

中輟多元觀

杜家興

衛生福利部嘉南療養院

臨床心理科主任

julia@mail.cnpc.gov.tw



孩子，還在成長中!



• 好多中輟的學生

- 爸媽功能不彰
- 負面的學習經驗
- 負面的同儕經驗
- 負面的師長經驗

• 反思

- 孩子都會成長，能夠獨立
- 學習不是讀書而是為了活得更好
- 後來的好依附經驗可以翻轉依附創傷
- 良師益友需要去發現

107學年度教育部全國中輟 統計數據分析

- 107學年度中輟生總數為3,137人，其中
 - 男生1,806人（57.57%），女生1,331人（42.43%）
 - 國小生佔355人（11.32%），國中生佔2,782人（88.68%）。 1: 7.8
 - 107學年度新增3,137名中輟生中，共有2,657人復學，尚有480人未復學，總復學率為85.49%，其中男生1,768人（58.25%），女生1,267人（41.75%）。。

中輟生常有的原生家庭經驗

- 家庭角色失功能

- 使孩子承擔過度的責任（未能經歷童真）

- 家庭運作不穩定

- 使孩子陷入在過多的情緒氛圍中（衍生錯誤的情緒觀念）

- 缺乏被驗證的經驗

- 使孩子不信任周遭人事物（而無法有效探索世界，變得孤僻、退縮與空想）

- 缺乏被關心的經驗

- 使孩子對自己、對未來、對周遭世界變得冷漠（而無法接觸自己內心的歷程）

孩子在校不良行為的可能需求目標

Rudolf Dreikus

尋求
注意

- 孩子認為只有在大家注意他的時候，他才在世界上佔有一席之地。

尋求
權力

- 孩子認為只有權力可以證明自己的重要，明顯具有攻擊傾向。

尋求 報復

- 孩子認為生命對他不公平，沒有人會喜歡他，所以傷害別人才能在社會中找到自己的地位。

自覺 無能

- 這種孩子表現出無法勝任的樣子，避免可能失利的情況。

管教孩童前，先問自己三個問題

1. 為什麼小孩會這麼做？

2. 我想要教給孩子什麼？

3. 如何教孩子是最好的方式？

不喜歡讀書 也有活得很好的能力

- 做事物的能力

怎麼樣才是好的？

怎麼做才會成功？

需要什麼人/工具/環境來幫忙？

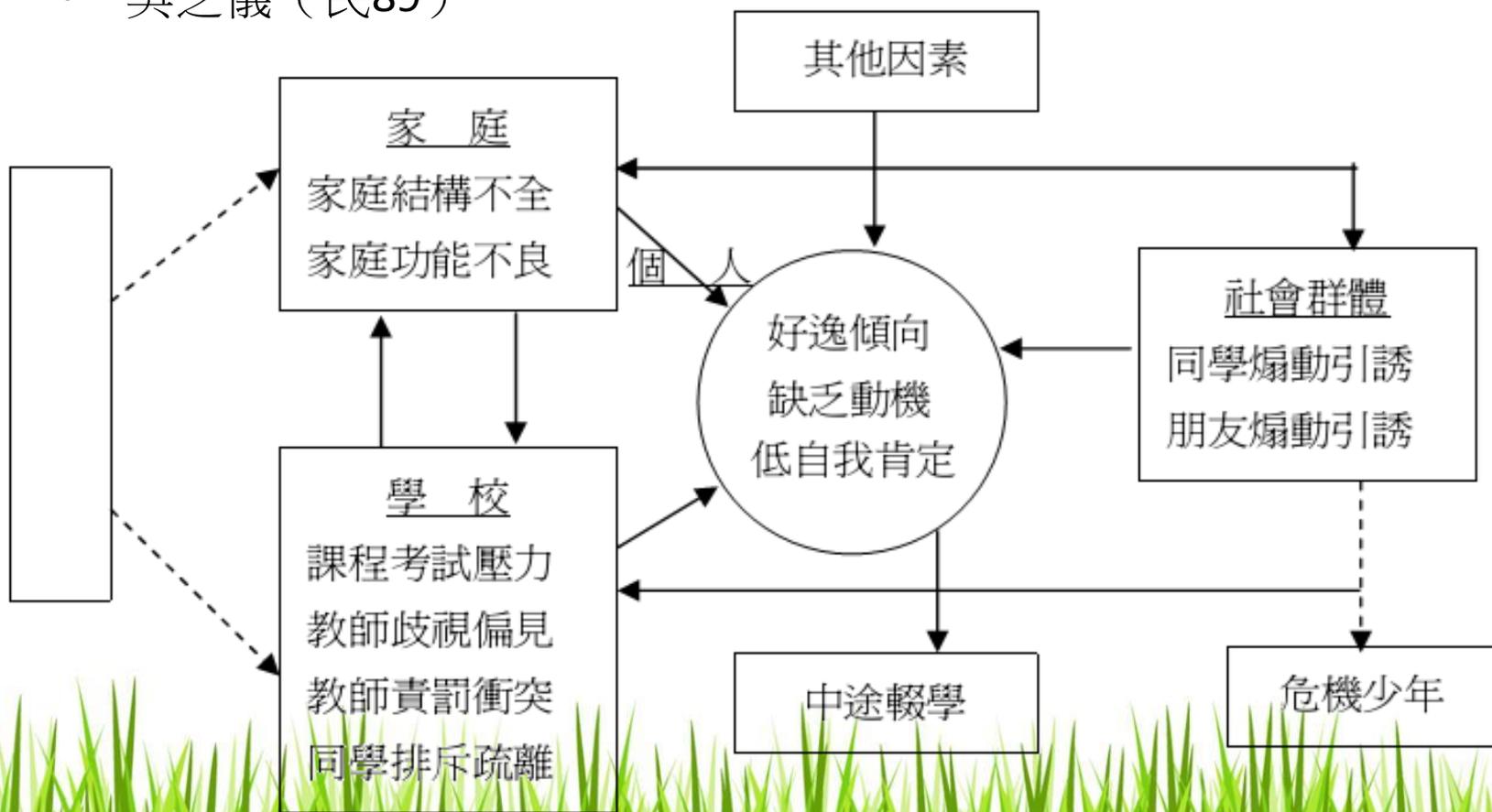
怎麼幫助自己開始/堅持執行？

遇到困難該怎麼克服？

釐清與具體化「自己想要什麼」？

中途輟學危機因素交互影響歷程的概念性模式

- 吳芝儀（民89）



生態系統觀點應用模式

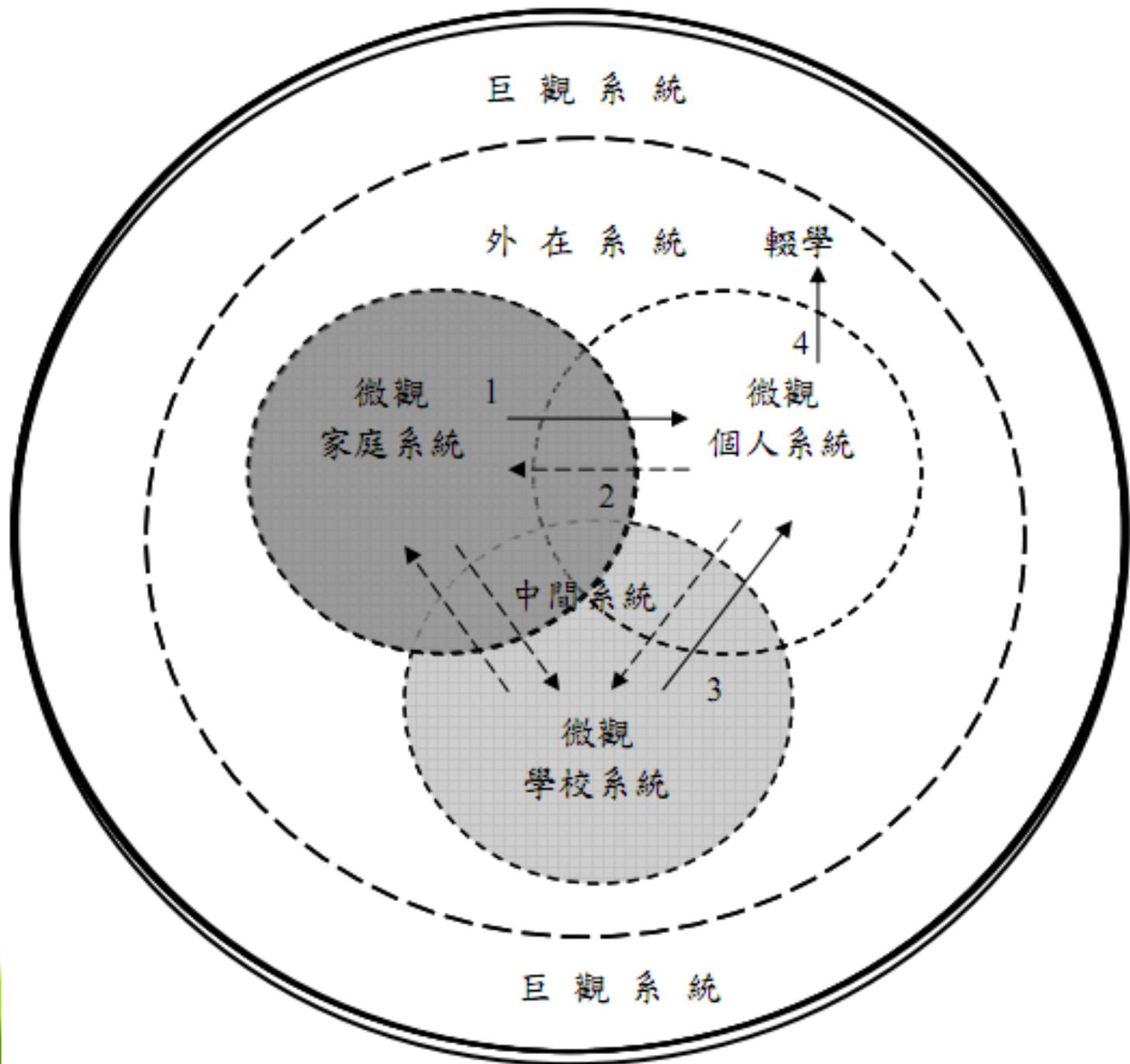
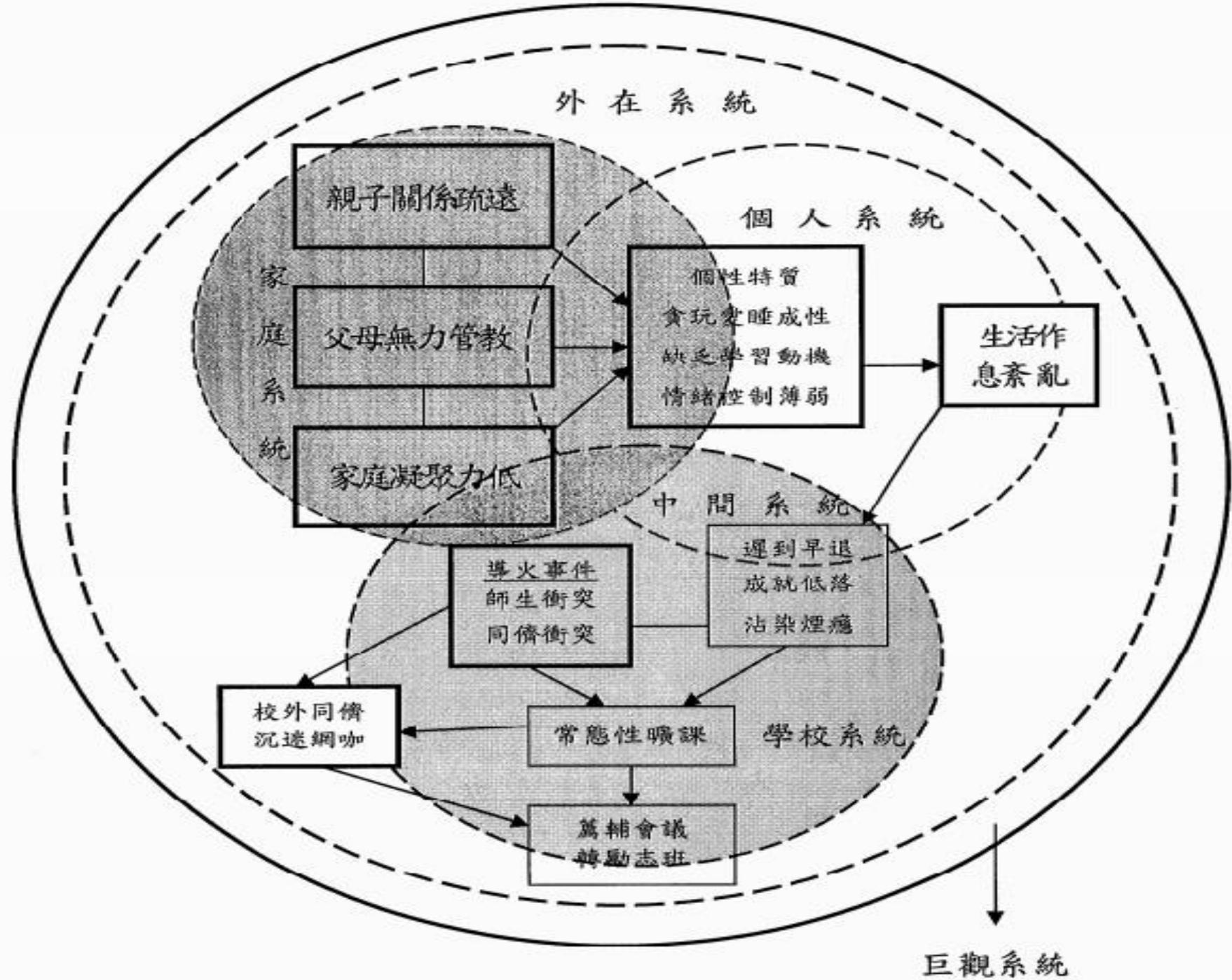


表 2.1 社會文化危機和機會的生態系統摘要表

生態層次	定 義	例 子	影響青少年的議題
微觀系統	青少年與具有影響力的他人所面對面的情境	家庭、學校、同儕、團體、教會	青少年感受到積極的關心嗎？ 青少年覺得被接受嗎？ 青少年有能力的行為被增強嗎？ 青少年在他們的角色和關係中有足夠多元的表現嗎？ 青少年在相互的關係中有給於主動的角色嗎？
中間系統	介於微觀系統之間的關係；情境與情境間的連結	家庭—學校、家庭—教會、學校—鄰近、地區—同儕、團體—家庭	場域尊重每一個人嗎？ 場域在價值觀上表現出最基本的一致性嗎？
外在系統	青少年沒有參與但會影響其重大決定的場域或與青少年直接互動的成人	父母親的工作場所、學校董事會、地方政府	所有的決定有符合青少年的興趣和願望嗎？ 如何對家庭平衡提供很好的支持？
巨觀系統	定義或組織社會情境生活的藍圖	意識形態、社會政策、社會契約、對人性本質假設分享	團體的價值會放在其他團體（如性別歧視、種族歧視）嗎？ 有個人主義或集體主義的傾向嗎？ 暴力是一種準則嗎？

案例：阿喜的生態系統圖



想幫忙人之前，有想過.....

人為什麼受苦？

• 行為理論

- 增強理論；決定行為的持續出現或減弱
- 目標的恰當設立

• 認知理論

- 不合理信念
- 錯誤的思考方式
- 適應不良的基模與補償風格

• 心理動力理論

- 內心的衝突，要有發展比較統整的心理機制
- 全能全知；無能/恐懼/被遺棄/被湮滅，分裂，投射，認同；躁式防衛；妥協而憂鬱，憂鬱而接納，接納而重新出發。

• 系統理論

- 家庭系統的失衡、角色的錯位

深入人心

行為



認知



心理動力

神經認知功能



問題行為＝能力缺陷？！

自閉症者家長實戰手冊
危機處理指南

Eric Schopler主編；楊宗仁、張雯婷、江家榮等合譯。心理出版社

問題行為

- 推人
- 打人
- 咬人
- 丟東西

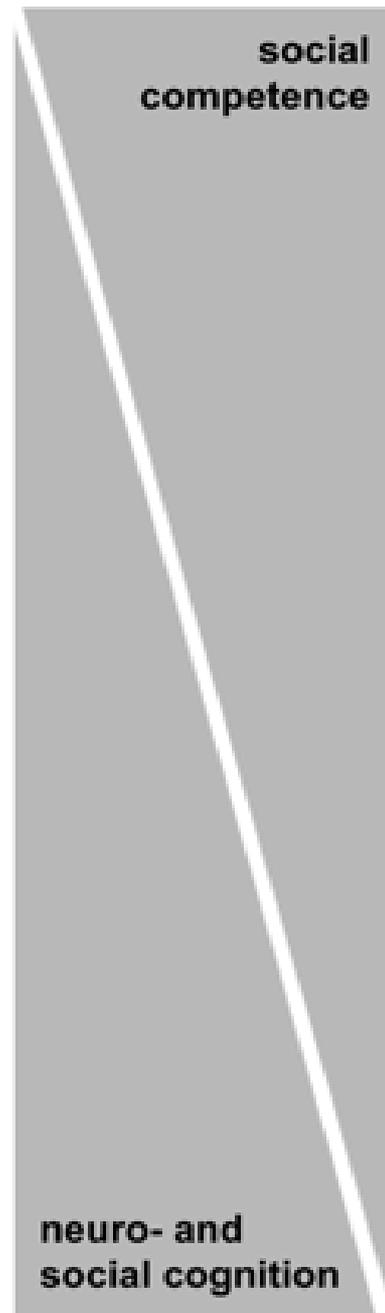
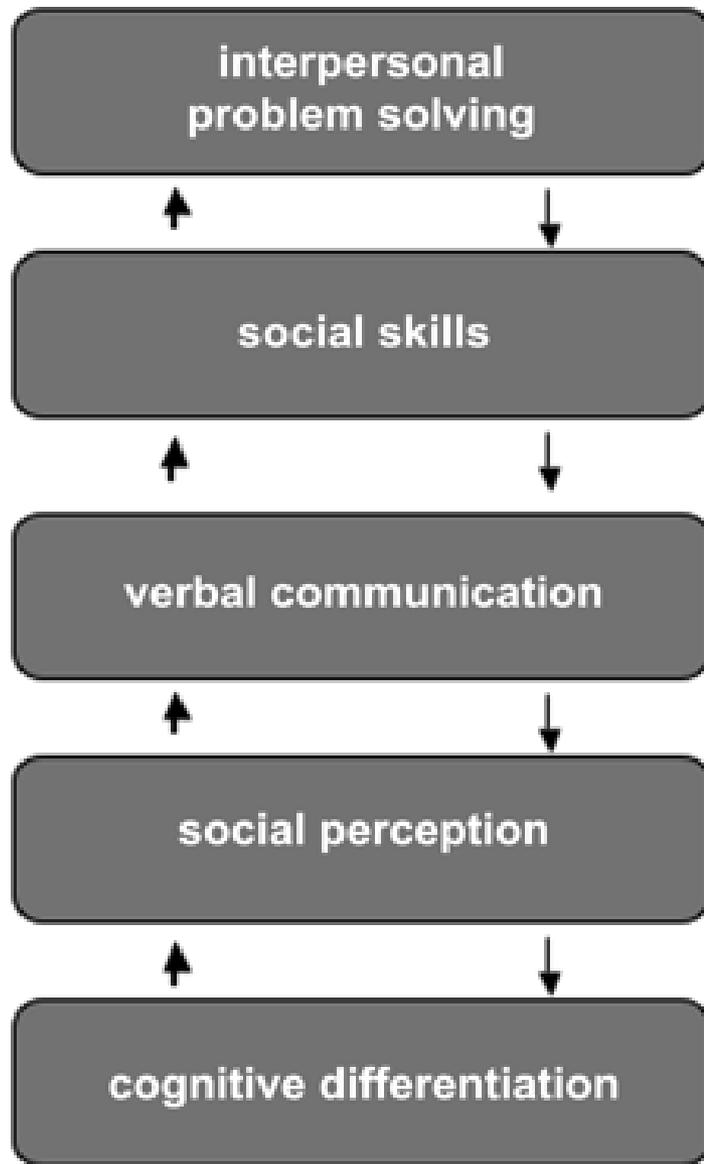
隱含的缺陷

- 不佳的社會判斷力
- 未察覺到自己或他人的情緒
- 錯誤的感官知覺
- 有限的溝通能力導致的挫折
- 不適當的互動

高階表現 是基本功能 的堆疊

一昧的技巧
訓練，卻忽
略基本能力
上的缺陷，
導致許多訓
練不如預期。

↑ demands according to learning abilities and rehabilitation status





心理發展的要素

依戀關係 → 安全的內心存在感

童年期的
安全型依戀

心理治療的
安全型依戀
(mindful
awareness)

被承認
被理解
被關心



青春期之後

社交連結

自我規範

衝動控制

和諧美滿的家庭



疼愛關懷

管教

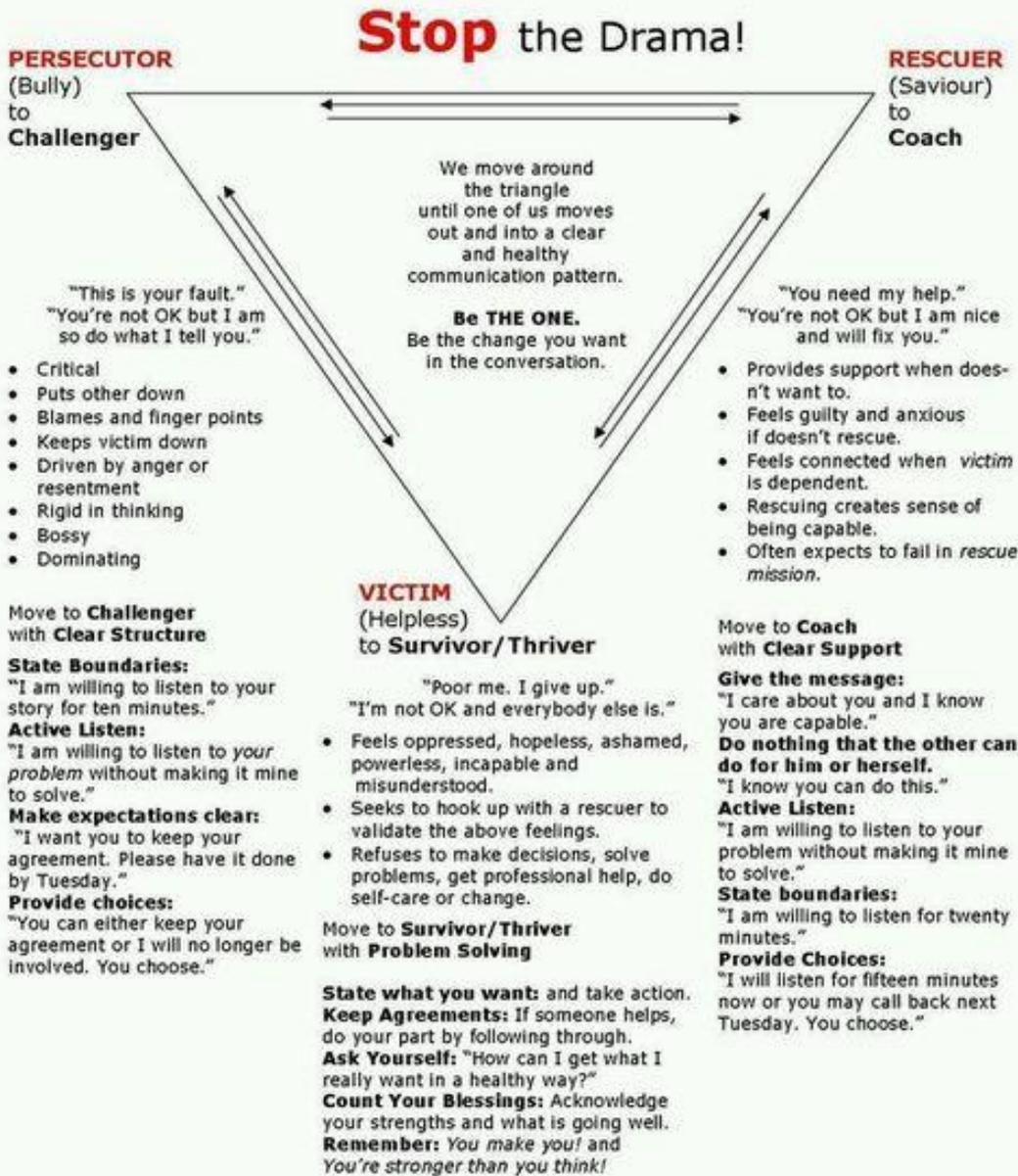
設定限制

→ 成熟、健康自律

安全感



停止你的心理遊戲



迫害者

“都是你的錯！”
“你不OK而我很OK，
照我說的去做！”

拯救者

“你需要我的幫助”
“你不OK而我人很好，
會修好你”

受害者

“可憐我吧，我放棄投降了”
“我不OK，但其他人都很棒”

我們經常扮演其中一種角色，直到我們之中有一方跳出來，進入一個清楚且健康的溝通模式裡

成為那個人！
成為你想要在溝通中的那種改變！

Notes:

- 1) Adapted from *The Drama Triangle* by Stephen Karpman
- 2) For more details read: Relationship Drama Part 1 & Relationship Drama Part 2 at <http://SolutionsForResilience.com/blog/>

SELF-HARM

An estimated 2-3 million people in the United States exhibit some kind of self-abusive behavior.



SMOKING

An estimated 43.8 million people in the United States smoke cigarettes.



SHOPPING

In total, American consumers owe \$849.8 billion in credit card debt.

FOOD

Approximately 300,000 deaths per year may be attributed to obesity.



DOMESTIC VIOLENCE

Nearly 3/4 (74%) of Americans personally know someone who is, or has been a victim of domestic violence.

ALCOHOL

Approximately 80,000 deaths per year in the United States can be attributed to excessive alcohol use



這類活動讓你暫時從悲傷或痛苦的感受中轉移開來，而創造出一種「我正在從逆境挫折或失落中恢復」的錯覺。不幸的是，這些都短期緩解情緒的行為最後會造成沒有建設性或有害的結果。

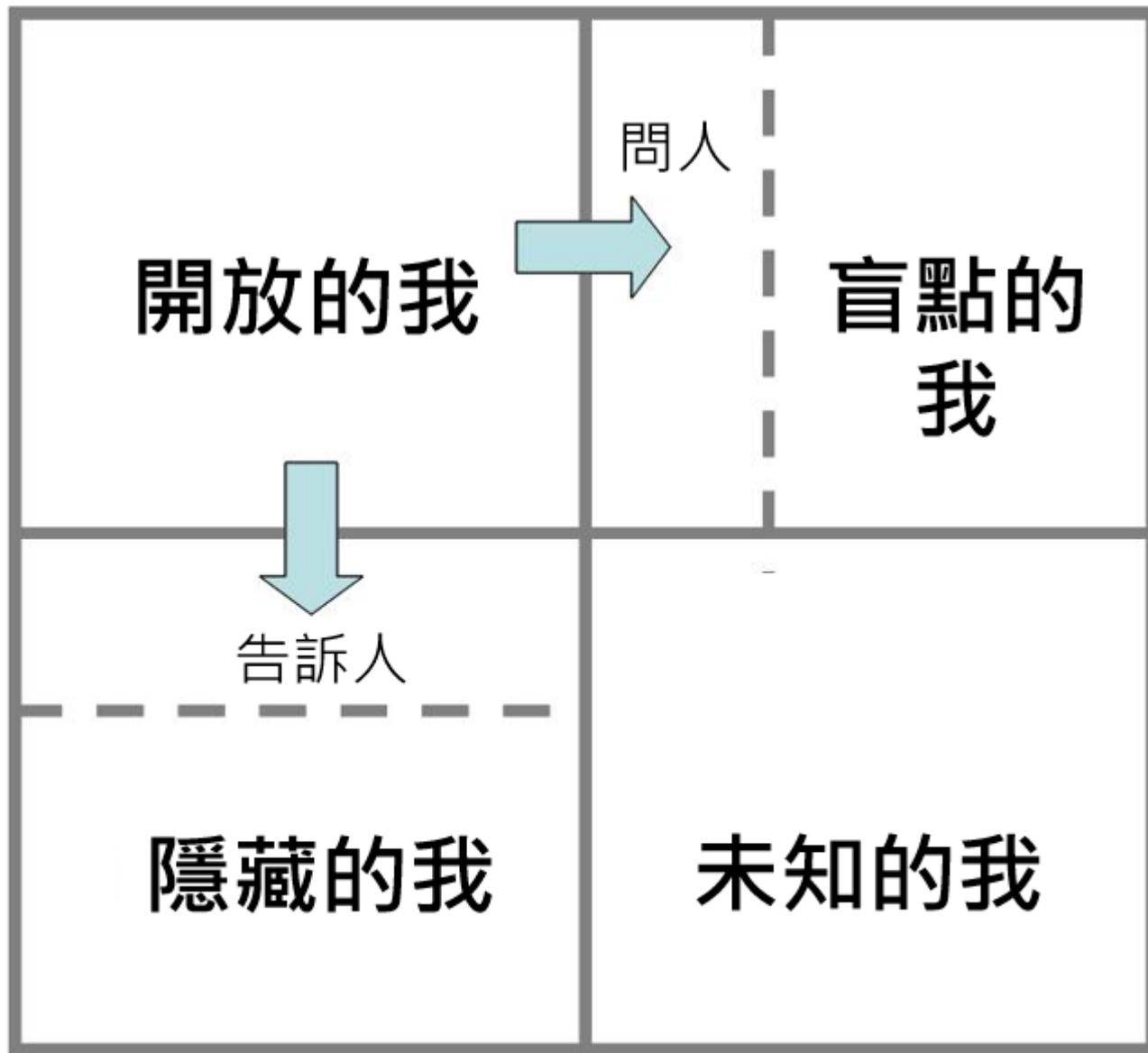
為避免哀傷而常採用的活動

周哈里窗

別人

別人知道

別人不知道



自己知道

自己不知道

自己



DBT的心理社會模型

行為失調

- 衝動行為；自殺行為

人際失調

- 混亂的關係；害怕被遺棄

認知失調

- 非精神病性的偏執意念

情感失調

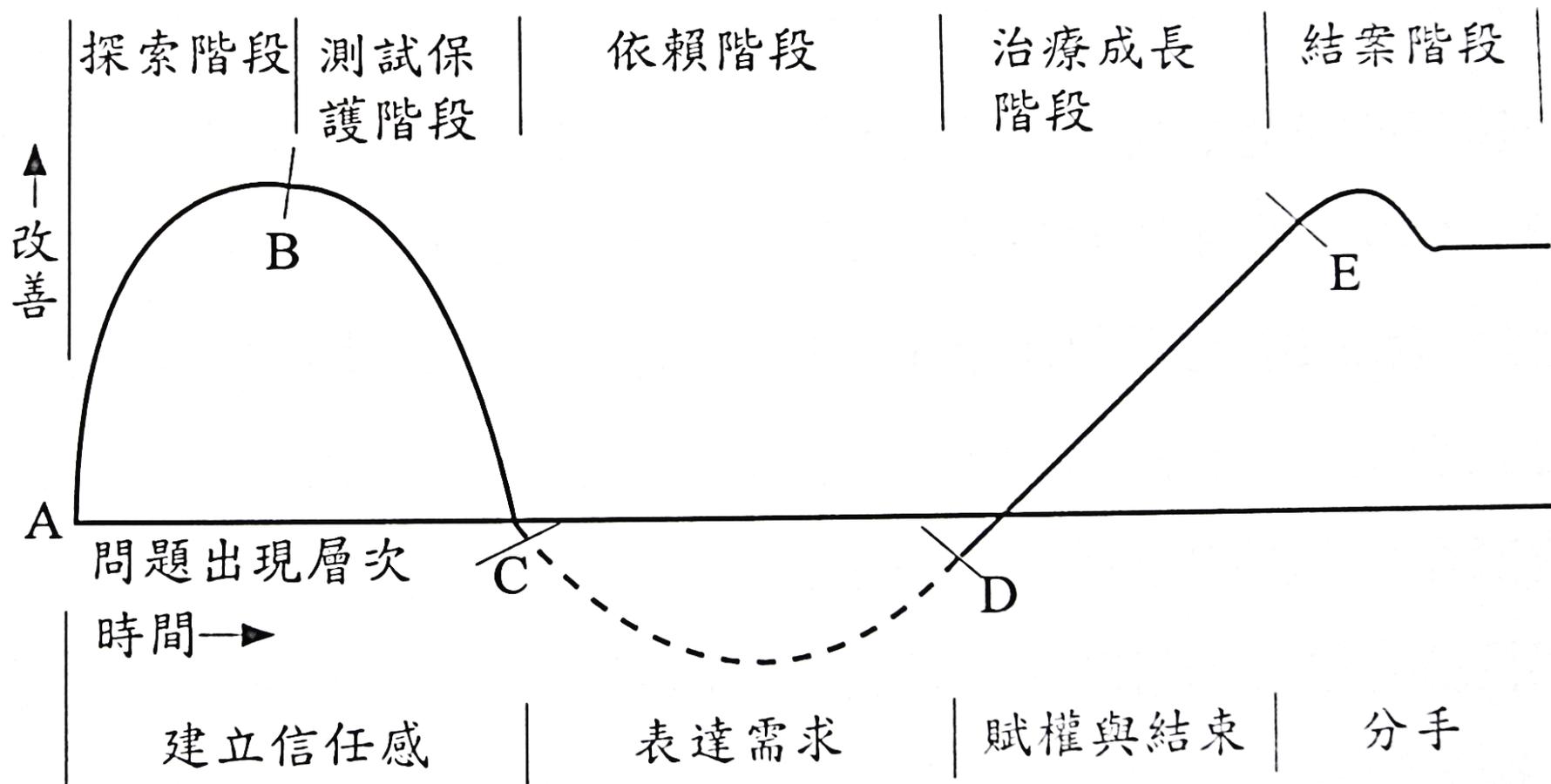
- 情感不穩定；有憤怒的問題

自體失調

- 身份認同障礙；我不知道..我是誰或我可以對自己有什麼期待

與孩子互動的助人歷程架構

◎ 遊戲治療的各個階段。《經驗取向遊戲治療》。五南出版社。



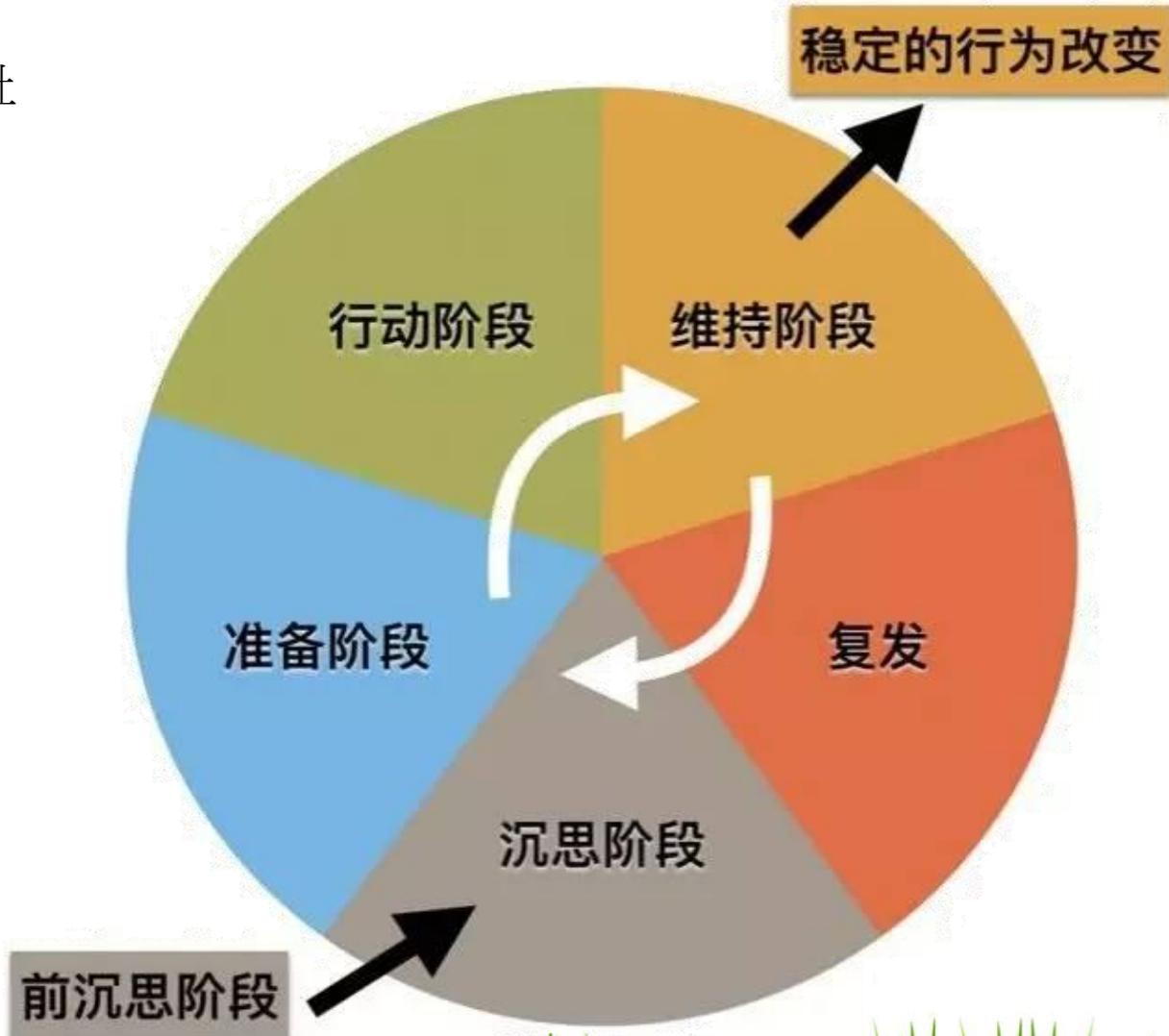
改變核心信念



• • •
重新思考您的核心信念，將您的行為帶來正向影響

• 注意人們何時尊重你的意見，這樣可以強化你的自信
• 詢問他人意見，這樣有助於你鞏固對自己的正向看法

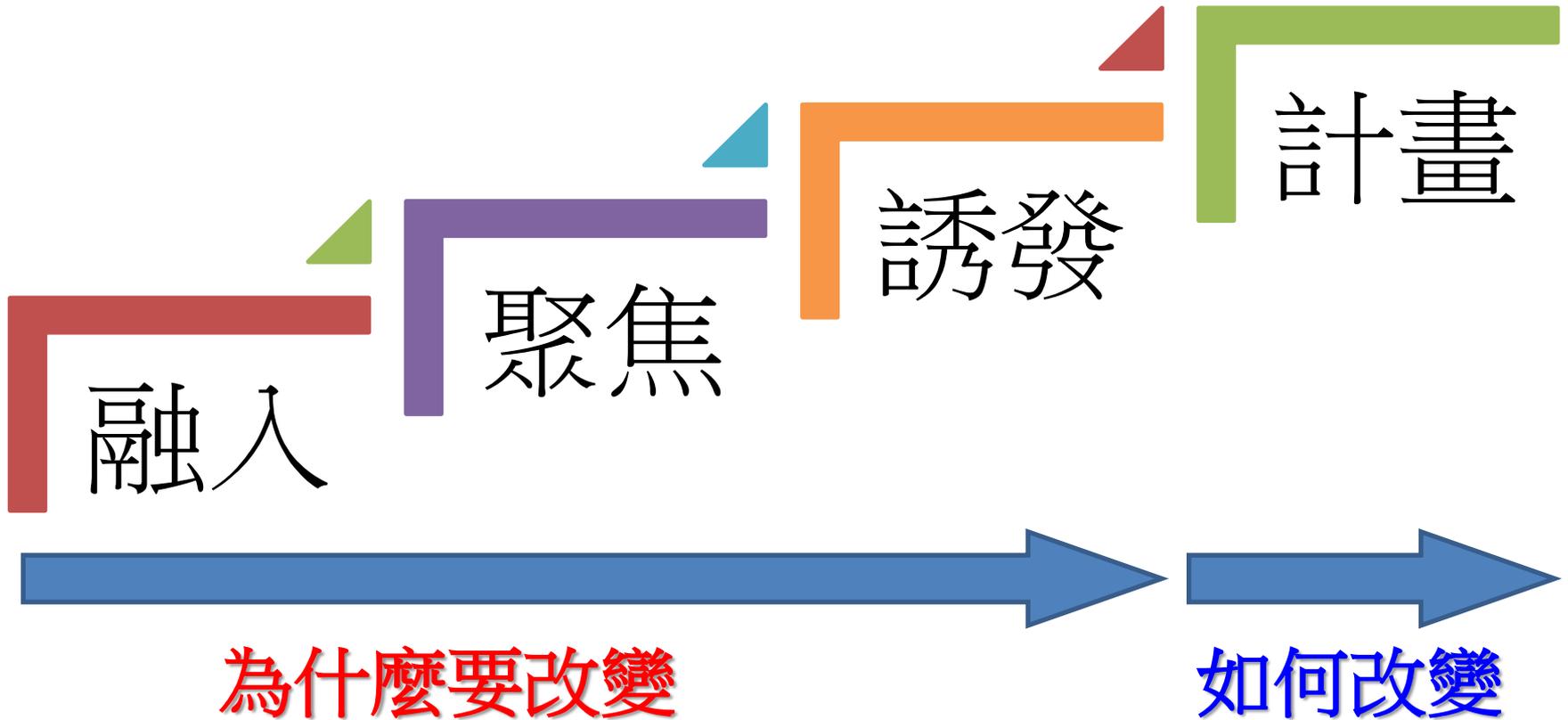
強化動機 承諾改變：動機式晤談實務工作手冊
作者：陳偉任
張老師文化出版社



改變輪

動機式晤談

助人改變的歷程



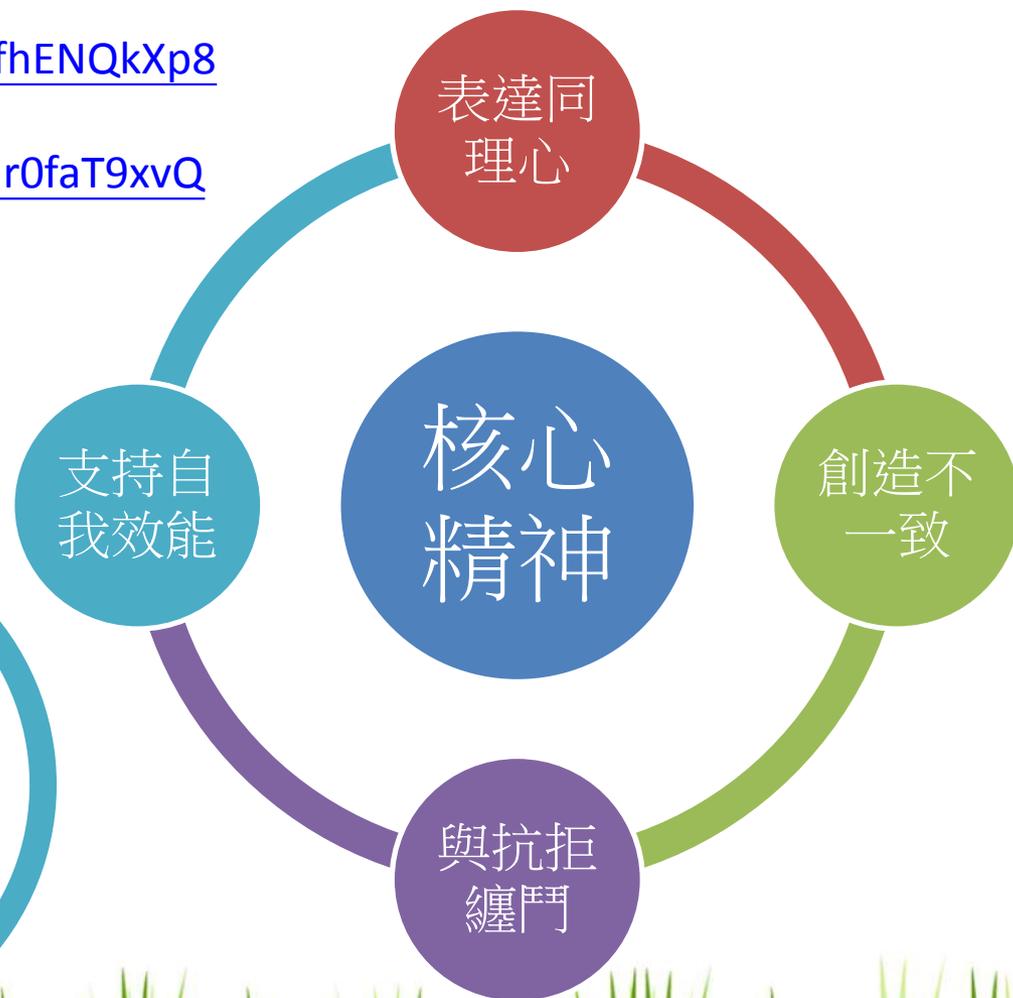
動機式晤談的精神

OARS對話

<https://www.youtube.com/watch?v=v5fhENQkXp8>

沒有使用OARS的對話

<https://www.youtube.com/watch?v=Ohr0faT9xvQ>



動機式晤談法中，助人工作者需要熟悉的四種非常重要的技術，這四種技術包括：運用「開放式」的問句（Open-ended questions）、給予肯定（Affirmation）、反映式聆聽（Reflective listening）、以及做摘要（Summaries）。將這四種技術英文名稱的開頭放在一起，我們稱之為OARS。



運用動機式晤談於自殺高風險個案

<https://www.youtube.com/watch?v=kZITFz3MJy4>

復原力

擁有**清楚的目的感、清楚的價值觀、動力與方向**，有助於面對挫折時的**堅韌不拔與達成目標**。



自覺有能力、可以有效應付壓力情境。強烈的自我看重是復原力的固有成分。經驗到正向與負向情緒的頻次，也很關鍵。

社會支持系統

培育與他人的**良好關係**，**尋求協助**，都能幫助一個人克服逆境，而不是單打獨鬥。

能**靈活適應**那些超越控制範圍的變化情境，並更快地從衝擊中恢復過來。

適應力

實戰心法

- 要能警覺到：

- 自己內心當下的感受與觸動
- 自己對個案的『觀感』
- 自己對個案的『打算』

- **Hold住自己，借力使力，搭上線**

- 透過自己的感受來『反推』個案的內心狀態
- 回想『個案的內心地圖』
- 展現真誠來『直接回應到』個案的內心狀態
- 親切微笑的魔力（Holding 大海般的包容）

通往~之路

值得過的生活

FB社團：
正念教育
杜家興臨床
心理師翻譯

(想要) 減少

(就要) 增加

對自己感到混淆

(身份認同議題；你的心智控制了 you，而非你控制了你的心智)

1 正念

(漸增的自我觀察與覺知) 核心技巧

衝動性

(在你想透徹、容忍苦惱之前就行動了)

2 苦惱忍受

(學會忍受苦惱而不將苦惱化為行動)

情緒不穩定性

(心境幾乎不受控制地快速且密集變化；或，明顯穩定的負面情緒狀態而難以體驗到正向情緒)

3 情緒調節

(改善情緒控制，記得不可能完全控制情緒；減少面對負面情緒時的脆弱性)

人際問題

(有以下模式：難以維持穩定的關係，難以從他人身上得到你想要的，難以對自己不喜歡的要求說不)

4 苦惱忍受人際效能

處理衝突；取得你想要與需要的；堅定地說不；在維護自我尊嚴及關係品質下堅定說不

患者及家庭的兩難困境

患者及家人沒有能力就某些合理且公平事務進行協商

5 採取中庸之道

(有能力使用行為學、辯證法與確認等的概念來解決家庭議題)

常見的問題

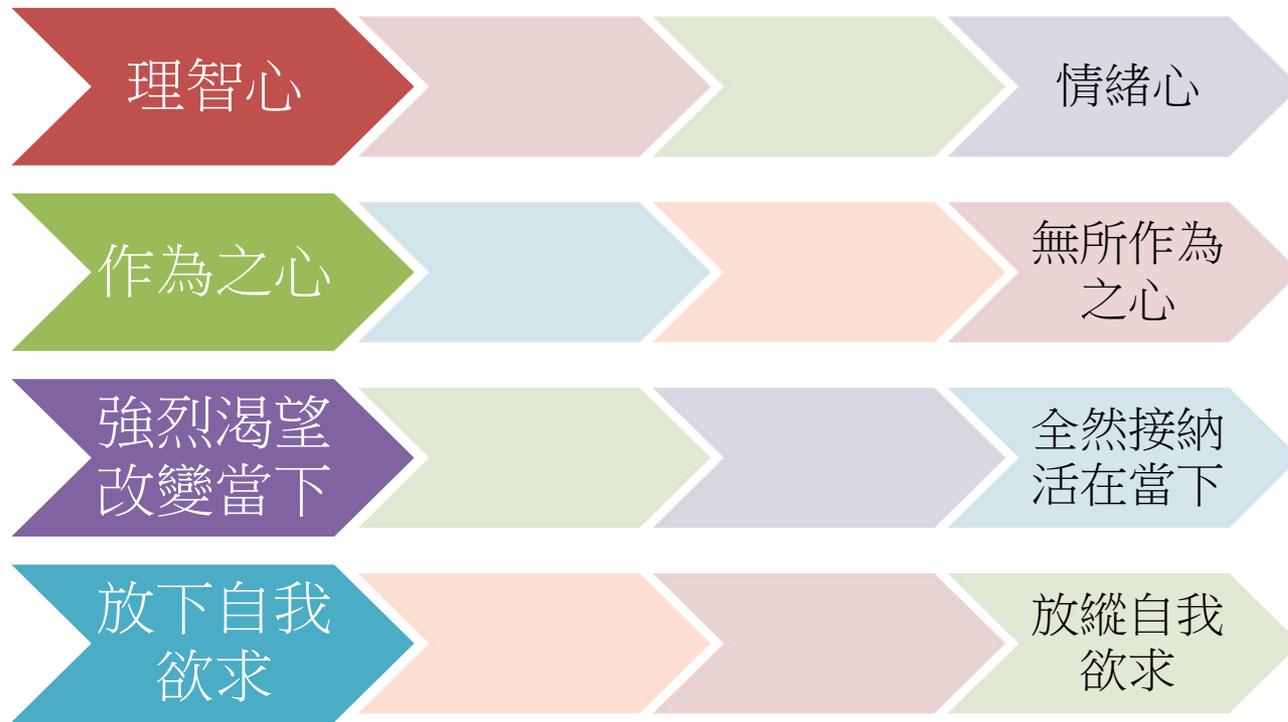
Problems

辯證行為療法的各項技巧

DBT Skills

行中庸之道：整合黑白正反兩極

- 選擇一個困擾情境，看看當時的你在下列四個橫軸中偏向哪裡



- 什麼**做太多**？什麼**做太少**？
- 決定未來一到兩週裡，什麼**要少做**？什麼**要多做**？
- 描述你上週做了什麼？
- 這個練習有幫你行中庸之道？1(完全沒幫到)~5(非常有效真的有用)

遇到生活逆境，你的選擇？

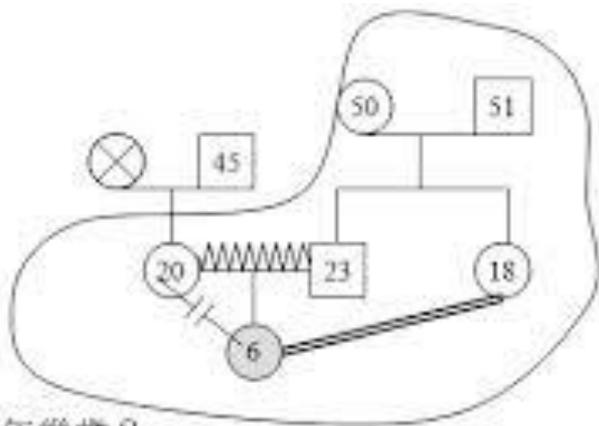
	可以使用的技巧庫
解決問題 <ul style="list-style-type: none">改變情況...或是逃避、離開，或一勞永逸從情況中脫身	<ul style="list-style-type: none">使用人際效能技巧行中庸之道（人際效能技巧）使用問題解決技巧（情緒調節技巧）
對問題感覺好一些 <ul style="list-style-type: none">改變（或調節）你對問題的情緒反應	<ul style="list-style-type: none">使用情緒調節技巧
容忍這個問題 <ul style="list-style-type: none">接受也容忍這個問題以及你對這個問題的反應	<ul style="list-style-type: none">使用苦惱承受技巧使用正念/內觀技巧
留在痛苦中 <ul style="list-style-type: none">或讓情況變得更糟！	<ul style="list-style-type: none">使用「不」技巧

家庭圖

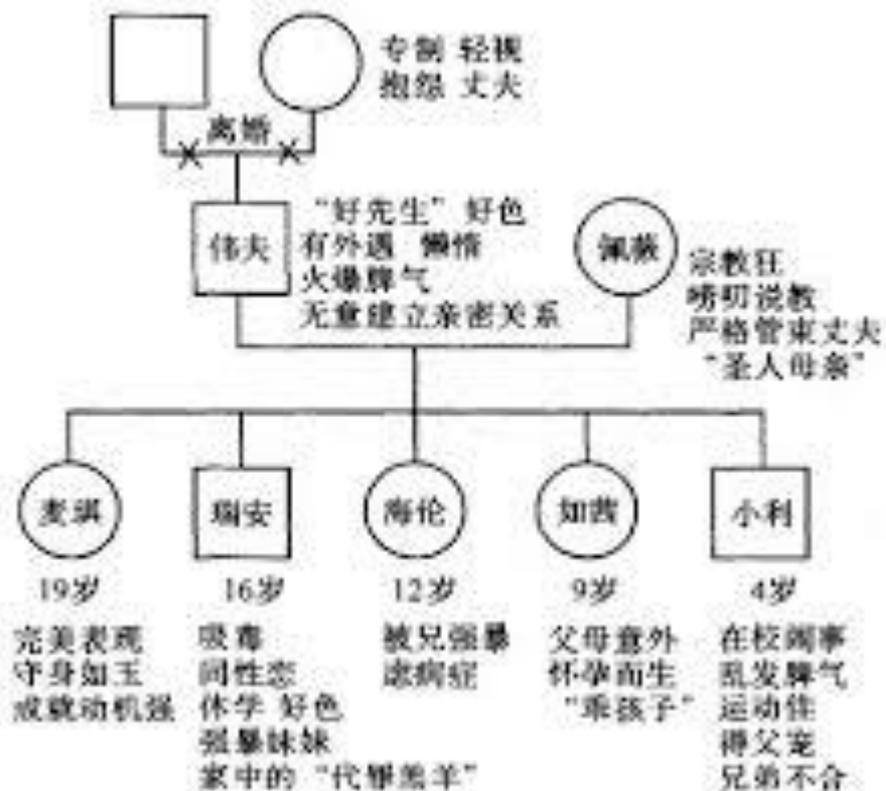
邀請個案自己去推想

- 重要元素
 - 人格特質描述
 - 個案自認該成員如何影響目前的自己？
 - 關係線
 - 家庭編年史（重大事件）
 - 當前家庭關係狀態的象徵式排列

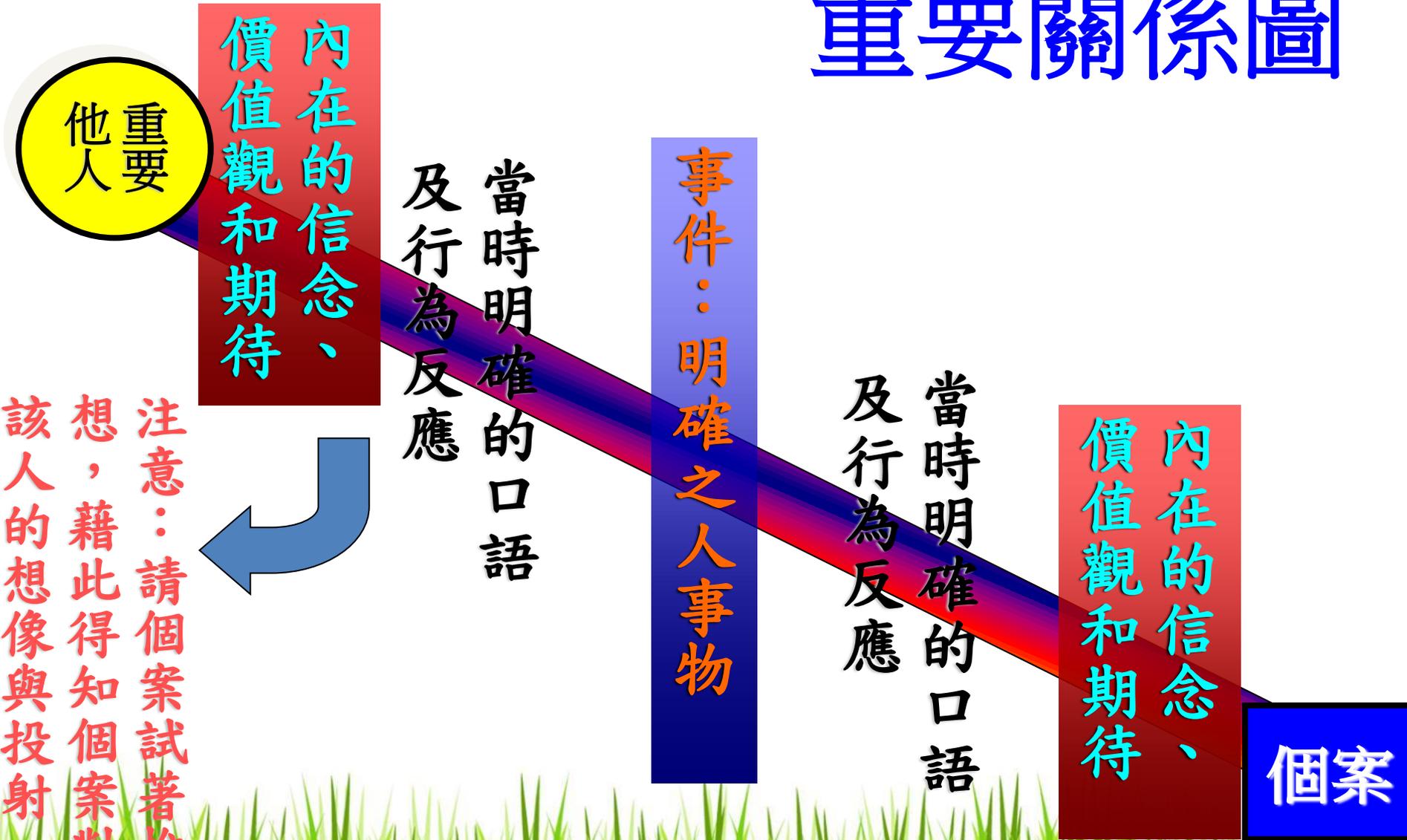
案例分享

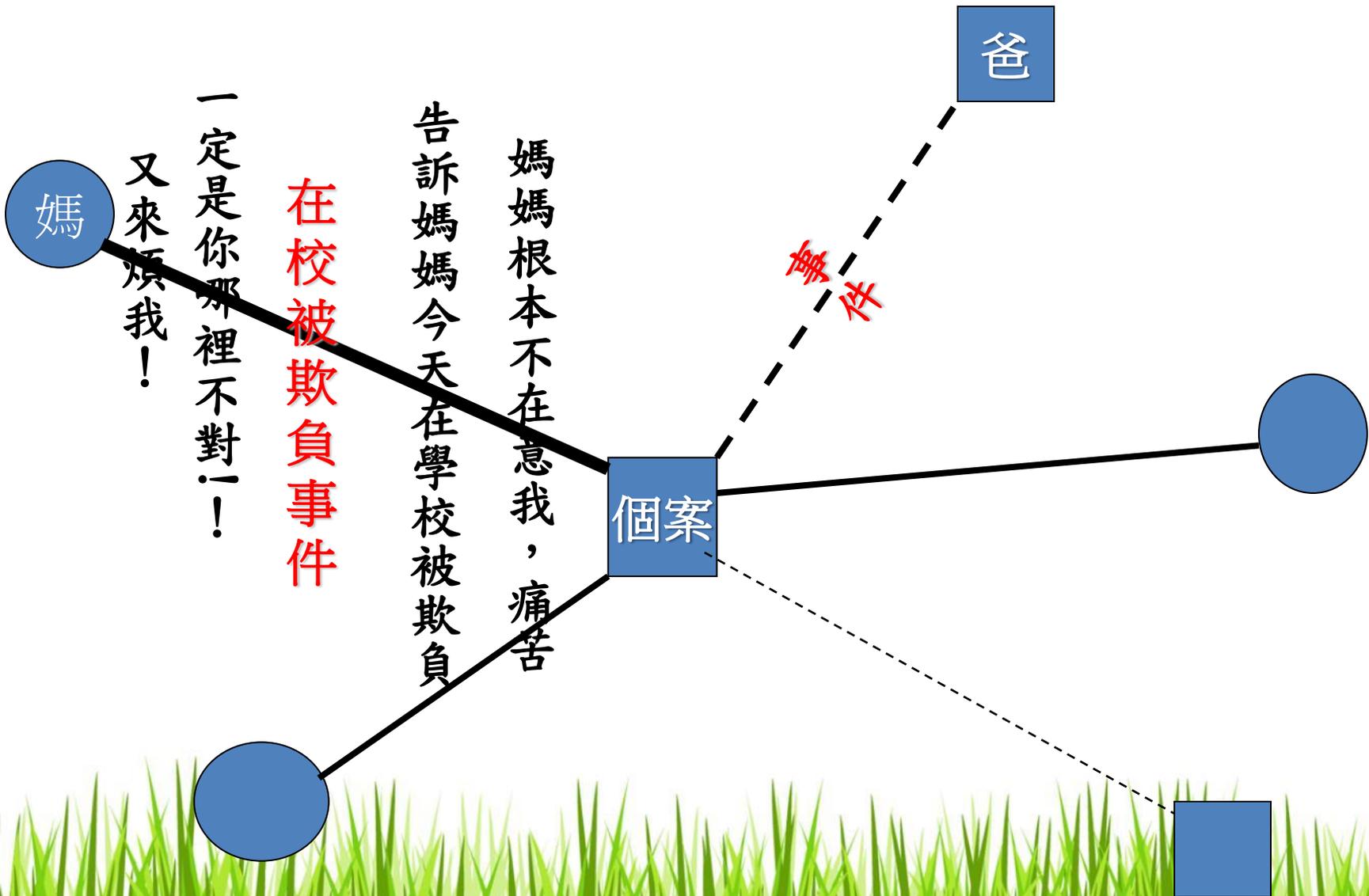


- 一、個案是誰？今年幾歲？
- 二、個案家庭中有哪些人？
- 三、個案和誰住在一起？
- 四、個案與家人關係如何？



重要關係圖





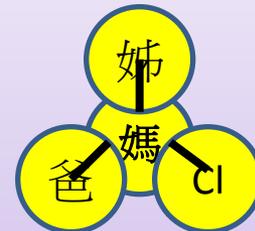
排列圖（家族排列或家庭星座）

- 以磁鐵代替人物
 - 要畫出鼻子，代表人朝向哪一方。加上這點，排列圖才可以透露出家庭動力。
 - 請個案以「距離」和「人臉的方向」來表達
 1. 目前的家庭氣氛
 2. 如果可以的話，你希望你的家可以變成怎麼樣？
- ※ 排好的時候，請個案看仔細，然後用一句話形容。輔導員要仔細觀看個案的非口語行為。

現況

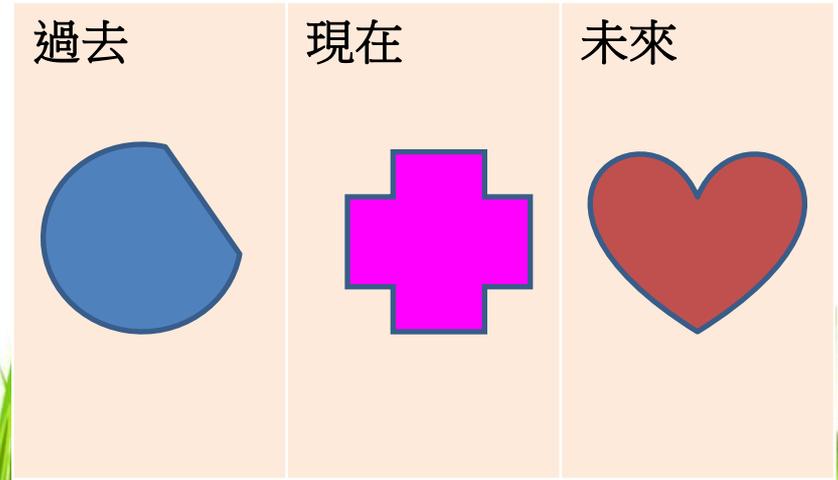
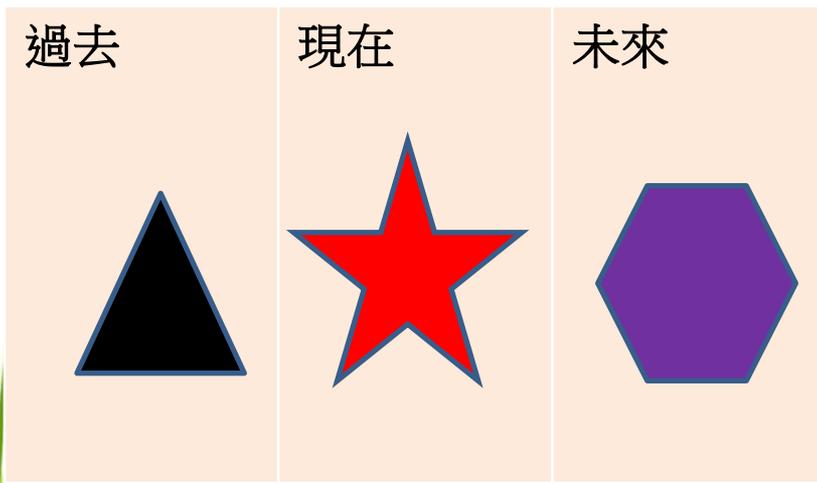


夢想



善用繪圖素材瞭解個案

- 三折圖：過去、現在、未來
 - 以幾何圖形和顏色來表示三個時期的生活觀感
- 多折圖（形成許多空格）
 - 依據個案年齡來分派每格的年數
 - 請個案在該格，以象徵方式畫出對自己重要影響的人事物
- 生活層面圖（家庭、自己、學業、朋友）
 - 請個案在這些構面上畫出自己的滿意度和困擾



培養治療師成功修復破裂的 治療同盟的能力

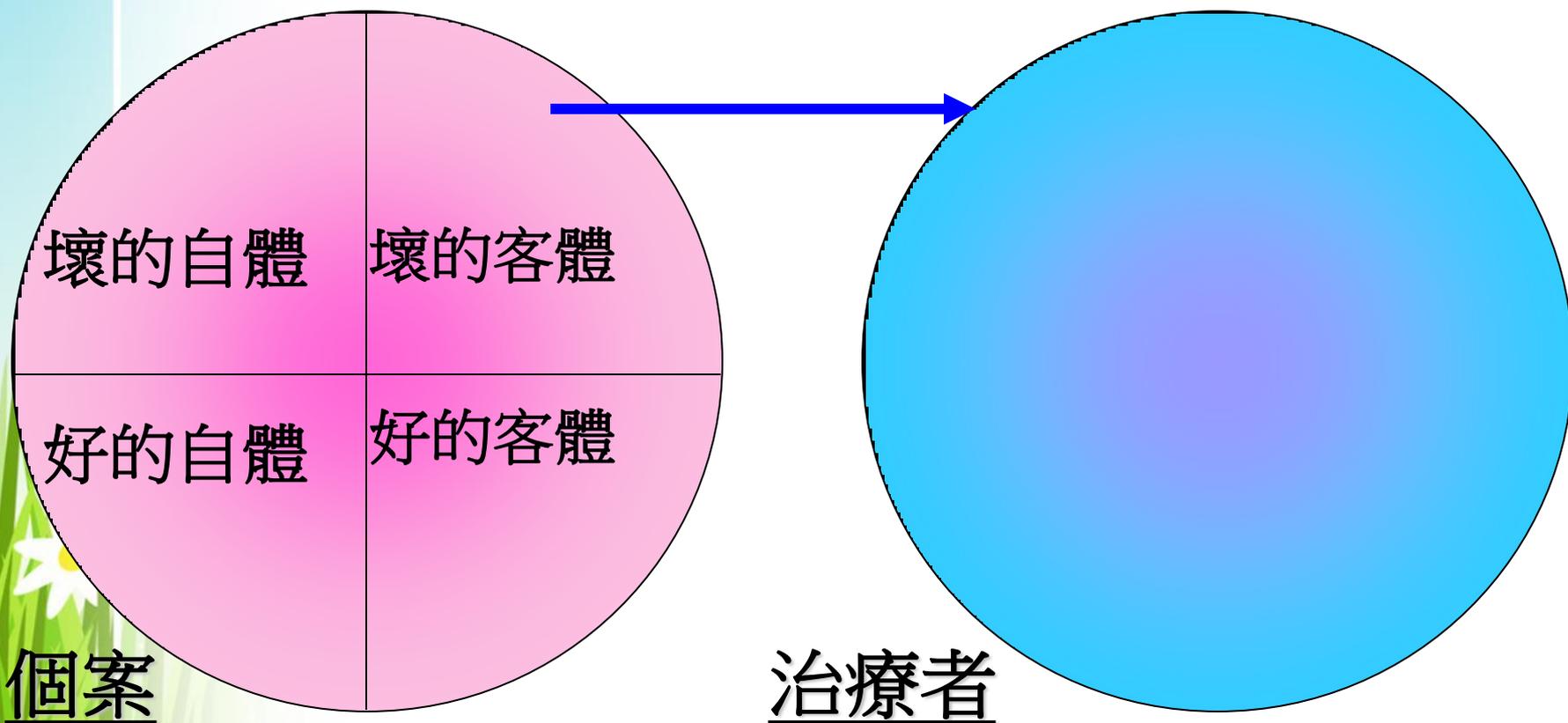
杜家興臨床心理師翻譯整理

資料來源：[Ch-16 Developing Therapist Abilities to Negotiate Alliance Ruptures. Muran, Sfran, & Eubanks-Carter. The Therapeutic Alliance: An Evidence-Based Guide to Practice. Muran, Barber \(2010\)](#)



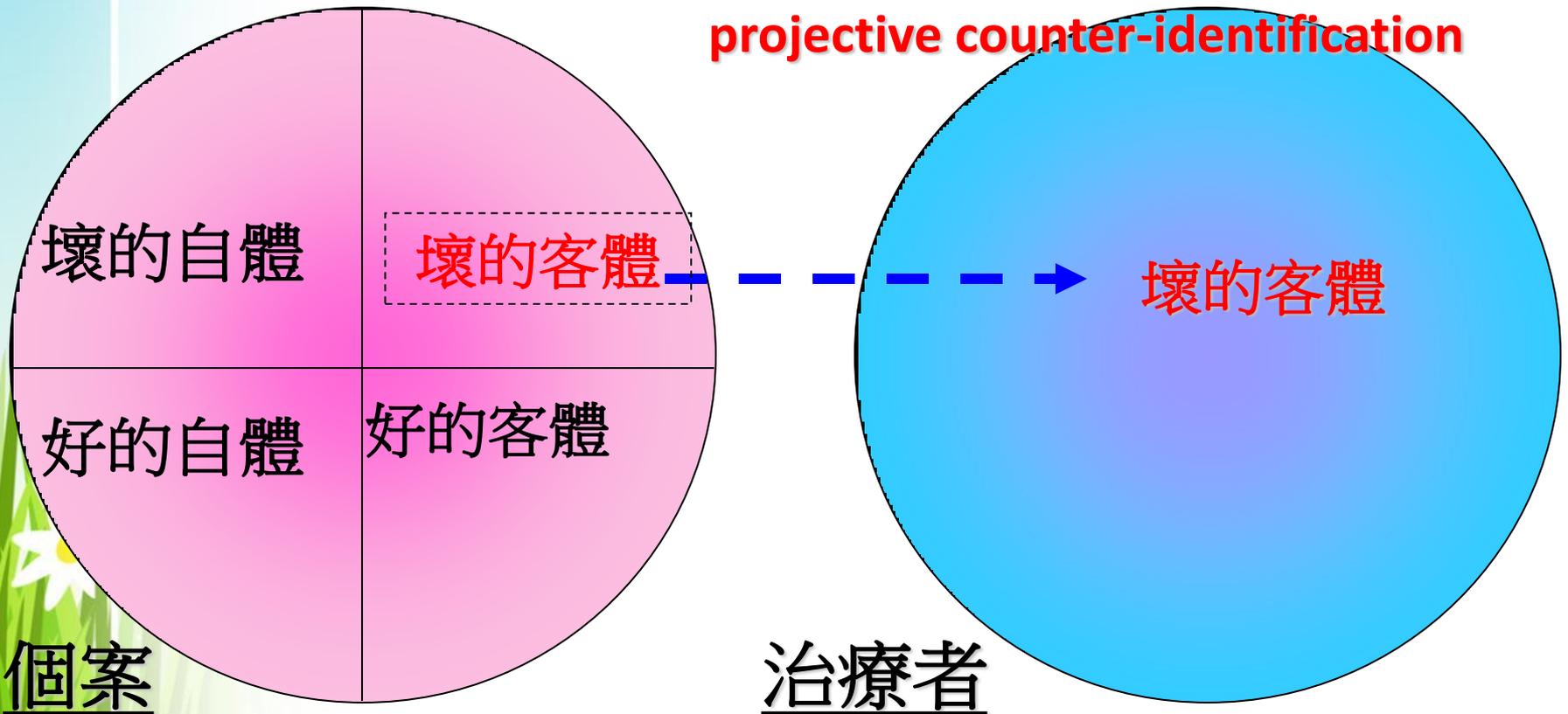
ORT_1

個案拒絕並投射某個壞的內在客體到治療者身上



治療者在回應對個案所施加的人際壓力時，治療者在感受和行為上會無意識地像那個被投射的壞客體一般

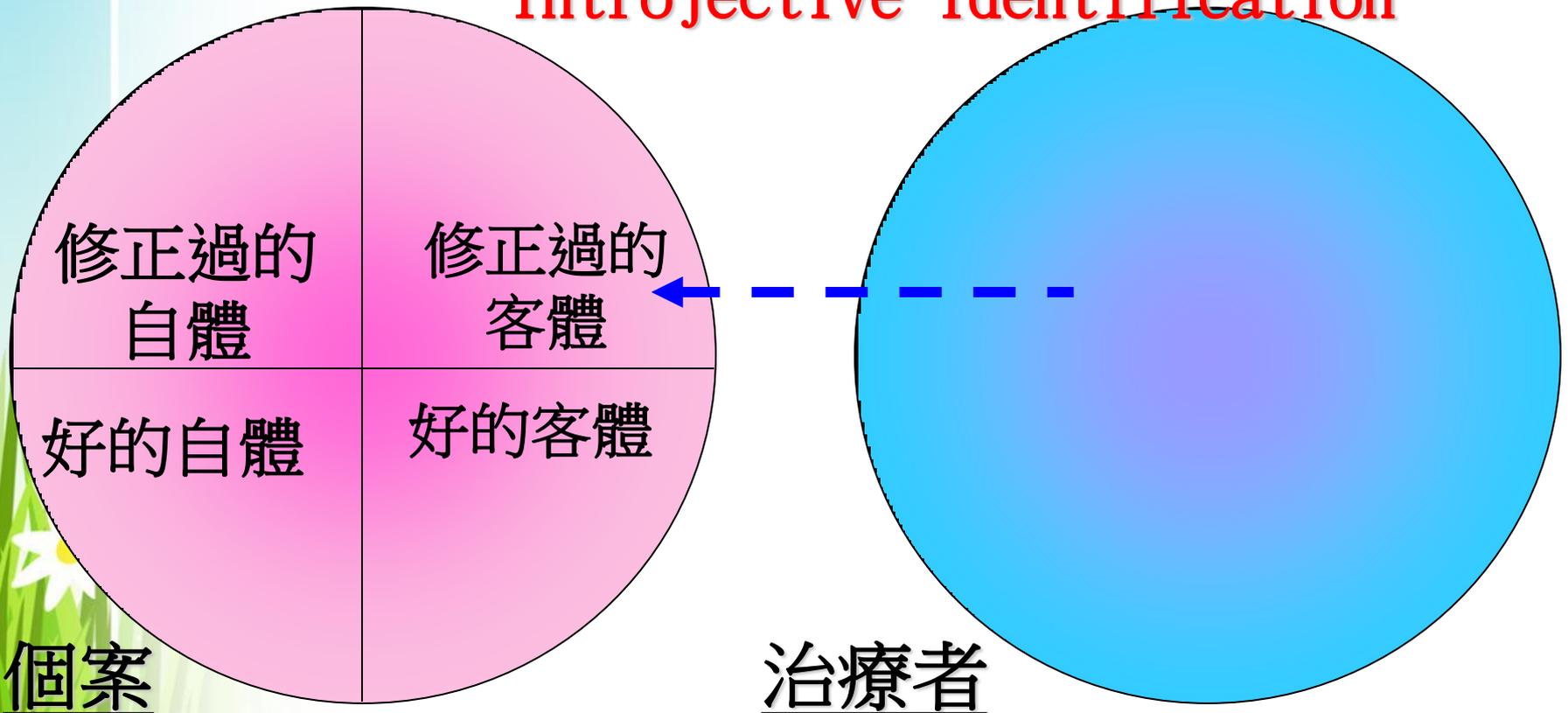
投射性反認同
projective counter-identification



治療者包容並修正被投射過來的客體，
然後由個案投經過內射並予以同化

內射性認同

introjective identification



發展一種以結盟為焦點的治療

建立共同合作

建立各治療任務的原理

示範正念

釐清對治療目標的期望

治療的過程

在內容與歷程之間穿梭來回

觀察人際範疇

探索患者的經驗

探索治療師自己的經驗

在自己和對方的經驗之間穿梭來回

持續值入與崛開的歷程

處理治療的結束

分離與失落

接納

處於單獨一人

工作同盟很重要

階段1. 建立目標與任務

階段2. 介入

此刻的個案

個案想成為的模樣

諮商歷程

初步的接觸

一開始和整個諮商接觸，刻意且有意識地建立工作同盟的核心元素。

個案的背景與關注

個案的目標

介入與評估

Engagement Skills

促進投入的技巧

Structuring Skills

結構化的技巧

Reacting/Reflecting Skills

回應與反思的技巧

On-going Evaluation of Working Alliance

持續評估工作同盟

對目標與任務達成共識。協商是要結案或修正有關目標與任務的工作同盟。

結束與持續

Working Alliance 工作同盟

對目標有共識

對任務有共識

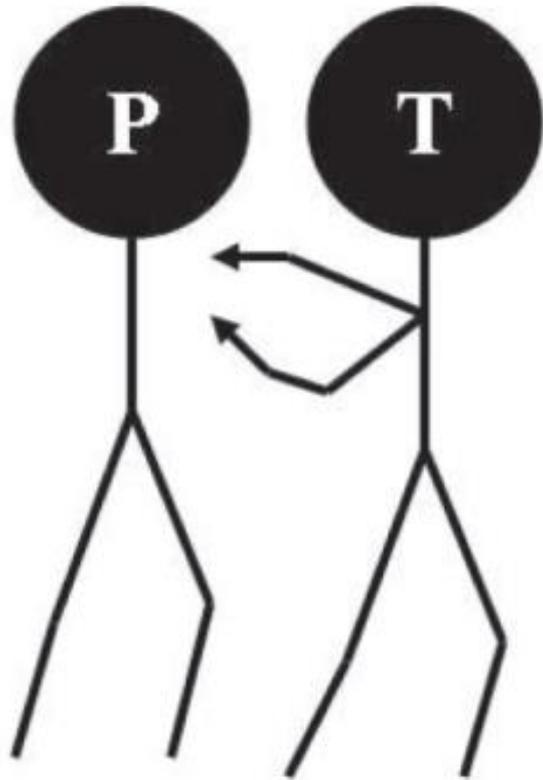
對關係有共識

These three elements of the working alliance continue throughout the counselling process and are intentionally managed by the counsellor using the specific skills described in the Skills Taxonomy.

圖16.2 失和解決模型中，治療師對關鍵的患者狀態的介入路徑

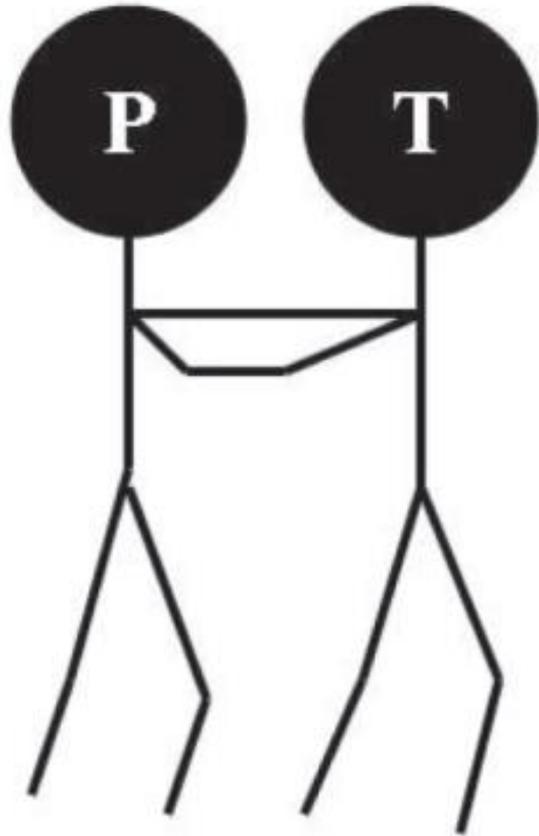


後設溝通：聚焦在患者的經驗



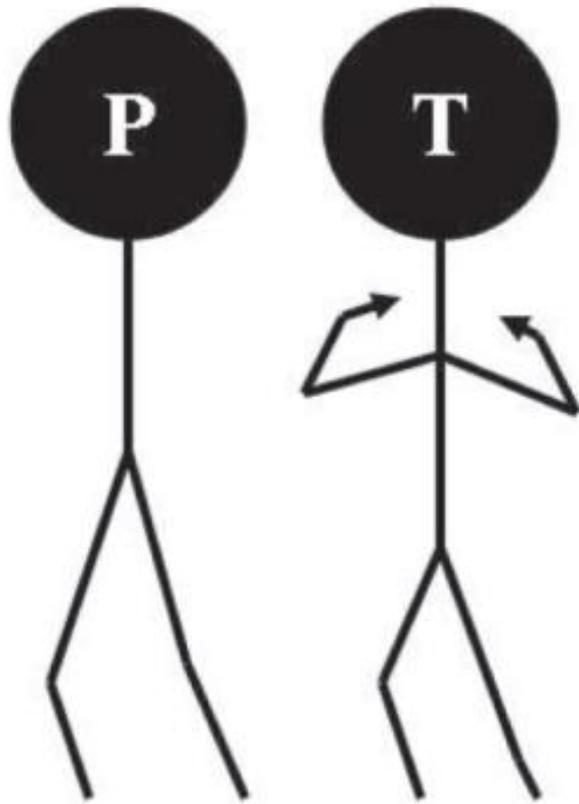
- 提問：“你現在是/有什麼樣感受？”
- 觀察：“你似乎對我……”

後設溝通：聚焦在人際範疇



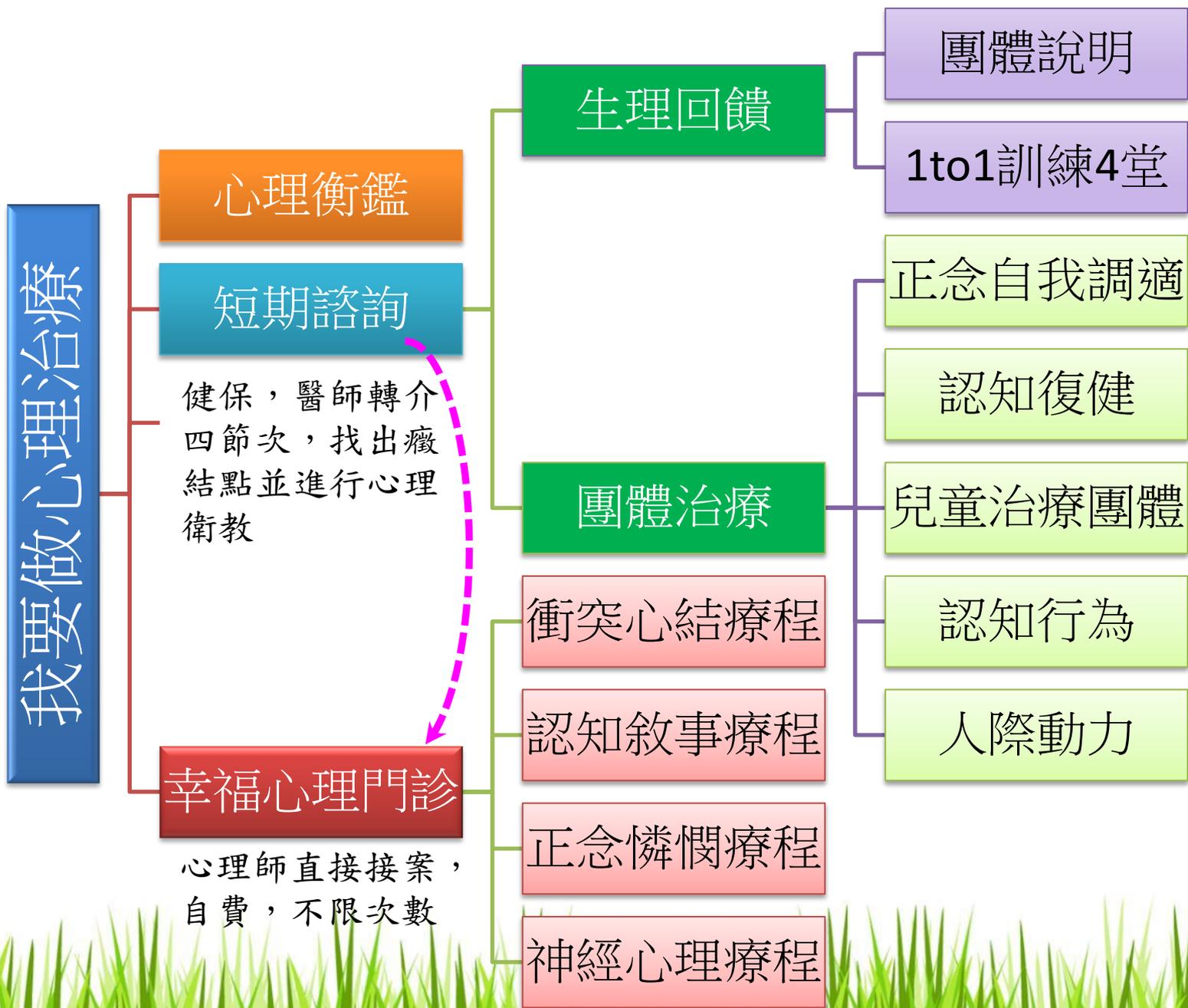
- 提問：“現在我們之間怎麼了？”
- 觀察：“現在看起來我們之間似乎陷入了某種人際舞蹈/互動模式...”

後設溝通：聚焦在治療師的經驗



- 提問：“對於我現在怎麼了，你有什麼想法？”
- 自我揭露：“我覺察到自己有種感覺像是...”

嘉療階梯式心理服務架構



Executive Function

“ ”

Regulates, controls and manages thought and actions

執行功能

- 就是那些能幫助我們調節、控制和管理自己的想法及行動的「各項認知歷程」



- 包含計畫能力、工作記憶、注意力、問題解決能力、語文推理能力、抑制能力、認知彈性、行動的啟動以及對行動的監控。

怎麼記事情？

- 記憶量 7 ± 2
 - 先想「怎麼容易提出來？」
再來想怎麼「記進短期記憶庫？」
 - 越有感覺的，用記得住
 - 善用「已知」記住「新學材料」；
串成一類，可以減少記憶庫負擔
 - 英文每課單字（用課文意思來記；自己編一個故事來記）
- 一直記，不如分段學習與記憶
- 常常練習

怎麼排列重要性？優先順序？

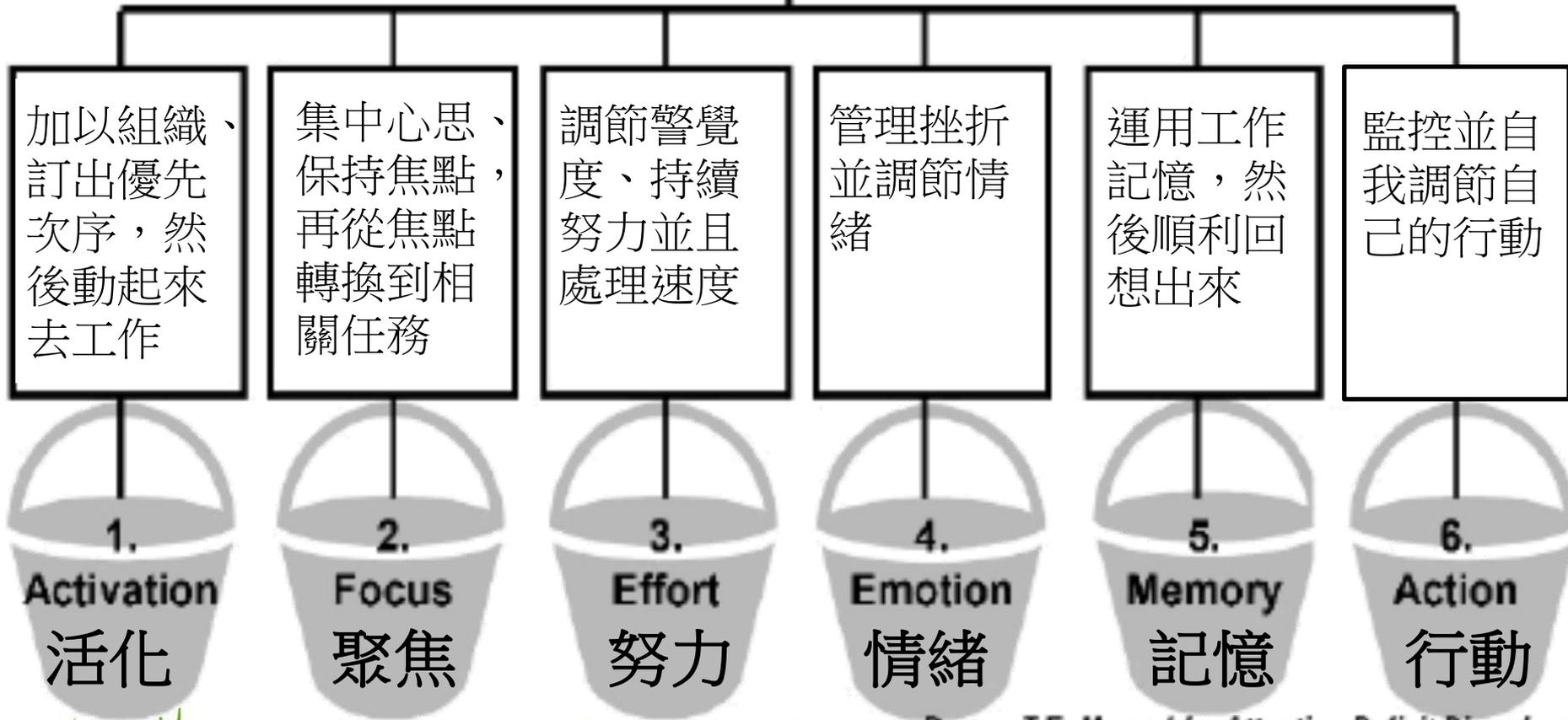
- 以生活作息的規劃為例
 - 夢想是
 - 為什麼想要？
真正動力來源
 - 如何取捨
 - 如何承認錯誤

好想成功…



Brown的執行功能模型

model of executive functions (Brown, 2005)



Brown, T.E. *Manual for Attention Deficit Disorder Scales for Children and Adolescents*; 2001.

資料來源：Kathleen Knight Barrett (2018)

執行功能階梯

Executive function ladder, Russell A Barkley. 2012

4、策略性：合作能力

- 如，是合作性的人類群體活動的根本，這類活動可以達成單一人類無法做到的目標。也是合作性探險、勞力劃分、社群和政權得以形成的根本。

3、戰術性：互惠能力

- 如，在人類的交流、輪流承擔、互惠、守承諾。是經濟行為（交易）的基礎；是倫理、社交技巧和禮儀的根本；是合法契約的基礎。

2、方法性：自我依靠能力

- 是日常適應功能、自我照顧和社交性的自我防衛所必須的部分。如，自我組織和問題解決、時間管理、自我約束、自我激勵、對情緒的自我調節

1、工具性：自我引導能力

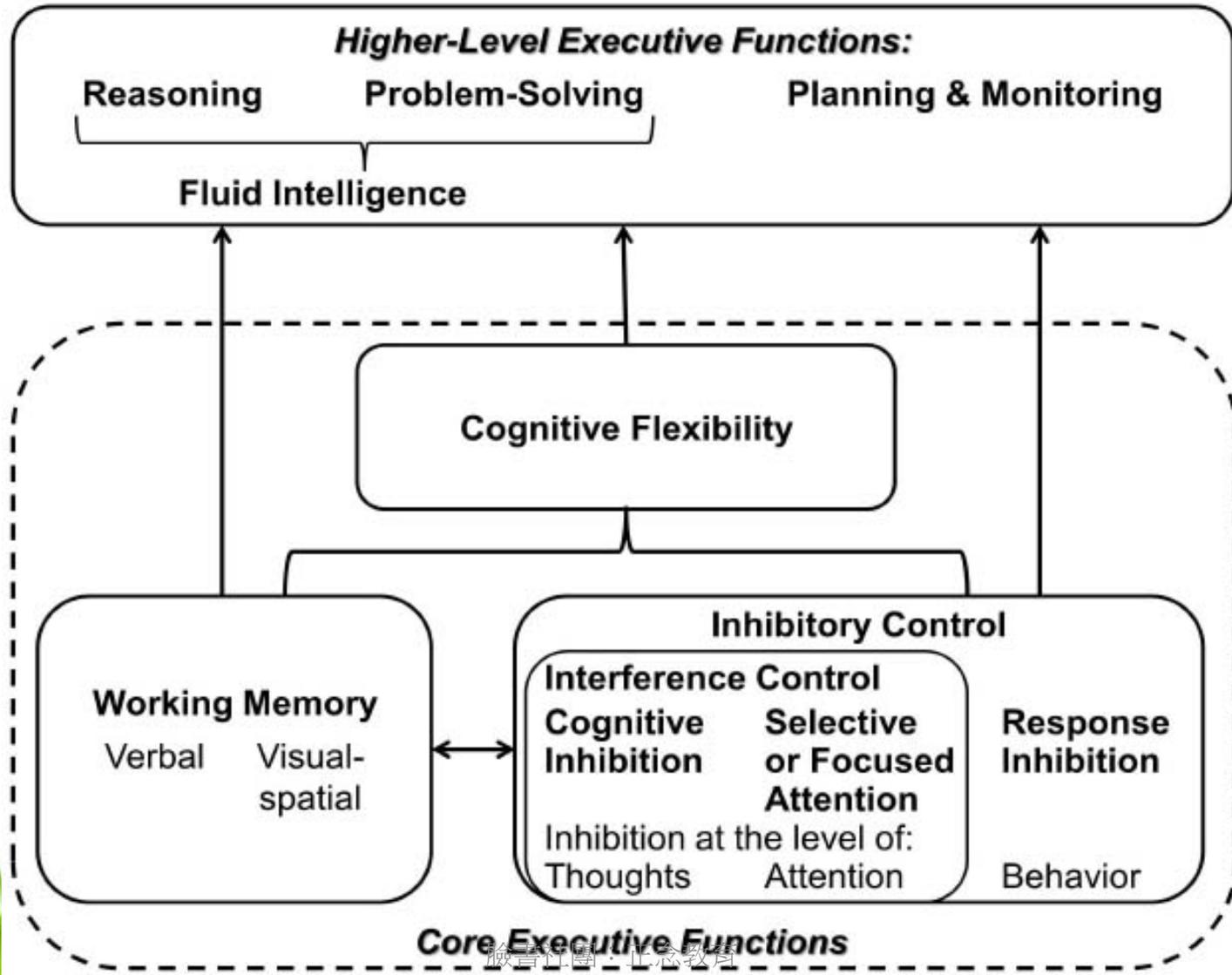
- 如，自我覺察、執行時的抑制力和干擾下的控制力，非語文和語文的工作記憶、計畫力、問題解決、自我激勵、情緒調節

基準面：執行功能前體

- 自動化或“爬蟲腦”。一個人對感覺到、看到和聽到的部分所做的反應，只能對反應做出初始的控制。

執行功能：一套由上而下的歷程

Lemke & Scherpiet(2015)修正自Diamond(2013)



用來支持所需之執行功能的策略

每天在同一處寫下家庭作業



清楚教導執行功能和學習技巧



轉換前，用3-5分鐘先組織一下



以每週行事曆規劃時間



安排日常規律並常常執行



給指令的時候加入動作

製作每日尾聲檢核表來回想素材



給指令的時候與之後讓大腦有休息的時間



清楚說明在學業上和社交上的期待



家裡班上都準備另一套同樣的書籍



在學習或做事期間使用計時器並核對時間



請學生使用家庭作業活頁夾

資料來源：www.thepathway2success.com



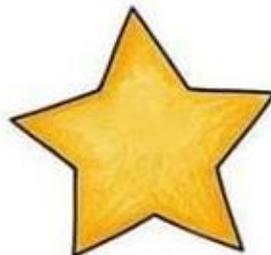
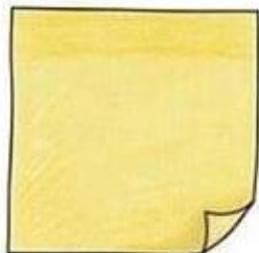
幫助不會規劃的孩子

花時間明確教導
規劃技巧

使用日程表或作
業日誌

開始寫之前先用
圖表組織一下

開始之前先製作
待做清單

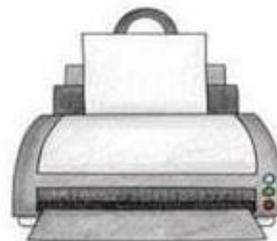
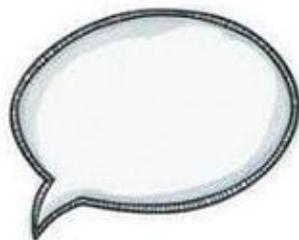


使用每日尾聲提
醒小紙條

為較大的作業取
一個大標題

寫下符合SMART
原則的目標

製作一份班級行
事曆



使用科技和APP
來進行規劃

強調有關規劃的
積極實例

展示作業完成後
的樣貌

將個人行事曆放
在書桌上或資料
夾上層

資料來源：www.thepathway2success.com

練習社會-情緒技巧的方法

示範積極的自我對話



在日記寫下社會情緒技巧



幫助孩子建立自信



在測驗之前練習正念



運用班會來解決問題



藉由團隊合作來形成社群

用圖表展現每隔一段時間的成長



談論想法和感受



請學生反思自己的成長



運用文字來培育同理心



每天都強調社會情緒技巧



讚揚他人的不同與接納

如何幫助孩子強化社會情緒力

杜家興 臨床心理師

- 幫助孩子建立自信
 - 做好validation，看見孩子內心的積極面
 - 運用normalization，削弱挫折的殺傷力
 - 提供framework，讓孩子找出自己的SOP
- 積極對話的架構
 - 形容自己的身體感覺、心理感受、頭腦想法、想做的行動
 - 指出現況；我的努力/付出；我的不足或可加強處；自我的期待
 - 合作與溝通的架構（三明治溝通法）