螂，但他身為男性是不可以害怕的。

次級情緒是人們因某些因素不能如實地表現內在的情緒，而以另一種情緒形式展現於外，且成為一種固定的反應模式，偏偏當事者自己又無法覺察，像弟弟不願意承認自己會害怕，而以憤怒的態度表現，而這也是多數男性容易有的情緒。我在和不少受虐婦女及受欺負的女孩諮商時，則是較常看到她們委屈、憂鬱和無助的情緒，需要花很大的力氣，才能「找出」躲在微弱、消沉的情緒背後，對施暴者的憤怒。這種委屈、憂鬱，也是一種次級情

緒。

## 有人會問，這種情緒變形術的影響是什麼呢？

情緒不是真的情緒，也就是完全失去其原本的情緒功能，而且對人們的情緒管理具有高度的破壞性。

每一種情緒都有其獨特的性質和功能，譬如「害怕」是用來逃離危險的，需要呼朋引伴一起來面對將要傷害我們的事情；「生氣」則是以凶猛的方式嚇跑敵人來保護自己。所以當心裡害怕卻表現出生氣，反而會讓怒氣把身邊的助手都趕跑了，又如何讓害怕發揮它的功能？而且，不知自己真正的感受是害怕，害怕的情緒自然無法被處理，更會因錯誤的因應而產生惡性循環，造成生活上的不適應，如人際問題。至於無法表達憤怒情緒的女性，想傷害她的人就不易因感受到「火大」能量的「威脅」而罷手，憤怒情緒的保護功能不能發揮，無法釋放出來的「氣」也可能往內造成身心的傷害。

## 真生氣？假生氣？

至於工具性情緒，就是感受而表達出來的某種情緒成了達到某個目的的工具，但大多數並不是刻意運用的。

我在生女兒後的第二年考上博士班，當時也有全職的工作，生活忙亂異常，連家事的處理都變成不小的壓力。先生雖會分擔家事，但他的清潔尺度太低，反而造成我更多的困擾。好好和他討論及提醒，他總是表面上同意卻很少真的去改善及執行，我偶爾受不了就會發火。

一段時間後，我發現自己生氣的頻率愈來愈高，於是就開始注意自己的生氣狀態，竟然發現有時我並沒有生氣，卻仍用很凶、很大的聲量催促或責怪他。原來，只要我一發脾氣，先生就會勤快好幾天，若只是以一般的態度，換來的就是他不在乎的拖延。這時我已在運用生氣來達到期待他立即整理的目的。於是我的生氣就變成「工具性情緒」，我倆也成就了情緒共舞的現象。

有些當事者確實感到某種情緒，但久久不能，或說不願讓這個情緒離

開。曾有位罹患憂鬱症的孩子向我抱怨，「只要我好些了，說功課不重要，只要我開心就好的爸爸，就會開始督促我，說我已經好多了，之前落掉的功課要加油地補一補……。壓力很大很煩！我幹嘛要好起來呀！」這孩子原本的憂鬱情緒，很可能變成了逃避責任與壓力的工具。

看了這些情緒的變形術，大家一定可以感受情緒的法術高超，其實，那只是其中一項功夫而已，它還有很多高深莫測的法力，對想要成為一位情緒成熟的現代人有致命性的影響。其中最難的是其與重要他人間的情緒糾結。

### 《 曹中諱的分享 》

情緒是人生很不容易面對的一份課題，不過，要因應樣的高手，聰明的方式就是將它收編為己用，絕不能接與其對抗或忽略它！



## 【精彩預告】

以下活動，歡迎導師鼓勵學生踴躍參加！！

### ✚ 彩繪有愛·感恩有FU—班級感恩活動才藝競賽

時間：98.5.6（三）10:00~14:00

地點：綜二館廣場

主題內容：透過感恩彩繪與行動的過程，讓我們發現原來自己的成長，是得自於身邊許多人的協助而來的，同時讓我們能有機會向身邊週遭的師長、家人、同學表達謝意。

第一名（1組）：禮券 3000 元、每人獎狀一只。

第二名（1組）：禮券 2000 元、每人獎狀一只。

第三名（1組）：禮券 1000 元、每人獎狀一只。

最佳彩繪、命名、分享、團隊獎各領：禮券 500 元

（本活動以班級為單位，相關辦法將會給予導師及班級信箱，每班 10 人代表參與，欲參加班級請洽學輔中心，分機 2331~2333）

### ✚ 性別講座—網路交友

時間：98.05.13（三）下午 3:00~4:30

地點：仁愛樓地下室 視聽教室五

主講人：林世莉老師（張老師基金會督導）

主題內容：許多人習慣使用線上聊天系統交友，也許是因為害怕孤單、也許是因為沒有朋友，也許是因為在網路上不必真實面對自己，但卻可以在網路世界中找到心理的慰藉、虛擬的自己，你呢？在網路世界中你是如何的心態呢？來一探究竟吧！



## ✚ 生涯探索工作坊—重新看見自己，執導生命故事

時間：98.05.13（三）下午 1:30~4:30

地點：仁愛樓地下室 視聽教室五

主講人：陳佩雯 老師（暨南大學諮商與生涯發展中心兼任輔導老師）

主題內容：每個人都有屬於自己獨一無二的故事，你希望未來的你擁有什麼樣的人生，從現在起開始走入你的故事世界，透過繪本、塗鴉、分享、覺察…，享受為自己量身訂做的探險歷程。

## ✚ 生涯講座—背包客玩出一條路

時間：98.05.20（三）下午 3:00~4:30

地點：仁愛樓地下室 視聽教室五

主講人：王昭琪 老師（台北商業技術學院學輔中心輔導老師）

主題內容：老師將分享在 31 歲前利用一年的時間到紐西蘭打工度假的經驗，從準備出國前蒐集資料開始，到進入紐西蘭的打工生活經驗，也認識不同國家的朋友。藉此講座可讓同學們拓展自己的生命視野，讓生活可以有更多的選擇。





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。竭誠歡迎師長們隨時提供您寶貴的建議，以作為我們改進的方向。

~ 歡迎老師踴躍投稿 ~

投稿信箱：[sally@thit.edu.tw](mailto:sally@thit.edu.tw)  
電話：03-5927700 分機 2332  
地點：大華技術學院 學生輔導中心  
綜二館一樓





## 不是「神經病」，是腦病了

出處：張老師月刊張老師月刊電子報 2009/03/24

文＝高惠琳

專訪台大精神科主任胡海國



生命的意義是什麼？

胡海國說，當你品嚐得出生命的回甘味，那就是了。

眼前十來個人一窩蜂地往掛號櫃檯急急湧上。比媽媽高出一個半頭的大男孩，沉默不語地緊跟在後；西裝筆挺的中年男士，霍地從排隊的人群中側身後退，又從最後一個排起；跟著兩腳不同色款拖鞋的歐吉桑，興奮地跟著隊伍蹣跚走著……。若不是告示牌上鮮明標示著「精神醫學部門診」，這些人，其實也是尋常生活中隨處可見。

### 當腦細胞生病了

想起胡海國說的，人們總愛隨便罵人「神經病」，卻不會罵人「胃痛呀」，好像身體上的病痛才值得看重、同情。我不禁想起那青春年華時因情場失意而精神錯亂的表姑，在醫學不夠發達的年代，瑟縮屋裡度過四十幾載不見晨昏的歲月；時有的叫喊哭罵聲總驚得路過的街坊暗地私語，而叔公孀婆則到處找人收驚、做法，試圖把她失去的「魂」找回來。或許，唯有當人們真正明白那潭乾涸瞳眸背後的複雜病因，才不再殘忍地喊她「肖查某」。

那麼，要釐清人們對精神疾病的誤解，首先要以現代腦科學的眼光，好好地認識精神疾病。

剛結束小組討論的胡海國，端了杯茶坐下來。他說，精神疾病不是舊時代所講的「瘋子」、「白癡」之類，當代精神醫學依腦功能障礙與精神病理，定義了如恐慌症、厭食症、憂鬱症、精神分裂症、阿茲海默症、藥癮等，林林總總算起來，共有數十種。就世界衛生組織的調查報告，全球人口中，有百分之六、七（幾近四億人），罹患嚴重、長期，需慢性照顧或安置的精神疾病；而台灣，約有1/5的人曾經罹患各類精神疾病。

## 1/5？多麼令人瞠目結舌的數字！只是，為何會得精神疾病？

「腦生病了。」胡海國一語道破，「可能是體質脆弱，或是生活環境的巨變，或者腦部發生狀況（外力破壞或病變等），也可能是身體其他部位的疾病所引發……。」而所有的精神疾病，主要都是因為腦細胞的神經介質「功能異常」，導致在情緒、思考、推理，乃至言語、行為上出現狀況。

## 其實，不一定要堅強

「有一個企業家，到大陸做生意，卻在最近的金融風暴中把所有積蓄都賠光了。回到老家，他變得沉默、不愛說話。每天夜裡，老媽媽總是聽到他在客廳裡走來走去的腳步聲。」胡海國說起最近一位病患的故事，「他進來時，我還真搞不清楚是誰帶誰來看病。原來是一大把年紀的老媽媽，帶著已近老年的兒子來看病。」

其實，老媽媽並不知道兒子「生病」了，她只有單純覺得「哪也攞睏不去喔，阿無來乎醫師看看咧。」「很明顯他是因為承受過度壓力，腦力不夠用，產生憂鬱症的初期症狀。」幸運的是，不知情的老媽媽卻湊巧地適時給予重要的支持力量。



胡海國表示，要知道自己或他人的腦力是否夠用、精神是否發生問題，可以從四個層面去觀察：情緒、行為、認知功能和生理功能。如果情緒突然有了大起伏、變得坐立不安或是突然嗜菸、嗜酒，注意力變得不集中、記性變差，生理上有心悸、胃痛等不明原因的不適症狀，都可能是過度壓力下，腦力不夠用的精神功能障礙，也可能是初期精神疾病的前兆。

而不論是初期或已罹病的精神疾病患者，不僅是身邊的人要能給予關懷、支持，病人本身也要懂得尋求、接受別人的支持。

「某些問題本身或許可以靠自己解決，但解決問題之後的場景，往往很難一人度過。」胡海國曾經語重心長地說過這句話。的確，問題就像個結，可以透過各種方式去解開，難的是，拆解過程中，思緒的翻騰、情感的傷痛，不一定因結解而隨之灰飛煙滅，有時，尾大不掉的紛亂會在平靜的表象下悄聲遁入內裡，張牙舞爪地糾結纏縛。

「或許這是身為現代人的悲哀。」胡海國不禁感慨著，「在一切都講究自主、要求責任感的時代，人們好像不得不一個人去面對問題、處理問題。」而當社會一味高喊「卓越」的口號，又有誰敢大膽說出「我不行」。

「大家全往海裡游，人擠人地搶著從水裡冒出頭來換口氣。卻沒人想到，其實腳踏在溫暖的沙灘上也是不錯的。」於是，走在台灣的街道，這一頭標竿著「追求卓越」，那一頭卻高幟著「你可以不自殺」。刺目而矛盾，卻也映照出候診區裡許多病患們最淋漓的心聲。

## 有病理體質，不一定會發病

「我有一位年紀很小的病患，他有一些輕微的情緒與思考困難，不僅學校成績退步，人際上也顯得孤立，他是來自嚴重精神病史的家庭。大家都說：那是家族遺傳，醫不好的。」可是，胡海國發現，每回小病友來就醫，只要

多和他聊聊，把近期發生的外在壓力一個個拿掉，從事頭腦保養與操練，這孩子，就正常了。

神奇嗎？不！胡海國解釋，精神疾病的發病有一個界閾，當腦因為壓力產生功能障礙，必須達到發病的臨界點時才會發作。

言下之意，壓力好像成為一支啟動病毒入侵的鑰匙。對此，胡海國表示，及早體認壓力下腦力不足所引起的輕微精神障礙，盡快調整生活的步調與期望，就可以化危機為轉機，確保精神健康。

「舉例來說，大部分的人都認為人會失智或失憶，是因為年紀大導致腦退化的緣故。但是，曾有研究發現，修道院裡九十幾歲的修女們依然保有很好的記性。後來研究證實，腦功能退化不必然是年紀造成，很多時候，壓力與身體疾病占了很大的因素，是壓力與身體疾病讓腦生病，使得腦細胞減少，導致腦退化。修女們由於長期生活在無憂無慮的安穩、健康環境中，雖然年紀大了，腦功能（精神功能）仍能維持得很健康。」

事實上，當代高科技的腦造影研究也證實，一些精神病患在發病初期，他們腦內主導記憶與認知功能的腦灰質密度和一般人差不多，可是，五年後卻明顯減少。這也說明了，早期治療確實可以避免腦功能（精神功能）的退化。

數十年來，胡海國見識、研究、醫治過許多不同類型的精神病患，他發現，在台灣，側重生物病因的精神病患（如躁鬱症、精神分裂症等）並沒有增加，可是，輕型精神疾病，像是焦慮症、憂鬱症、酒癮、藥癮等，卻逐年增多。「這是個朝高壓發展的社會，但人腦卻無法立刻跟上腳步，產生對等的抗壓力。」

**精神健康，才能活出優質生命**

也因此，他和「精神健康基金會」從「預防醫學」出發，希望大家可以透過基本的觀念和作法，擁有一個健康，或是不容易發病的腦。

「精神健康有三個層次：第一是腦細胞健康；其次是心理健康；最後是個人的自我價值和人生目標的自我健康。」胡海國這樣詮釋著，他說，人必須瞭解並接受自己腦力的有限性，才能適度地運用腦力，做自己能力所及的事，過著最精采的人生；同時，「也要接受、順應人生的『變』、看重自己的『有』而不是比較自身的『無』。」從認識、瞭解到接受，才能活出生命的意義，也才能活得快樂。

從小診室到大社會，胡海國看過太多美好的生命在精神疾病的摧殘下凋萎、零落。他搖著頭說，人不必非得堅守「有志者事竟成」的標語，「適性適力才是重點」。他很希望，透過精神健康理念的推動，一般大眾可以「活出優質生命」，精神病患們也能「追求生命中的幸福甘醇」而不落人後。

訪談後走出台大醫院，仰頭瞧見這棟古老的日式建築有許多藤蔓附牆攀長，藍天白雲下一片綠意，似是為下方的芸芸眾生打著氣。記起胡海國說的，「當你懂得自己生存的意義、追求有意義的快樂，就能像植物的根一樣，扎穩了。」

### 《胡海國小檔案》

台灣大學醫學系畢業。現為台大醫院精神科主任、「精神健康基金會」董事長。專長於精神醫學、精神遺傳學、精神病理學、預防精神醫學等。著有《當代精神醫療》、《心病要用心藥醫》、《精神分裂症：描述性精神病理》、《精健道》等書。



歪歪地開花，其實也很美

柯書林從「不變」來看新憂鬱世代的「萬變」

出處：張老師月刊電子報 2007/09/11 & 9/18 兩期

文：楊雅亭



為什麼憂鬱？因為七年級正值自我認同的蛻變期，從相信世界到發現自己就是世界，接著又經歷到世界原來是不能相信、無法掌握的，你說能不憂鬱嗎？

我們先來想像一個畫面，日復一日這位七年級生每天都在睡懶覺，年復一年這個焦慮的媽媽每天都對著孩子大吼：「懶蟲，快起床！」……。親子衝突劇反覆對罵上演，怎麼辦？

這時臨床心理師柯書林會跟焦慮的媽媽說，「要不要換換台詞呢？」如果將台詞改成：「媽媽真捨不得你要這麼早起。」或是「媽媽這麼努力，只是希望你將來可以活得好。」孩子的反應會如何呢？我們也跟著這場戲的發展想像著……，會如何呢？「搞不好孩子被嚇醒呢！」柯書林笑著，我們聽了也哈哈大笑。

### 以其不變觀其變

「大人總是看不慣孩子『變』的世界——孩子的網路文化、手機文化、PUB文化，也許父母一生下小孩，就遺忘了十年後孩子也會變成大人，他們也有自己的意識與想法。」柯書林發現，要父母接受孩子長大的事實，願意放手，彼此才可能經驗新的人生。過程需要學習，非腦子知道就行了，必須

在「感受」上一點一滴地改變，才可能頓悟。

是啊，人類遺忘的速度非常驚人，我們都很清楚，卻也很容易遺忘，所以柯書林提醒我們若以「不變」觀其「變」，也許找得到世代間相似的共鳴理解，畢竟我們都曾年輕過。

他進一步說明，「不變」的是孩子從十幾歲開始進入青春期的身體變化是跨世代、跨歷史的不變，而且會帶動心理的變化。「這樣的『不變』，每個人都知道，可是每個人都忘記了，所以會出現許多大人與孩子的爭吵，因為大人忘了孩子到了這個階段就要變成大人了。」孩子從他可以相信世界（相信父母會愛他），到慢慢發現他就是世界（可以承擔事情），再經歷到此刻的自己原來是不能相信世界（我做不了什麼事），憂鬱沮喪是在所難免的。

「你愈覺得孩子是『變』的，就愈覺得與孩子是兩個世界，如果你從『不變』來看，就愈覺得我們是雷同的。」柯書林回憶五年級的青少年，喜歡跑彈子房，結果整天都被教官追著跑；對照起七年級的孩子喜歡徘徊網咖的情景，不同的世代，其實都經驗著同樣的生存焦慮，所以當柯書林一聊到不被大人認同的感受時，就貼近了七年級生的世界了。

另外，他也發現七年級生的「愛交網友」也跟五年級世代「愛交筆友」的道理是相通的，也都是渴望被看見、渴望被同儕認同。

## 你的語言與我的語言



然而如果僅從不變觀之，不懂孩子「變」的語言，不會造成溝通障礙嗎？柯書林笑說：「如果硬是套上孩子的語言，反而很好笑。」他舉例，政治人物常會講些年輕人用語，孩子聽了只覺得好笑，卻不會認真地思考內容。有的孩子會理解成大人們是在作秀；有的孩子會覺得這個大人還不賴，有點明白他們的世界，但仍無法貼近孩子的心，「因為大人抓住的是孩子表象的

『變』。」

柯書林是以發展心理學的角度來看待七年級生的「不變」，「不變」的是此階段的孩子正在長大，他們正透過「future」（未來，指將來的社會位置）以及「feeling」（情感）來尋找「自我認同」，包括要成為什麼樣的人、要交往什麼樣的朋友……。

「變」的是七年級生的成長環境有很一大塊是「虛擬世界」，柯書林認識一個孩子很會玩「魔獸」，只要他一出現就立刻被網友們高呼膜拜（這就是孩子很在意的 feeling），但現實的學習狀態卻是挫敗連連。此外，他也接觸過一位情況較嚴重的「宅男」，他從人群脫離、在家不太穿衣服、三餐躲在房間吃，只陷入一個人的電腦世界裡，連家人都不太互動……。

## 是頹廢權？還是成長的必然階段？

看似「頹廢」的孩子部分源於「他們的自我在表象上長得比較快，但內涵卻有那麼一點點脆弱。」他觀察到大環境提供七年級生更多自我認同空間，不像舊世代籠罩在單一金字塔的價值認定裡，於是許多舊世代很可能一輩子都找不到認同；而現在的七年級生比較容易在「小小金字塔」的多元文化中找到「自己的小小價值」，例如在虛擬世界裡提早意識到自己是個「人物」，直到進入主流價值的真實世界才開始經驗打擊。

而全球化的經濟趨勢也加速了七年級生未來的焦慮，工作機會看似增多，平均待遇卻不高；毋須擔憂餓死，卻無論再怎麼努力也買不起房子，於是一付看似不在乎的隱蔽青年不得不低頭成了「家裡蹲廢材」，他們不斷質疑著：「我到底是誰？」、「為何這麼沒用？」……。「表面上父母自認是卑微的、孩子是好命，所以父母期許孩子要更棒、要滿足父母。」柯書林進一步分析：「但事實上父母卻是家族中最有力的經濟支柱，現今孩子的能耐根本



難以超越！」

他再舉個例子，一位推攤販的父親，辛苦二十幾年，背也駝了，卻成功地買了三個房子，養育了三代。當父親拿錢要孩子去補習，不要打工，孩子只能K著怎麼讀都不認識的學問。當最終的成就不符父親的期待，孩子說不定反倒會因為沒自信，而表現出不屑的態度，這就是心理學家阿德勒講「自卑與超越」的一體兩面——七年級生看似堅強，但話稍微講重一點，一下子又破碎了。

### 如何讀懂七年級生？



孩子長大了，父母失落了，柯書林再次提醒父母可以從孩子「變」的事實，來看孩子內在的「不變」，並協助孩子發展自信心，但他發現實行的主要困難是此階段父母正值凡事以「實用」為原則，會認為孩子所在意的「future」以及「feeling」不能當飯吃，總忍不住想幫孩子決定未來，但柯書林建議父母必須「打從心底」接受孩子長大的事實並學習放手，或是幫孩子找個「懂得聆聽」、「能貼近孩子想長大心意」的大人，讓孩子有機會透過這個大人，自在地陳述自己；自我認同的建構就會愈來愈清楚。

如果是不願訴說困擾的孩子，柯書林則會主動且細膩地詮釋孩子的情緒，例如：「很想努力去做，卻感覺沒把握。」、「這麼努力去關心別人，別人卻不在意。」……。他發現孩子很能接受這種「被瞭解」的回應方式。至於不擅言說的孩子，適時地回饋孩子「作品」（如手工品、網誌……等）中隱藏的意涵，則是理解孩子的另一種形式之一。簡言之，只要孩子感覺「被看見」，就是彼此關係建立與發現自己價值的大躍進。

「七年級生缺乏的不是意見，而是對意見的『沒把握』。」當大人直接給孩子建議就是間接否定孩子的長大，所以通常柯書林會將「給建議」轉成

「透澈分析各種結果」，讓個案自行做出對自己最有利的決定。

「沒有人想故意活不好……。」他語重心長地說：「頹廢是為了想證明自己也可以活得更好。」

「歪了，只要再調整一下，就能綻放美麗的花朵，而且你沒發現嗎？歪歪地開花其實也很美……。」柯書林如是說著。「嗯～歪歪地開花也很美」我們如是相信著。

