



心繫心・向陽花訊

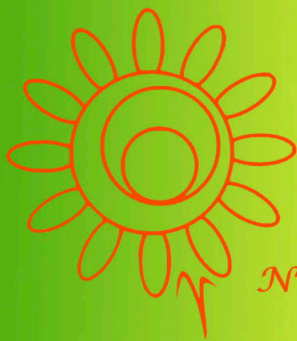
期別：018期

出刊日：100年4月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY
COUNSELING CENTER

在熱鬧的街市中，保持心靈的平靜

本校位於台中市著名的中友百貨旁、一中街的對面，熱鬧的街市，差堪形容。然而，來自四面八方的青年學子們，在面對五光十色的繁華都會景象，有些人不免會產生文化震撼

(*cultural shock*)，在生活適應上，有些人更可能會有產生文化衝突 (*cultural conflict*)，進而在人格上產生解離 (*alienation*) 的現象，以致於發生一些偏差行為。

人的本質，其實是孤獨的，然而怎麼樣孤獨得健康？那就必須建構一套合理的內在價值系統。然而，在生活中，不怕遇挑戰、有挫折，因為，藉由合理的內在價值系統，可以就上述的文化震撼、文化衝突等現象化危疑為祥和，導衝突為平靜。

內在合理價值系統的建立，即是所謂的「心理衛生」。學校是一個小型的社會，人際之間的互動頻繁，如果能做好校園心理衛生的工作，相信對建構個人的合理內在價值系統應會有很大的助益。

本期向陽花訊感謝學輔組兼任輔導老師薛凱仁心理師依其專業，寫成「認識校園心理衛生」與「馬達小子的世界」兩篇大作，惠賜本處刊載，希望能對各位老師輔導工作能有若干助益。

學務長

李宏仁 敬筆

2011.04.20

認識校園心理衛生



撰寫者：薛凱仁 心理師
人文傳習書院心理治療所
國立臺中技術學院兼任輔導老師

◎何謂校園心理衛生？

學校是社區的一個縮影，由於學校具備了一些特有的環境因素，例如學生和老師相處時間與家人一樣，學校人員具有機會去系統觀察一位處在危機的學生等，因此在家庭之外，接觸的密切度最為頻繁，並成為學生最主要的支持系統；根據國外諸多文獻指出，學校是心理衛生預防的最佳場所，如果凡事能「早期發現、預防與介入」，定能減少其後所產生的不良情緒症狀或心理疾病，故本衛生局心理衛生中心亦推廣校園心理衛生工作，減低學生於畢業後造成更多社會問題，提升師生心理成長，預防精神疾病上身。因此學校便責無旁貸地成為心理衛生諮詢模式的一個特殊環境。

◎學生有什麼壓力，他們是如何面對壓力的？

學子在學習的階段中會面對很多內外的衝擊，包括來自家庭、同儕、青春期、學業競爭、升學、就業與情感等壓力。當困難、挫折或難題出現時，無法適應的學子往往會選擇以放棄、逃避的方法去面對。這除了問題得不到解決，更可能引致越來越多的困擾，嚴重更導致精神疾病問題，或者造成社會秩序不安行為，以致家庭失和，停滯成長，導致嚴重後果，其中最嚴重的後果是自殺行為，學子抗壓性不足及欠缺家庭關懷是形成青少年自殺的主要原因，其次是社會倫理觀念模糊、學生價值觀混亂、傳媒的渲染、缺乏溝通等都影響青少年對生命價值的體認及承受力，在經不起挫折時容易引發極端的行為，例如吸毒、自傷、傷人、破

壞等，大大損害青少年的身心靈。適度的壓力有助於學習與成長，但過度的壓力則帶來反效果。長期的壓力對身體造成負擔，容易出現頭痛、疲勞、食欲不振等現象，而心裡會有緊張、擔憂、煩悶、易怒、脾氣差、悲觀等情緒，並不能集中精神，容易胡思亂想。所以，青少年需學習建立正確的人生和價值觀，以至在遇到壓力時，能勇敢地面對問題。

◎做為家長與老師的我們，要怎幫助他們？

身為學子家長與老師的我們，該如何幫助這些因壓力而適應不良的學子，建立正向的心理健康發展，首先要件，是得訓練學子學習身心放鬆的技巧，以及鼓勵參與休閒活動，以減輕壓力所造成的身心反應，並可增進學子面對抗壓性的能力。

1. 做運動：每週都騰空做些運動，可增強體格及減輕壓力；一些輕微的運動，例如做柔軟操、玩呼拉圈等都有助於讀書效率及幫助記憶力。
2. 與朋友/家人聊天：朋友間互相傾訴、鞭策和鼓勵、家人的關心，是一種很大的支持。
3. 多接觸大自然：到郊外遊玩，吸收芬多精，增進紓解壓力。
4. 培養休閒興趣：參與活動、逛街、看電影、球類運動等健康休閒活動，都是可舒緩緊張的心情，避免學子整天將時光耗盡於學業上，以及避免學子受到網咖或者其他不良休閒活動所吸引而誤入歧途。

家長與老師應依照學子的能力，與學子討論出合理的升學目標與生活方式，避免學子徬徨惑者壓力過大而產生身心疾病，學子的壓力其實是多方面的，並多來自對學子自己有不適當的期望、對成績的錯誤觀念、求學方式的誤解等，若學生能建立正面的觀念，將預防這些身心疾病的產生。一旦學子開始產生不良適應反應，家長與老師可尋求協助，可向學校輔導老師或校園社工與心理師求助，外界也有很多機構為學生提供電話輔導熱線，青少年也可致電尋求協助，若長期受壓而得不到紓解，可引致出現幻聽、幻覺、抑鬱症、妄想症等。一般而言，壓力帶來的徵狀會在壓力源過後或經自我調節而消滅，但若這些徵狀持續不退，影響到青少年的身心健康，甚至日常生活時，便需找醫生或心理衛生中心協助治療與轉介。

◎如何善用校園心理衛生網絡系統？

近年來，經濟與社會問題日趨嚴重，心理輔導的需求亦多元且複雜；另外，學校工作內容日益多元化，如何於有限可利用資源，以及輔導老師不足的現況，有效推展心理衛生的預防與處置，並發揮更大更廣的功能之解決方案。「諮詢」雖是屬於間接服務性質，但已逐漸被許多專業人員提出對於校園心理衛生具有具體幫助。為主動建立導師、行政人員、學生之間的協助網絡，學校諮商中心的諮詢合作模式是一種提供教師、行政人員甚至父母在處理學生問題上，可利用策略的過程，並用以保證、協助或補救被諮詢者在處理有關學生或限制學校的效能問題，並且一起承擔處理事件的責任。另外，在面對未來類似問題，可做有效的預防及處理。

在此所論述的校園諮詢合作模式，是包括三個預防層級；學校事件發生的初期，包括校園危機事件，如自殺、傷害或重大壓力事件，諮詢模式扮演一個被諮詢者及當事人的社會支持系統角色，提供解除立即緊張、資訊散播的依據，而在事件發生的後期，協助重新整合已有介入方案或目標的學校組織，促使學校發展重新適應的新技巧，恢復原有的環境特徵，以三個預防性處置包括。

1. 初級預防—是直接施行在有一明顯壓力的個體或團體，並未經驗到不適應狀況，可透過教育與自我探索成長團體進行。
2. 次級預防—強調快速的反應，以減少長期影響的可能性，降低適應失調的初始性預防，通常在這此預防我們會組減壓團體，進行評估，達到提早發現的協助。
3. 三級預防—是應用在危機舒緩之後，以減少遺留的影響，並防止症狀再發，透過與醫療網絡單位聯結，協助當事人症狀減輕與康復，協助回歸校園學習。

◎何謂校園減壓團體？

危機事件的發生不是一個與外界隔絕的孤立狀態，並且不會只影響到一個人而已。凡是目睹此事件者、工作伙伴、朋友、親戚，或是涉入此危機事件的人等皆有可能受到影響。因此，危機工作者除了一對一的個

人處置方式之外，也應該瞭解有關危機團體介入的概念與技巧。目前，減壓團體是最為普遍使用的危機團體的介入模式。

多年來，運用「減壓團體」的確有其具體的成效，這種方法亦廣泛的運用在各個可能會涉入產生創傷事件的人身上；例如：災難後或意外事故後的受害者，環繞在受害者身旁的家人、伙伴，專業助人工作者等。因此，「減壓團體」主要目的是減緩創傷後壓力疾患PTSD的發生，同時也在進行過程中，幫助我們篩選出需要更多、更密集心理支持的伙伴，以便可以做進一步的諮商或協助。

「減壓團體」的進行時機，經常是在危機事件發生後的24-72小時。如果在大災難之後，因為所波及的區域廣範，經常得在事件發生後的幾個星期才有可能實施。「減壓團體」最好能用團隊的工作方式進行，它既然是一個協同領導的方式，典型的「減壓團體」是由兩位受過訓練的心理衛生工作者一起來帶領。但是在一個廣大的災難事件之後，由於人力不足，因此常會變成一個心衛人員獨挑大樑；災難後，專業諮商、臨床心理工作者也經常被分派去帶領「減壓團體」。

◎我可以找誰傾訴？

臺中市資源有限，麻雀雖小五臟俱全，建議針對師生、家長不同問題，聯繫不同單位，讓有限的資源發揮極至，單位與電話如下，民眾可以依需求尋求單位服務：

1. 本校諮商中心：2219-5240(本校聘請專任與兼任心理師)
2. 台中市心理衛生中心：2515-5148(心輔員或公務員)
3. 生命線協會：1995(志工或社工)
4. 張老師基金會1980(義工或心理人員)
5. 衛生署安心專線：0800-788995(社工)

台中市相關心理衛生或醫療、慈善資源：請上網搜尋

筆者：薛凱仁心理師

治療所：人文傳習書院(台中市西區中美街41巷3號)

電子信箱 shiuier.life@gmail.com

痞客邦部落格 <http://tw.myblog.yahoo.com/shiuierlife-blog>



馬達小子的世界

薛凱仁心理師

不知他的電力從何而來，體力絡繹不絕，當下課後小朋友不斷回教室坐好，他仍然在教室內走動，又搶著發表，不斷插嘴，注意力又不集中，完全無法受規範，總是受到大家的排擠……該怎辦！！該怎辦！？一個無助的母親，看著自己小孩仍笑嘻嘻的說：「沒關係，沒關係，大家來看我，指我都沒關係，只要你們高興就好」，看到仍搞不清楚狀況的小孩，無奈的情緒至此崩潰不已……。

過動症的小孩，經常製造不愉快的家庭環境和生活，使其父母不斷遭遇挫折感，並對自己的親職能力與技巧缺乏信心。他分裂性的行為妨害了自己學習的動機，阻礙了自己其他成長，也干擾了同學的學習活動，尤其自我(ego)的發展，影響了他與環境之間的互動，導致在同儕互動、學習成就與一般適應上有了困難。

我們可以知道一個馬達小子的狀況，會有注意力不足、過動與衝動的現象，例如失控發脾氣、爭辯、出言頂撞、反抗大人的要求、不服從規定、故意干擾或惹惱別人、推卸責任、容易怨恨和生氣並懷恨或報復的心態、使周圍的人感到厭惡或難纏，故在當他在青少年時期時，容易伴隨認同的問題，包括同儕的認同與自我認同，三軍總醫院精神醫學部兒童精神科主任葉啟斌醫師就表示，過動症的孩童在小學時期有時還能受到老師的關愛，但進入國中後，受到的關愛減少，一有狀況就會被老師送到訓導處、重者被記大小過。一旦家長知道實情後也會加以修理孩子，這樣一來孩子更被孤立，自信心更低落，所以由行為及人際問題衍生的適應問題，比過動症的原始症狀更為嚴重。

陪伴與等待，一個永遠不變的方法，不管在過動的小孩，以及具有情緒的大人，永遠的 101 招數，然而此招數卻是最難的境界，往往棍棒與責備都是在先，以致馬達小孩逐漸退縮，逐漸投靠次文化的團體，故歐洲過去把過動症視為品行疾患的病人，有些人更視為犯罪的等號，因為只有次文化的團體會接受他們。請不要吝惜給予他們讚美，尋找到他們的優點並適時鼓勵，重新幫助他們獲得信心，他們不是要亂，只是他們的世界，我們不懂，亂的，在他們的世界裡，是我們。

推薦網站：

財團法人赤子心教育基金會 <http://www.adhd.org.tw/>

台灣禮來股份有限公司 <http://www.adhdlife.com.tw/index.html>

ADHD <http://www.adhd.club.tw/index.asp>

【學輔活動花絮】

- 一、 03.05 進修部暨進專身心障礙學生期初座談會
- 二、 03.09 協合同學工作會議
- 三、 03.09 生涯專題講座(一)：
運用夢想筆記，完成你的心願清單
- 四、 03.10 日間部身心障礙學生期初座談會
- 五、 03.16-17 快樂而同方乃-認識同志之臺中大專院校校園宣導方案
/輔導股長初階研習
- 六、 03.27 空中進修學院身心障礙學生期初座談會
- 七、 04.01-15 生涯品格力裝置藝術展：「改大理念」-海報設計展
- 八、 04.07 生涯專題講座(二)：彩繪人生-盡其在我
- 九、 04.14 職涯專題講座(一)：
經營管理之挑戰及契機-創意與創新
- 十、 04.24 進修部暨進專與空專院身心障礙學生期中座談會
- 十一、 04.28 職涯專題講座(二)：職場溝通達人

【學輔活動預告】

- 一、 05.04-05 輔導股長進階研習
- 二、 05.11-12 班級生涯團體測驗與輔導(一)
- 三、 05.12 日間部身心障礙學生期中座談
- 四、 05.18-19 班級生涯團體測驗與輔導(二)
- 五、 05.25 班級生涯團體測驗與輔導(三)

~~感謝您對學生每一分付出



珍惜您與我們每一次交流~~

◆ 發行人：李淙柏
◆ 社長：李宏仁
◆ 總編輯：姜祖華
◆ 執行編輯：黃壹瑋

◆ 聯絡電話：2219-5247
◆ E-mail：
student60@ntit.edu.tw