



## CONTENTS

學生輔導 季刊第103期 96年4月25日出版

- 編輯札記 ■柯今尉 ..... 2  
傳薪傳心 ■柯慧貞 ..... 4

### 焦點話題

- 6 青少年休閒現況與輔導 ■郭靜晃、魏弘貞、何明晃  
16 健康的休閒、健全的生活  
談學生的休閒生活與輔導 ■徐西森、康維芬  
23 從「心流經驗」探討學童的電腦遊戲 ■胡春嬌、王緒中  
34 下課後的休閒、打工新行業  
——Show Girl ■黃蘭瑛、蔡璨君

### 個案研究

- 48 「學校以外的世界?!」  
中輟生輔導案例 ■余思潔  
57 下課後，正是人際關係進場的時候  
國中生人際互動案例 ■彭瓊慧  
63 下課後，誰來關心我？  
一個隔代教養相關的案例 ■曾涵雲  
69 父母離異兒童短期遊戲治療個案研究 ■陳碧玲  
82 「下課了，但我能去哪裡？」  
同儕關係議題 ■姜兆眉

### 個案評論

- 86 中輟兒童的遊戲治療  
對「學校以外的世界」之回應 ■羅明華

- 95 下課後的希望 ■王沂釗  
101 因為有愛，讓我們看見希望  
談隔代教養弱勢家庭的危機與復原 ■連廷嘉

### 輔導文摘

- 106 以輔導三級預防制度為架構的  
「花蓮縣高關懷個案管理」程式之簡介與應用 ■彭震宇  
125 學校青少年團體諮商之特色與實施策略 ■張壹婷、劉姮邑  
132 學生是上天給老師最好的禮物  
一位國小老師的教學經驗分享 ■劉麗惠  
135 網路成癮的衡鑑 ■藍菊梅、陳筱萍

### 生命教育

- 149 學生憂鬱、壓力調適及自我傷害預防 ■王延齡、李麗日

### 優良媒體分享

- 161 「和解」的真諦——從瞭解、理解到和解 ■林偉信

### 推動12年國民基本教育

- 165 推動12年國民基本教育——國民的權利、國家的義務

發行人：杜正勝  
總編輯：柯慧貞  
策劃：劉麗貞  
輪期主編：林美珠  
執行編輯：柯今尉  
助理編輯：劉淑芳 高淑婷 許慧珊  
美術編輯：龔游琳  
攝影：邱明煌

中華民國78年5月31日創刊  
出版者：教育部  
地址／台北市忠孝東路一段172號6樓  
電話／02-3343-7832  
傳真／02-3343-7834  
印刷廠：京美印刷企業股份有限公司  
地址／中市立德街148巷50號4樓  
電話／02-32344589

訂閱：  
每期售價新台幣80元整  
一年四期300元整（皆含郵資）  
團體訂閱40至50本打85折  
電話：02-23566054  
劃撥帳號：18238676  
教育部員工消費合作社  
行政院新聞出版事業登記證  
局版台誌第七四〇九號  
中華郵政北臺字第3303號

**隨**著志願服務成為21世紀的一股重要思潮，青少年尤其是大專學生在下課後，除了從事上網、看電視、逛街等休閒活動外，參與志願服務人數日益增加；在校園中，結合志願服務和學習目標的服務學習方案，也開始蓬勃發展。根據教育部統計，95學年度上學期已有87所大專校院設有服務學習課程，參與學生人數計約有62212人次，平均每週參與時數1.3小時。

為使更多大專學生能透過有計畫安排的社會服務活動，完成服務的需求，並促進學生的學習與發展，教育部正草擬「大專校院服務學習方案」，就組織運作、課程規劃、師資培訓、推廣深耕、獎勵與評鑑等五方面擬定實施策略，並規劃教育部與學校據以具體執行計畫之工作項目，以有效落實服務學習之推動。

藉由服務學習，青少年除了能服務社會，並可促進其社會與公民責任、服務技能、個人發展及在真實生活情境的學習能力，反思學習能力與批判思考能力。期望未來有更多的學校與民間團體結合，提供青少年更多服務學習的機會！✿

# 傳

# 薪

# 傳

# 心

■柯慧貞（教育部訓育委員會常務委員）

在學校裡，學生能依學校作息時間來妥善應用時間；下課後，學生如何安排休閒活動就成為影響學生行為表現的關鍵。學生放學後走出教室都從事哪些休閒活動？下課後，為了日後升學準備，部分學生可能會去參加課業與才藝補習；另外，根據調查結果有62.5%的大學生會選擇以看電視作為課後的休閒活動；此外若學生下課後沉溺於電玩、濫用毒品、飆車等不良的活動，除了不利於學生們的身心健康發展外，更將造成許多的社會問題，甚至提高犯罪行為發生的可能性。

升學準備活動，佔據了學生其他應有的休閒活動之參與時間，讓學生失去了學習到如何安排與發展「休閒」生活的相關認知與能力，因此需要給予適當的輔導。老師除了要瞭解學生課後活動的情形，進而適時給予他們適當的幫助外，更應鼓勵學生們學習時間管理與選擇適合自己的休閒活動，經由擁有正當的休閒活動來讓他們的課後生活更加豐富、精采；也更瞭解自己的性向、興趣；調適身心壓力，促進身心健康；更透過活動認識社區、鄉土及文化風情等。

有鑑於部分學生下課後的休閒不是打電玩就是看電視，甚至從事其他不良的休閒活動，並進而衍生許多社會問題，因此本期的學生輔導季刊以「下課後」為主題，關注學生下課後的休閒活動情形，除了期盼有助於建立學生正確的休閒活動態度與觀念外，並期望能喚起大眾對學生下課後的活動安排之重視。✿





# 青少年休閒現況與輔導

■ 郭靜晃 中國文化大學社會福利系 系主任  
魏弘貞 中華民國青少年兒童福利學會 秘書長  
何明晃 高雄少年法院 法官

## 前言

青少年期 (adolescence) 正是兒童邁向成熟的時期，大約介於十二歲至二十四歲之間，台灣習俗針對這一時期稱為「轉大人」。它正是介於兒童與成年間的過渡期 (transitional period)，這時期的人被稱為小大人。青春期伴隨的生理變化，包括身高及體重的快速成長改變，身體比例也逐漸轉變為成人的體態，性激素造成性徵改變，達到性成熟，以及具有生殖的能力。這樣的改變也使得他們有了混沌曖昧不明的感受，有時充滿了希望、熱情，但剎那間也可能會莫名地失落，所以這個時期也常有小說家形容為「青蘋果世代」、「少年維特的煩惱」、「少年團」、「輕狂少年」等。青少年期可說是除了嬰兒期外，發展改變第二快速的時期，青少年面臨生理、認知、性、自我及生涯方面有了新的成長，此外，社會化的擴增（如同儕與媒體之影響）也帶給他們生活上的衝擊（郭靜晃，2006）。

少年進入十二歲之後，最常見的休閒活動是那些能反映自我意識的需求、為發展異性社會化關係和親密的溝通活動，而媒體的使用，例如看電視、閱讀、上網等，或者看電影、看MTV、上KTV、聚會和跳舞等活動提供他們相當機會獲得資訊、打發閒暇時間，或者提供與一些同伴相處的題材及活動機會，更令青少年

著迷及樂此不疲（郭靜晃、湯允一，2000）。對青少年而言，休閒更是生活中的可預期經驗，根據Larson 及 Kleiber (1991) 之實證研究顯示，休閒佔青少年日常生活中很大的比例，美國青少年每週約有40%的時間運用在休閒方面；而國內根據行政院主計處的台灣地區時間運用調查報告指出，我國青少年（15-19歲組）平均每日可自由運用的時間 (free time) 約為6小時12分，相對於10小時17分的必要時間（含睡覺、盥洗、用膳）及7小時31分的約束時間（通勤、上學），我國青少年的自由時間約佔日常生活中26%的比例，這樣高的比例，顯示休閒是青少年生活中的重要事件，其影響的深遠是不容忽視的（郭靜晃，2001）。

休閒生活於今日社會日益受到重視，因為其提供了人們必要的功能，我們將之歸納為：（1）紓解生活壓力；（2）豐富生活體驗；（3）調劑精神情緒；（4）維持健康體適能；（5）啟發心思智慧；（6）增進家庭親子關係；（7）促進社會交友關係；（8）關懷生活環境品質；（9）欣賞創造真善美；（10）肯定自我能力；（11）實踐自我理想等，對青少年生理心理社會發展影響深遠（郭靜晃、羅聿廷，2002），因此，如果能由佔去青少年生活1/3時間之休閒經驗，來瞭解青少年的生活品質更有其意義與重要性。有鑑於此，因此將青少年休閒的相關研究及文獻整理如下，以期作為政府與民間機構日後休閒輔導規劃之參考。

## 壹、休閒與青少年身心的發展

休閒的英文字為Leisure，源自於拉丁文Licere，另外引伸出來的英文字有License、Liberty 等，皆有可自由選擇 (free choice)、非強制性 (absence of compulsion)、非義務性 (immunity from public obligation) 的意思 (Kraus, 1990)；也就是扣除工作、家庭和個人的時間外，所剩下之非義務性，並可自由支配的時間。無論是自由的時間或自由的行為，皆有自由自在的意涵（張玉鈴，1998）。

有關休閒的定義，Bammel及Burrus-Bammel (1992) 認為，沒有任何單一的定義能將休閒的面貌全部呈現，因為休閒是一種社會意象，沒有一個通行的定義可以解釋休閒在不同社會、文化，及狀態的意義（徐淑芳，1996）。

參與休閒活動對青少年身心的發展來說，究竟有何重要性呢？Larson 及Kleiber (1991) 指出，休閒生活對青少年的重要性可從三方面觀察得知：（1）休閒時間佔青少年日常生活很大的比例，實證研究發現：美國的青少年每週約有40%（約42

青少年透過參與休閒活動的過程，可以從中進行社會化的目的，有助於自我認同的形成及發展，亦可達到社會互動的目的。



## 焦點 1 青少年休閒現況與輔導

小時)的時間是用在休閒方面；(2)休閒是青少年日常生活中可預期、可追求之青春、歡樂的泉源，因此若休閒生活是健康而充實的，則意謂著其整體生活也是積極充實的；(3)休閒對於青少年的發展和社會化歷程具有工具性的意義 (instrumentality)，因為休閒的自由與適性，不僅提供了青少年自我選擇、自我試煉的機會，同時也間接地提供其對成人世界試驗與探索的機會 (楊敏玲，1994)。

綜合相關研究結果皆顯示休閒可促進身體健康、情感交流、擴大社交圈、紓解工作或學業壓力、啟發智慧、激發創造力、拓展工作或學業的資源、自我實現、社會福利 (黃天中、洪英正，1992)，另外，Bammel 及 Burrus-Bammel (1992) 也發現參與休閒活動裨益良多：主要有生理利益 (physiological benefit)、社交利益 (social benefit)、放鬆利益 (relaxation benefit)、教育利益 (educational benefit)、心理利益 (psychological benefit)、美學利益 (aesthetic benefit)。陳彰儀 (1989) 也認為休閒對於個人、家庭、社會及經濟發展皆有所助益。由於休閒對於個人生理、心理、社交和知識皆有正面價值，對於家庭的和諧美滿及社會結構的穩定也有幫助，因而能夠提高工作效率，並減少員工流動率，增加公司產能。所以，休閒對於青少年生理、心理、家庭及社會文化等各層面，皆有正面的利益及幫助，它可以放鬆身心及減輕壓力所造成的影響。

再者，根據 Erikson (1968) 的看法，人生的發展可以分成八個階段，在每一個階段中都隱含了各種的社會期望，而個人的成長即是從每個人生階段中所遭遇的衝突與緊張所導致的結果。對於青少年而言，自我認同 (self-identity) 的尋求即是此一階段的主要發展任務。青少年必須藉由眾多的生活事件或經驗中，去發展對自己的瞭解，並熟悉自己的角色任務，否則將會產生角色混淆的發展性危機。但是，對於身處在台灣的青少年來說，現行的學校教育似乎無法使青少年的各項發展任務獲得均衡發展，充其量只是促進其智能的發展。由上可知，青少年若能藉由正當休閒活動的參與，則可能使青少年有機會體驗成就與能力、增進創造能力與表達能力、使青少年獲得自我成長與自我認同、促進自我的實現與發現個人的人生意義、發展個人人格特質、發展社會人際技巧關係以及達到或維持心理的健康。

因此，休閒活動的本身可以帶給青少年生理及心理的益處，從事休閒活動後更有許多衍生的功能，對正處於身心發展關鍵期的青少年來說，除了面臨生理和心理的變化之外，在升學主義的壓力下及同儕互動之影響下，休閒活動對青少年來說是調劑身心、抒發生活壓力的最好途徑。藉由參與休閒活動，不但能降低青少年的負面情緒與生理狀況，進而提高生產力及工作表現，還可以帶動社會經濟的繁榮；再者，從發展的觀點來看，透過參與休閒活動的過程，青少年可以從中進行社會化，有助於自我認同的形成及發展，亦可達到社會互動的目的，促進青少年提早對未來生活的適應與達到自我實現的目標。



## 貳、青少年休閒現況評析

青輔會 (2004) 指出，我國青少年參與休閒運動的頻率相較於以開發國家並不算低，近六成青少年每週參與休閒運動次數高於三次，且時間不算短，近三成以上青少年每週參與休閒運動時間高於120分鐘，但其品質卻不高。青少年最常從事之休閒活動為看電視、電影、MTV、或唱KTV，其次為從事球類、游泳、韻律或健身房等活動，惟實施週休二日之後青少年表示參與休閒活動者有增加的趨勢，其中十二至十四歲佔38.71%，十五至二十四歲佔42.08%。

黃文貞 (1986) 在針對台北市國中生休閒生活之研究中發現，國中生最常從事的休閒活動項目依次是：聊天、打球、看電視、幫忙做家事、看電影。而張酒雄等人 (1995) 的研究則指出，目前青少年最普遍的休閒活動內容依序是：聽音樂或廣播、打球、看電視、看小說書報雜誌、打電動玩具等。

蔡佳容 (1991) 在針對中部地區國中生刺激尋求動機與休閒取向之研究中亦發現：國中生參與程度較高的休閒活動大致上仍以傳統怡情養性類的活動為主 (如：聽流行音樂、整理家務、打球、閱讀報章雜誌等)；且刺激尋求動機愈高

## 焦點 1 青少年休閒現況與輔導

者，愈傾向於從事賭錢、打撞球、去MTV等暴露街頭性的活動。

林東泰（1995）「都會地區成人及青少年認知和態度研究」研究針對台北都會區滿12至18歲之青少年為抽查對象，有效樣本為2183人，研究指出青少年在寒暑假最主要的休閒活動依序為：看電視45.4%，閱讀書報雜誌30.6%，看錄影帶30.1%，聽廣播或聽音樂30.0%，打電動玩具27.9%，看電影23.1%，室內球類活動16.4%，與朋友聊天13.7%。而在寒暑假最主要的室外休閒活動依序為，戶外球類活動44.6%，逛街購物40.8%，郊遊野餐37.3%，游泳26.7%，露營20.1%，登山健行17.6%，駕車兜風16.4%。此外，一些研究（陸光等人，1987；許義雄等人，1992；林東泰等人，1997）也顯示青少年最常從事的休閒活動，主要是以看電視、看錄影帶、聽音樂、聽廣播、閱讀書報雜誌、訪友聊天等，傾向靜態性、娛樂性及鬆弛性的活動為主。

根據行政院主計處於1994年所發佈的「青少年狀況調查」中，有關青少年從事休閒活動之資料顯示：有高達61.05%的青少年是以「看電視及錄影帶」為主要的休閒活動；其次為「閱讀報章雜誌小說」和「聽收音機、彈奏樂器」，分別佔9.21%與8.15%，其餘則依次為「球類體能活動」、「逛街」、「郊遊、登山、野營」、「看電影」、「去KTV、MTV」、「打電動玩具、柏青哥」等。

在青輔會於1995年所出版的《青少年白皮書》中資料顯示：青少年經常從事的休閒活動最高為「看電視、錄影帶」，佔53%；其次是「聽音樂」、「打籃球」、「看漫畫」、「看電影」……等。

然而青輔會（2004）指出青少年最常從事之休閒活動為看電視、電影、MTV、或唱KTV，其次為從事球類、游泳、韻律或健身房等活動，若比較行政院主計處（1994）及青輔會（1995）等三份官方的統計資料卻不難發現，自1994及1995年起，青少年的休閒活動多傾向於靜態之視聽享受，而較少從事戶外動態或體能性的休閒活動。這一方面除了可能是受制於課業和升學壓力的影響，僅能在有限的時間內，選擇靜態的活動來放鬆、抒解壓力；另一方面由於相關的休閒設施及休閒空間不足，也導致青少年在選擇休閒活動時受到限制。

再者，內政部兒童局於2005年所發佈的「兒童及少年生活狀況調查」中

則發現：在少年最近常參與的活動方面，屬「看電視及錄影帶」最多，佔57.16%；「家中上網」次之，佔47.74%；「球類體育活動」再次之，佔38.42%。青少年通常與誰一起參與休閒活動，為「同學、朋友」最多，佔73.48%；「兄弟姊妹」次之，佔47.28%；「母親」再次之，佔33.86%。而青少年通常與誰一起參與休閒活動的感受最好，認為「同學、朋友」最多，佔62.70%，「自己的兄弟姐妹」次之，佔12.32%；「自己玩」再次之，佔7.23%。青少年每週花費多少時間參與休閒活動中，回答「未滿8小時」者最多，佔44.67%；「8小時以上至未滿24小時」次之，佔34.00%；「24以上至未滿48小時」再次之，佔9.79%。青少年獲得休閒活動訊息之來源中，回答「電視、廣播媒體」者最多，佔50.13%；「親友告知」次之，佔35.97%；「網路搜尋」再次之，佔30.39%。影響青少年參與休閒活動之因素中，回答「個人興趣」者最多，佔64.35%；「同伴因素」次之，佔44.61%；「價錢考量」再次之，佔33.12%。

綜合上述，在休閒活動的參與上，從多數的研究中（黃文楨，1986；蔡佳容，1991；青輔會，1995，2004；行政院主計處，1994；內政部，2005）不難發現，現代青少年較過去多從事運動型的休閒活動。而此一結果似乎也彰顯出現代青少年在休閒活動的選擇上有逐漸開放的趨勢；但若以最常從事的休閒活動而言（例如：在家上網、看電視、電影、MTV、唱KTV），卻仍屬靜態為主，然而會產生這種現象似乎是不難理解的，例如：過分強調升學主義，導致青少年的休閒生活不被重視，缺乏足夠的休閒時間與技能，休閒空間與設施不足……等，整個社會的結構面處處都充斥著許多阻礙青少年從事休閒活動的因素，是以，多數的青少年也只能在有限的時間、空間等資源下，去選擇可行的休閒活動類型，至於這些休閒活動是否真能達到抒解壓力、促進身心發展之目的，恐怕值得商榷。

### 參、輔導策略

隨著週休二日政策的施行，青少年的自由時間勢必相對增加的情況下，對青少年休閒活動的動向，確實要詳細計劃，符合時代潮流及滿足青少年的需求，建議學校及相關單位在規劃青少年休閒活動時，應掌握下列重點（郭靜晃，2001）：

#### 一、多樣化

為滿足不同動機偏好的利用者，休閒活動種類應增加並呈現多樣化的發展。亦





## 焦點 1 青少年休閒現況與輔導

即，依身心發展、年齡、就業、就學、性別等的不同，再依據各地區的特性、不同時段而計劃各項適合人們的多樣休閒活動。台灣各地區因地理環境、文化水準、經濟條件和人口特性等不同，休閒活動應依各地區主觀客觀特性而做不同的適當規劃。

### 二、主動性

活動類型應以從事者主動參與的活動為發展趨勢，如露營、球賽等積極性活動，一方面配合青少年的興趣，另一方面也具有消耗青少年體力及注意力的功能。

### 三、精緻化

由於個人所得提高，支配費用增加，使得休閒活動的消費提高，進而休閒品質亦相對地提高。亦言之，我們所從事的休閒活動，應使自己的休閒層次提昇，也就是所謂高品質的休閒，即不可從事迷亂式或疏離式的休閒，或有害身心健康的活動，也不可破壞環境及浪費資源等。簡單說應對人們具有建設性的活動意義及提昇自我的功能，使我們不再只是強調休閒活動的次數或頻率，休閒品質滿意度才是我們真正追求的目的。同時也希望倡導小型化及地區化，針對不同需求的青少年能分階段、區域和性質去舉辦適合即時發展及抒發情緒，放鬆心情的活動。

### 四、教育性及整體化

由於都市的發展、交通的便利、休閒時間的增多與遊憩時間的增長，遊憩設施的型態也就趨於大型化。由點、線，進而擴大為全面有系統的連結發展。教育性就是透過各項有正當性、建設性、計劃性，並可達到教育意義與目標之休閒活動，不僅要達到教育的意義，也須符合教育的精神。這種計劃性的休閒活動，必須要滿足人們的各項需求，在活動中使青年發洩、疏導與調和情緒等，進而引導人們培養正確的休閒觀念與行為。

### 五、冒險性與刺激性

冒險性活動不僅要有冒險性或充滿刺激性、壓力等特性的活動，還必須要具有教育意義的功能。所謂冒險性活動就是利用自然環境從事各種對人的「精神面、身體面、與體能面」等所產生刺激、緊張、壓力等等的各項活動，而以這種活動經驗為基礎來達到教育意義的活動。冒險性活動不但可習得如何在危

難中解除自身生命危險的技能，而且可使人們在生活中獲得新的觀念與態度，並在緊急情況時能冷靜沉著發揮本身的潛能，亦可提升自我概念。

### 六、服務性與文化性

從休閒活動的需求得知，除了心理、生理、感官等需求外，還有一種奉獻需求，就是服務性公益奉獻活動，如許多學校機關、民間公益團體組織等會到各需要接受服務的場所，如孤兒院、醫院等當義工，為社會做服務與奉獻，這種熱心服務奉獻的人生觀，最能充實心靈及提昇靈性。而培養國民健全而合理的生活方式與生活態度，就要講究生活品質及提昇國民的文化素養，文化係蘊涵於國民的日常生活中，文化水準有從生活實踐中表現，文化因素正是提昇生活品質重要的一環，所以文化建設應該著重於國民生活方式的提昇。休閒活動是人類生活的一環，提昇生活品質也是人類追求幸福快樂的基本要件。

### 七、國際性

現階段台灣地區的設施場所已經不能滿足國人的需求，且台灣許多休憩場所一到假日時期，皆已達飽和狀況。如果有機會能透過國際間的交流及遊覽，除了可以滿足青少年的感官需求外，同時也可以滿足青少年對新奇事物的喜好，更能夠直接提昇青少年的視野。同時，由於青少年正值道德價值觀重整及偶像崇拜的團體性同儕認同期，再加上傳播媒體對青少年有著不可磨滅的影響力，所以如果在活動中多加入積極性及正向的偶像宣傳，除了能增強青少年的國際觀外，還能樹立起青少年學習積極向上的精神。

## 伍、結論與建議

青少年正處於求學階段，必然會因為課業的壓力，壓縮到他們的休閒時間與空間，當青少年自我想要尋求壓力的紓解時，如果政府、民間或是學校有提供一些良好的休閒活動，不必讓青少年盲目地尋找與追求。社會大眾對於未成年的青少年，基本上是偏向於希望他們能夠先扮演好學生的角色，行有餘力再去從事正當的休閒活動，避免涉及到一些危險性或者是不正當的活動。從事休閒活動對青少年來說，是可以達到人際關係的的建立、社會技巧的培養、結交朋友的管道以及體能體魄的鍛鍊，更可以促進身心的健全發展。

人是社會的動物，個人的美好人生通常與對社會的貢獻有密切的關係，因此自





焦點 1 青少年休閒現況與輔導

由時間的增加，不僅意味著美好人生實現的可能性增加，同時也意味著美好和諧社會實現的可能性愈大，特別是在以機械文明為基礎的現代社會，社會關係、朋友關係等容易感到空虛和枯燥，所以休閒生活在現代人的生活中就愈發顯得重要，休閒也成為我們必須深思及關切的主題。因此，筆者提出以下幾點建議：

- 一、妥善輔導及協助民間團體強化其經營組織能力及青少年休閒人才的培育，以增進青少年更多元化且高品質的休閒活動的規劃及落實執行。
- 二、要隨時掌握青少年需求與時俱變的特性，提供一些幫助以及支持青少年身心健全的社會環境，以幫助他們紓解身心發展及因應社會變遷的壓力，而且青少年休閒福利政策之制定更要迎合青少年對福利發展的需求。
- 三、青少年休閒活動的提供應更具創意且擴大青少年積極參與多元化的社會活動，一方面增加青少年生活經驗，另一方面重視青少年之生活適應能力，解決問題能力及價值判斷教育的培養，以強化青少年除了升學主義之智能培養外的自我功效發展。
- 四、擴大提供積極性多元化的社會活動機會，以增加少年的正面社會生活經驗，並協助少年認知與道德判斷能力之成長。
- 五、加強整合行政部門之橫向聯繫，整體規劃青少年休閒活動，並配合相關福利政策法令，保障青少年之人身安全，建構身心健全的社會環境。

健全的青少年是明日社會的動力，為青少年營造一個健全安全的成長環境是政府與社會大眾無可推諉的責任，給青少年一個支持的環境，讓其擁有美好的未來是我們全民的責任與希望，而適度的休閒引導更可以結合青少年的興趣及滿足其需求，以創造出一個優質的生活水平。✿

參考文獻

◎內政部兒童局（2005）。九十四年臺灣地區兒童及少年生活狀況調查報告。台中：內政部兒童局。

◎行政院主計處（1994）。台灣地區國民休閒生活調查報告。台北：行政院主計處。

◎林東泰（1994）。都會地區成人及青少年休閒認知和態度研究。民意研究季刊，188，52-57。

◎青年輔導委員會（1995）。青少年白皮書。台北：行政院青年輔導委員會。

◎青年輔導委員會（2004）。青少年白皮書。台北：行政院青年輔導委員會。

◎徐淑芳譯（1996）。休閒與人類行為。台北：桂冠前程規劃系列。

◎張玉鈴（1998）。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。國立高雄師範大學輔導學研究所碩士論文。

◎張酒雄等（1995）。青少年休閒活動看法之研究。教育學刊，11，107-144。

◎許義雄、陳皆榮（1993）。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北：行政院青輔會。

◎郭靜晃（2001）。週休二日青少年休閒狀況與態度調查。台北：行政院青年輔導委員會。

◎郭靜晃（2006）。青少年心理學。台北：洪葉文化。

◎郭靜晃、湯允一（2000）。台灣少年媒體使用之現況分析。社區發展季刊，90，286-291。

◎郭靜晃、羅聿廷（2002）。青少年休閒阻礙與休閒滿意。社區發展季刊，79，296-309。

◎陳彰儀（1989）。工作與休閒-從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。台北：淑馨出版社。

◎陸光等（1987）。我國青年休閒活動及其輔導之研究。台北：行政院青年輔導委員會。

◎黃文真（1986）。台北市國中生休閒生活之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。

◎黃天中、洪英正（1992）。心理學。台北：桂冠。

◎楊敏玲（1994）。休閒與預防青少年犯罪。台灣教育，523，21-23。

◎蔡佳容（1991）。國中生刺激尋求動機與休閒取向之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，彰化師範大學。

◎Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. (1992). *Leisure and human behavior*. Time Mirror Higher Education Group.

◎Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

## 健康的休閒、健全的生活

# 談學生的休閒生活與輔導

■ 徐西森 國立高雄應用科技大學諮商輔導中心主任  
康維芬 諮商心理師

### 壹、學生休閒生活的重要性

「下課了，輕鬆一下吧！」、「夜深了！你知道你的孩子在哪裡嗎？」，這曾經是多年前社會大眾耳熟能詳的兩句廣告詞，直到今日仍是家長、師長與警政、社工等人員關懷子女或青少年個人的關注焦點。走過街頭、穿過人群，經常可見剛放學的學生三五成群的聚集討論「待會兒要去哪裡？」。入夜後，都會區各網咖、電影院或遊樂場所，亦經常看見學生駐足其中，遊玩嬉戲，直到深夜凌晨仍有人留連忘返，不願及早回家。由於社會環境的急劇變遷，家庭結構的解組轉變，今日e世代的「草莓族」、「新新人類」，從食衣住行等生存習性到育樂休閒的生活型態，皆有了很大的改變，e世代學生的休閒生活亦浮現「自我認同」與「認同混淆」現象。

現代家庭因子女人數減少、資訊流通快速、物質生活水準提高，使得青少年在升學、就業、時間、體能、金錢與生活等安排規劃上，擁有更多的「自我選擇權」。現代父母亦因教養子女的觀念改變、社會開放、資訊多元化與生活壓力等情況下，給予子女許多的「自由」與「自我」。然而，對於這些身心發展未臻成熟的青少年而言，「自由空間」越大，越可能迷失於吸安、飄

車、打電玩、加入幫派或性氾濫等不當的行為活動中。至於學校教育與諮商輔導工作則因偏重於學生智育、德育或心性層面問題，較少觸及學生休閒活動與生活規劃等議題，有些人認為這種“玩玩的”、“閒閒的”事情不必教就懂，不必學就會。事實上，青少年的偏差行為經常是在這種“玩玩的”及“閒閒的”情況下發生的。

是故，結合家庭、社區、學校、民間團體及政府機構的資源，促進青少年學生的身心發展，培養正確的生活習慣，協助其建立適當的休閒活動與生活規劃的能力，是一件刻不容緩的事。美國教育家杜威（Dewey）認為「教育即生活，教育即經驗的改造」，我國諮商輔導學的先驅宗亮東也指出：「『輔導』應是所有教育活動在生活中的落實」。美國自一九六〇年代開始，重視學生課外活動與休閒生活，把課堂之外的學生活動視為正規課程的一部分，甚至將學生課外活動的表現視為學習評量的指標之一。休閒活動乃是學生決定生活、發展自我和體驗人生的重要管道。

至於何謂休閒（Leisure）？凡是個人利用維持生存（如吃飯、睡眠）、工作或學習以外的時間，從事自己有興趣的活動以調節身心的生活方式皆屬之。休閒方式包括文學、音樂、舞蹈或電影、戲劇、電視等欣賞，以及電腦遊戲、工藝、攝影、繪畫、棋藝、集郵、聊天、運動、旅遊、聚會或逛街等。休閒生活的方式因人而異，每個人參與休閒活動的動機也有個別差異，所獲得的收穫也有不同。Dowd（1984）認為，休閒生活對於成長中的青少年具有以下的重要功能：（1）使青少年有機會體驗成就與能力；（2）促進青少年創造力與自我表達能力；（3）使青少年自我成長與自我肯定；（4）使青少年自我實現與充實生命意義；（5）發展青少年個人特質；（6）增進青少年人際關係與社會技巧；（7）促進青少年課業學習效率。

Pieper（1963）亦認為個人參與休閒活動有下列六大利益：（1）生理利益（physiological benefits），有助於保持體適能的水準；（2）社交利益（social benefits），有助於增進友誼；（3）紓壓利益（Relaxation benefits），有助於消除憂慮，恢復體力；（4）教育利益（Psychological benefits），有助於學習技能、充實自我；（5）心理利益（Education benefits），有助於肯定他人、提升自我價值感；（6）美學利益（Education benefits），有助於身心靈的整合。由此可知，有益的休閒活動是人類健康生活的一部份，如何輔導學生人際關係、身心健康與休閒生活等各方面的發展，確實是一件必要且重要的諮商輔導工作。

休閒活動是學生決定生活、發展自我和體驗人生的重要管道。重視課業學習與休閒規劃，適切找出人生方向，乃是學生相當重要的人生課題。



## 貳、台灣地區與學生有關的休閒生活調查

根據何福田（1980）的研究發現，青少年最喜歡的活動依序為球類活動、登山露營、遊覽名勝、觀賞電影和戶外遊戲。最常參與的前五項為收聽廣播、觀賞電影、球類活動、聊天聚會、觀賞電影。羅子睿（1995）的調查結果顯示，國中生最常從事的休閒活動依序是：看電視影帶或影碟、打球、運動和健身。又根據媒體的報導（民生報，民國94年10月19日，A3版），11歲到14歲的青少年暑假最常做的事為看電視，高達77%，其次上網玩遊戲者有58.2%，32.8%為參加課業輔導，上網聊天者有29.1%。

由上觀之，隨著科技網路的迅速發展，近幾年的研究則發現青少年的休閒生活有許多的改變，董氏基金會（葉雅馨、戴怡君，2001）調查發現，青少年放學後最常做的活動依序為看電視、上網、睡覺，近四分之一的受訪者表示每天會上網與人聊天或傳送E-mail，其中約有61%的青少年上網時間在1小時以上。金車教育基金會（民生報，民國92年3月30日，A2版）調查發現：上網或打電玩者占50.62%，已成為青少年學生最主要的休閒活動，其次為看電視占44.13%，經常逛街者占28.21%；以性別區分，男學生以上網和打電動為主，約佔64.31%；女生以看電視的人數最多，約有54.56%。金車教育基金會（民生報，民國93年5月28日A2版）的調查更顯示有3成以上的青少年學生每天使用電腦時間在3小時以上，假日更高達5成。富邦文教基金會（電子商務時報，2004）亦發現國高中生的休閒活動大多是在家看電視及上網，每週平均花費時間分別為17.35小時及12.27小時。

至於大學生的休閒，徐西森（2006）的調查結果顯示，男性大學生目前主要的休閒活動依序為打電動（46.7%）、運動（22.1%）和補眠（16.8%），理想的休閒活動依序為運動（51.4%）、閱讀（20.9%）和參加社團（12.6%）；女性大學生主要的休閒活動依序為上網（36.8%）、聊天（30.2%）和逛街（24.2%），理想的休閒活動依序為閱讀（40.8%）、聯誼（23.0%）和運動（17.4%）；而另一項「大學生休閒生活的研究調查」（民86）發現，大學生休閒活動考慮的因素依序為：興趣（32.5%）、時間（25%）和費用（12.7%），最常遭遇三項休閒困擾依序為：時間（27.3%）、費用（20.7%）和交通（17.2%）。週一到週五每天休閒活動時間在2

小時以下者為43.4%，休閒活動時段在白天者為15.1%；週末或例假日每天休閒活動時數在2小時以下者為13.6%、4小時（含）以上者為52%，休閒活動時段在白天者為49.4%。

## 參、學生休閒生活的規劃與輔導

本質上，「休閒」具有閒暇（discretionary time）、活動（activities）和閒情逸致（a state of mind）之意，它需要有多樣性，不侷限於特定的地點、方式或費用，更要配合學生不同的身心發展需求。基於此，學校教師與為人父母宜以身作則，建立良好的休閒生活安排與生活態度，隨時了解學生、子女之生活言行與心理需求，適當予以輔導，妥善與之共同規劃。下列六項原則可用以作為協助學生規劃休閒生活的參考：

- 一、確立休閒活動能為學生帶來真正的樂趣，陶冶其身心發展，紓解其課業學習或生活適應的壓力。
- 二、休閒活動的規劃宜以學生本身為導向，符合其興趣、體能與專長。父母與師長僅扮演諮詢者而非決策者的角色，從旁提供多樣性的選擇機會或多元化的資訊管道予學生。
- 三、配合休閒生活的安排，培養學生時間管理、財物運用與生活規劃的能力。
- 四、學生休閒活動的內容須有益身心健全發展，同時考量其身心負荷，避免顧此失彼。父母、師長多與學生溝通，訂立生活契約，找出雙方可接受的限度。
- 五、學生休閒活動宜考量對社會家庭的影響，其規劃內容應為社會所容許。
- 六、學生休閒活動必須有助於增進其生活知能，且從事任何一項休閒活動應有周詳的計劃，特別是安全的考量。學生休閒活動不應只是強調娛樂性、消遣性、嗜好性，也應重視體能性、學識性、藝術性與服務性。

台灣地區民眾經常將「休閒」誤為「休息」，「戶外渡假」變成「舟車勞頓」，「觀光休閒」成為「大肆採購」。其實「休閒」是人類生活的一部分，且是人類文化創造的基礎，缺乏休閒導致生活乏味，人類的文化生命也將無以成長、茁壯（Pieper, 1963）。是故，重視學生休閒生活之規劃與輔導，提供學生一個健全成長的空間當有助於減少學生問題行為的發生，促進社會和諧與安全。學生休閒教育與輔導的倡導與實施，應取得社會各界支持與共識（呂建政，1995；黃德祥，



焦點 2 健康的休閒、健全的生活——談學生的休閒生活與輔導



1995；連廷嘉，1994；Cooke, 1996）。如何落實此項工作，實有賴於政府機關從中央到地方，教育體系從家庭到學校，社會網路從都市到鄉村，所有的團體與個人來共同努力推動。

首先，政府宜統一事權，統籌資源，有效推展並規劃學生休閒生活，中央諸如教育部、法務部和內政部等單位之工作協調，以免徒增資源浪費及學生負荷。政府加速針對不同年齡、性別、學歷、居住地區及特殊族群的學生需求進行全面性調查；廣設社區學生輔導單位，規劃宣導假日活動吸引學生參與；積極培育休閒輔導人才；明訂學生成員較多的組織單位（包括企業、學校、民間社團）必須設置專業休閒輔導員；編列經費預算來推動「推展學生休閒活動計畫」。此外，結合學校與社區資源，開放運動設施供學生休閒活動之用；事實上青少年學生對政府福利措施的期待，確以「增設休閒場所優先」（行政院主計室，1994）。Cooke（1996）指出，提供運動和休閒設施已被視為是轉移青少年注意力，減少其偏差行為發生的重要措施。

其次，根據行政院主計處（1994）的調查：學生最希望建設的休閒設施依序為「社區公園」、「運動場所」、「圖書館」、「室外遊樂場」、「活動中心」等。現階段以社區或里鄰為單位，推動學生休閒活動亦是一項可行的方案，其中「休閒體育」更是最適合學生的，也是最容易、最突顯的項目，學生休閒活動可以採取「遊戲街」（Play Street）與「機動休閒」（Mobile Recreation）的方式規劃，以地區性為單元，運用機動電影車、機動圖書車、機動健身車、機動動物車、機動博物館…等，提供學生多元化的休閒服務與設施，創造更多的休閒機會與效益。

有些學者認為（瞿文芳，2001），另一項有效的做法應是推動大區域性之戶外活動，爭取主辦國際性大型戶外比賽、邀請國內外知名藝術團體或個人至各級學校或社區作藝術表演、推廣各類體育休閒活動如爬山、浮潛等，同時推動全國重點地區，籌建「青年運動園區」，依地方特性興建「極限運動區」、「賽車場」、「武道館」、「綜合巨蛋」、「水上活動區」、「飛行活動區」、「各戶外球場」或「奧運項目館」等。真正的休閒即是在既成的社會情境中，依據社會反省的抉擇，所採取的「有意義的開創性行動」。

此外，根據教育部「國民小學與國民中學課程標準編輯審查小組」所頒

佈國民中小學課程標準之規定，已將休閒教育訂為課程目標之一，而休閒生活教育亦早已成為我國生活教育八大領域之其中一環。未來各級學校除了重視學生五育均衡發展的教育、提供適當的活動空間與設施之外，更應加強休閒教育（Leisure Education）、休閒輔導（Leisure Guidance）與休閒諮商（Leisure Counseling）的工作。「休閒輔導」、「休閒諮商」及是利用諮商與輔導的原理原則，協助個人認知休閒資源與訊息，增加休閒知識與技巧，解決休閒生活等相關問題，進而協助個人豐富生活內涵，促進自我實現的新興助人專業工作。

最後，父母宜花更多時間陪伴孩子，共同規劃並參與家庭休閒活動，以培養子女良好生活習慣與休閒態度，有效的引導其學習生活管理。「講義雜誌」曾調查國小兒童的休閒活動（中國時報，民國93年3月11日，C5版），結果顯示：除課業問題外，「父母沒有時間陪我玩」是兒童覺得生活不幸福的第二大原因。對青少年而言，如果家庭有共同的休閒時間或興趣，將會發展出良好的家庭氣氛與互動關係。對於青少年喜歡的休閒如看電視，父母也可以與孩子一起觀賞，從中引導其選擇適切節目內容，增加溝通機會，促進家庭的凝聚力。至於網路的部份，父母則需多加瞭解孩子上網的內容，並有智慧且技巧性的縮短孩子上網的時數，導之有利身心健康的戶外家庭休閒活動。總之，親子之間在休閒過程中所產生的親密互動，對子女的心理發展與歸屬感有非常正面的意義。

#### 肆、休閒即實現人生的歷程

近年來，台灣地區在政治、經濟與社會、家庭等各方面的發展正處於解構與再建構的變動中，無論從群體的生活型態或個人的身心發展等層面觀之，休閒生活的規劃與實施確有其重要性與必要性，「休閒即學習、生活即教育」。每個人的休閒活動雖不完全受制於家庭或社會，但也不能脫離其中，忽略個人對家庭或社會的責任。從另一個角度觀之，學生乃是國家未來發展的主要動力，其可塑性高、學習力強、精力旺盛、體能充沛，因此必須用心教育學生從成長經驗中，好好愛惜自己，累積生活能力；尊重別人生命，照顧自己生活；同時，重視課業學習與休閒規劃，適切找出人生方向，乃是學生相當重要的人生課題。唯有正確的生活知能與健康的休閒觀念，才能擴大學生學習領域與生活體驗，促進其生活適應與身心發展的理想目標。誠所謂「休閒正是一個實現理想人生境界的生活歷程」。

參考文獻

- ◎王淑女（1995）。青少年偏差行為研究報告。台北：輔仁大學社會學系。
- ◎行政院主計處（1994）。國民休閒生活調查報告。台北：行政院主計處。
- ◎行政院青輔會（1995）。青少年白皮書。台北：行政院青輔會。
- ◎行政院青輔會（1995）。現代青少年生活現況調查報告。台北：行政院青輔會。
- ◎青少年媒體使用手機居榜首（2004年5月27日）。電子商務時報。取自：<http://www.ectimes.org.tw>
- ◎呂建政（1994）。開展休閒教育的幾個課題。訓育研究，33（2），21~28頁。
- ◎呂建政（1995）。倡導休閒教育與輔導——健全青少年身心發展。跨世紀的青少年問題與對策，117~123頁。
- ◎何福田（1980）。青少年生活適應與休閒活動規劃研究。取自：<http://tymp.ta.wanschoolnet.org/tymp2002/ml-a.htm6>
- ◎金車教育基金會（1996）。寒假假期媒體休閒調查報告。台北：金車教育基金會。
- ◎孫慶國（1995）。從機動休閒談推廣青少年休閒體育。跨世紀的青少年問題與對策，117~123頁。
- ◎徐西森（2006）。大學生休閒生活現況與需求之調查研究。國立高雄應用科技大學師資培育與教育實習簡訊，22，2~3頁。
- ◎國立教育資料館（2005）。二〇〇四年國民教育政策與問題調查報告。台北：國立教育資料館。
- ◎救國團（1991）。青少年常出入的休閒場所觀察報告。張老師簡訊，4。
- ◎教育部訓育委員會（1992）。生活教育實施方案。訓導法規選輯。
- ◎連廷嘉（2004）。高危險群青少年衡鑑量表編制及其應用之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文（未發表）。
- ◎黃德祥（1995）。青少年T型性格與休閒輔導。學生輔導雙月刊，39，32~37頁。
- ◎楊國賜（1993）。近年來我國教育改革的動向。載於中華民國比較教育學會：邁向二十一世紀之教育改革，1~24頁。
- ◎葉雅馨、戴怡君（2001）。青少年放學後活動。取自：<http://www.jtf.org.tw>
- ◎瞿文芳（2001）。青少年的休閒品質亟待提升。取自：<http://www.npf.org.tw/monthly/00100/theme-202.htm>
- ◎羅子睿（1995）。青少年休閒。取自：<http://tymp.ta.wanschoolnet.org/tymp2002/ml-a.htm6>
- ◎Cook, A.（1996）。The Economics of Leisure and Sport. New York: Thomson Publishing Inc.
- ◎Dowd, E. T.（1984）。Leisure Counseling with Adults the Life Span. E. T. Dowd (Ed). New York: Wiley.
- ◎Pieper, J.（1963）。Leisure: the basis of culture. New York: New American Library.
- ◎Zuckerman, M.（1979）。Sensation Seeking, Beyond the Optimal Level of Arousal. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

## 從「心流經驗」 探討學童的電腦遊戲

胡春嬌 宜蘭縣南屏國小教師  
王緒中 國立花蓮教育大學助理教授

### 前言

資訊科技是二十世紀末發展最迅速的科學與技術，而其對人類社會的影響無遠弗屆，因此，世界各國均傾全力推廣資訊教育，培養國民具有資訊素養，以提升國家競爭力（何榮桂、陳麗如，2001；何榮桂，2001）。我國也不例外，近年政府積極推動「國家資訊基礎建設」（National Information Infrastructure，NII），對國中小學的資訊教育投注比以往更多的經費。目前台灣學術網路（Taiwan Academic Network，TANet）結合校園、校際、國際網際網路，其範圍涵蓋大專院校、研究單位、專科學校，同時觸角亦延伸到高中職、國中小。網際網路也深入現代家庭生活，不管是食、衣、住、行、育、樂哪一部分皆無「網」不利。挾著這股資訊科技潮流，電腦遊戲藉著網際網路輕而易舉的擷獲新世代孩子的心，成為孩子的科技新寵。

在人與電腦的互動環境裡，當使用者完全投入活動中，注意力集中在有限的範圍時，很容易進入一種忘我的心流（Flow）狀態（Webster, Trevino & Ryan, 1993; Ghani & Deshpande, 1994; Novak, Hoffman & Yung, 1997; Chen, Wigand & Nilan, 1999）。「心流」是一種意識狀態、一種共同的經驗模式，在活動當中使用者好像被吸引進去，注意力集中在一個非常狹窄的範圍，一些不相

資訊科技潮流下，電腦遊戲藉著網際網路輕而易舉的擷獲新世代孩子的心，成為孩子的科技新寵。



### 焦點3 從「心流經驗」探討學童的電腦遊戲

關的知覺和想法都被過濾，因為具體目標和立即的回饋，而有欲罷不能的趨勢，透過對活動的操控產生一種控制感（Csikzentmihalyi, 1975, 1990）。

本文先介紹遊戲在兒童發展中的關係，再針對電腦遊戲對現代兒童的重要性加以說明，除了以心流理論為基礎，說明國小高年級學童參與電腦遊戲的經驗，同時也對於心流經驗與高峰經驗、心流經驗與上癮的相關進行討論。

#### 壹、兒童的遊戲

從古至今，兒童都是由小玩到大，對兒童而言，遊戲就是生活，生活就是遊戲。兒童從遊戲中學習適應社會，從遊戲中增長認知能力，並藉著體能遊戲鍛鍊身體，因此遊戲在兒童的發展中佔有很重要的地位。

至於「遊戲」的定義是什麼？學者們雖然未有一致的定論，不過有趣的是，兒童卻很清楚「遊戲」是什麼，他們認為「遊戲」就是自願的、自己選擇的、愉快的、不是被成人控制的活動（Fein & Wiltz, 1998）。

根據張氏心理學辭典（1998）的解釋，遊戲（play）指個體所從事的自發性活動，此類活動並無明顯的目的，只是因為活動本身帶來的樂趣，促使個體繼續從事該種活動。

遊戲具有下列幾個特徵（Garvey, 1977; Rubin, Fein & Vandenberg, 1983）：

- 一、遊戲是內在的動機而非外在要求所引發，它既不受外在社會要求、利誘也不受生理驅力如飢餓所控制。
- 二、遊戲者重視的是遊戲的過程而非遊戲的目的：當遊戲時，參與者只注意活動或行為本身，不注重活動的目的，個體可嘗試各種行為或方法。因此遊戲是富於變通，而不是一成不變的行為。
- 三、遊戲是個體自發的、主控的：遊戲主要是個體想做什麼，由個體內在控制的行為，不像探索行為是由刺激所引起的。
- 四、遊戲是一種自由的選擇：在遊戲中，自由選擇是一個很重要的因素。遊戲是遊戲者自由選擇的，不是義務的，否則就變成了工作。
- 五、遊戲具有正向的、令人愉快的享受：遊戲具有非真實、假裝的與彷彿的性質，多半會帶給個體正向的情緒，通常是愉悅及歡笑。

六、遊戲是主動的而且是積極的：被動的或消極的旁觀行為，如「看電視」就不能算是遊戲，只有主動參與活動才算是遊戲。

由以上特徵可知，遊戲是不帶實用目的的自由活動，遊戲提供了超越日常經驗的機會，兒童在遊戲中得到許多的樂趣，不肯放棄，直到成年後仍喜歡遊戲。因為其中的樂趣，不但吸引不同的年齡層參與，更不斷地隨時代而改變更新。



（無界／攝）

#### 貳、電腦遊戲為何吸引孩童？

進入電腦革命時代後，人類生活的方式產生了巨變，兒童的成長環境反而更形複雜與疏離。現代家庭多以小家庭居多，父母忙於生計，兒童參與戶外活動的機會日漸減少，假日休閒活動大都以看電視和玩電腦為主。電腦遊戲具備多樣性、精緻性及遊戲性，相當吸引人，成為時下最受大人小孩所喜愛的新興科技玩物（陳孝慈，1996；黃天佑，2000）。

電動玩具和電腦遊戲何以會如此吸引兒童，可能是因為：（1）他們都具有相當高的複雜度，兒童遊

玩時可以從最簡單的開始，只要按照遊戲所設定的順序就能逐步進階，從一個層次進步到另一個較高的層次，能給予兒童立即的回饋和滿足；（2）兒童可以經由閱讀遊戲指引、觀看別人遊戲或他人教導而學會電動玩具和電腦遊戲，也可以經由嘗試錯誤獲得遊戲的訣竅。事實上，兒童比較常由嘗試錯誤去獲得這些遊戲的技巧；（3）電動玩具和電腦遊戲有趣又好玩，能讓兒童獲得滿足（Lancy, 1985）。電玩遊戲結合了皮亞傑所說的練習遊戲、象徵遊戲和規則遊戲，玩電玩需要大量的練習才能熟練地控制遊戲的進行，也必須透過練習才能進步到較高層次。電玩能夠讓兒童進入幻想的世界，展現不可能的技藝，例如在螢幕上打敗惡魔。此外，每一個遊戲都各自有一套規則，遊戲者必須了解其中的規則才能在遊戲中獲勝（Kafai,



3 焦點 從「心流經驗」探討學童的電腦遊戲

1998)。

此外，電腦遊戲含有角色扮演、幻想、規則、競爭和合作等成分，也是吸引兒童的重要因素。Turkle (1984) 認為有些兒童是被電腦遊戲的幻想成分所吸引，有些兒童則是從發現遊戲的規則之中獲得莫大的樂趣。Malone 和 Lepper (1987) 認為電腦遊戲具有挑戰性和幻想性，能引發好奇心，以及能從中獲得控制感；許多電腦遊戲靠個人單打獨鬥是無法過關的，玩家為了完成任務，必須一起合作玩群體遊戲，如此不但引發遊戲者去交換彼此的遊戲策略和技巧，也讓遊戲者可以彼此競爭或合作，激起玩家好勝的鬥志，這正是電腦遊戲吸引人的地方。

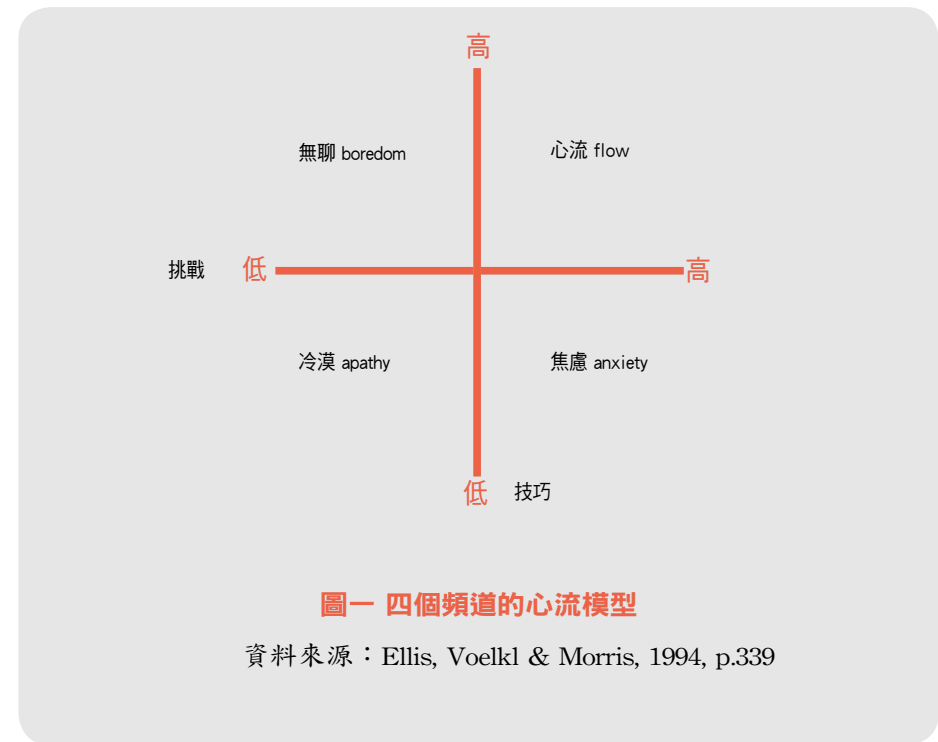
因此，現代兒童的遊戲已不同以往，他們的遊戲內容充滿電子化科技，特別是電腦遊戲。電腦遊戲具有聲光效果，並能模擬更複雜且現實的問題，給予他們很大的快感。電腦光碟和網際網路的出現，使電腦遊戲的玩法相當多樣化，網際網路也提供兒童更多的遊戲空間。兒童可以從一個網址到另一個網址去尋找可以使用的遊戲程式，或者和相距千里之外的陌生人邊玩邊聊天，這種遊戲方式打破了時空上的限制，也讓兒童找到新的去處。在網路上什麼都有，現在小孩只要在房間，就可以在虛擬的遊戲世界中，找到自己認同的空間，以及嘗試想要的事物。對他們而言，沒有什麼比玩電腦遊戲更讓人快樂了。

參、心流特質

Csikszentmihalyi (1975) 認為當人們投入「本身具有目的性的活動」(autoletic activity) 時，如果完全的投入情境當中，注意力集中，所有不相關的知覺被過濾掉，即會進入一種心流的狀態。在目標明確、具有立即性的回饋、而且挑戰與能力相當的情況下，人的注意力會開始凝聚，逐漸進入心無旁騖的狀態。由於心流發生時，人必須投注全副精神，意念因此得以完全協調合一，絲毫容不下無關的念頭或情緒，此刻自我意識已消失不見，但內在的感覺卻比平日強烈，時間感也有所扭曲，只覺得時光飛逝，瞬間已過數個小時。一旦整個人的身心都發揮到極致，不論做什麼事都會價值百倍，而且活動本身就會變成目的。因此心流有八個面向，分別是：「清楚的目標和

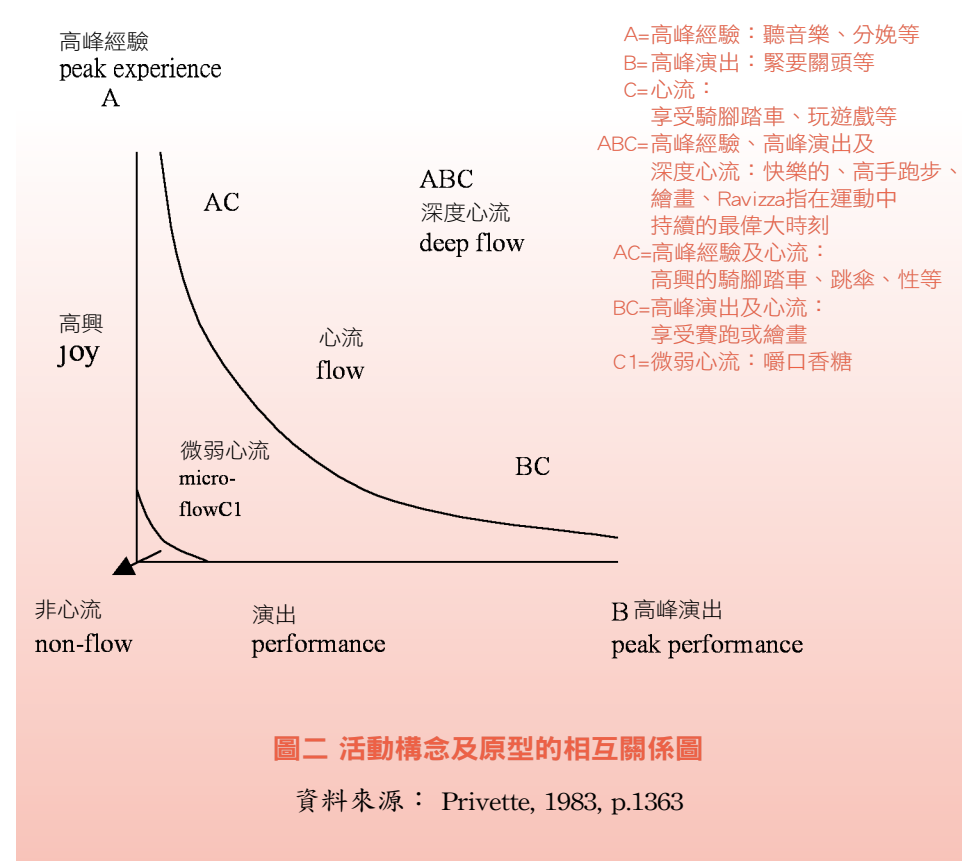
立即性的回饋」、「面臨挑戰的適度技巧」、「行動和意識的結合」、「全神貫注」、「操控感」、「自覺的喪失」、「時間感的消失」和「本身具有目的的經驗」(Csikszentmihalyi, 1997)。

技巧與挑戰是心流理論中二個很重要的因素，二者之間必須取得平衡，使用者才能進入心流狀態 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; LeFevre, 1988; Massimini & Carli, 1988; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996)。在圖一中，技巧和挑戰均高於平均值的情況下，心流才會發生，而冷漠恰與其對立的，即在技巧和挑戰均低的情形下，使用者的心理狀態應是冷漠的，而不是在心流狀態。使用者如果覺得無聊，則須增加挑戰難度以便回到心流狀態；如果是焦慮，則可選擇回到較低挑戰的狀態或增加自己的技巧；如果技巧增加到與挑戰相當的程度時，又會再度進入心流的狀態，但此時整體的難度已經超過原先的程度，因此在二者不平衡或都很低的情況下，心流並不會出現。隨著心流層次的演進，個人亦隨之成長，而且事後對活動的感受應該是正面的，例如覺得享受、自我評價提高、創造力提高等 (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Ellis, Voelkl & Morris, 1994)。



肆、高峰經驗、高峰演出與心流經驗

Privette 和Bundric (1987) 認為心流是一種內在享受的經驗，和高峰經驗 (Peak Experience) 及高峰演出 (Peak Performance) 類似。高峰經驗指的是最幸福、滿足的時刻，一種強烈及高度被尊重的時刻；而高峰演出則是指個人潛能極致的發揮，它是有效能、有創造力的卓越表現，明顯與一般情形不同，主要與執行活動所需的能力等級有關，二者都是最優經驗。心流是一種普遍共同的經驗狀態，它是愉快的、本身即是目的性的、內在回饋性質的經驗，在一般遊戲或活動中也可見到。這三者相同點是全神貫注、有價值、喜悅、自發性、有力感、個人認同和投入；不過這三者不同的是自我的感受與動機。高峰經驗為一種高度愉悅的享受，是一種精神上的樂趣，可能不牽涉任何行為，在過程中會喪失自我，是一種比心流更高層次的精神樂趣；而



高峰演出則是會使個人對目標更加明確，在過程中產生的是一種更為強烈的自我；心流則是一種樂趣，是由內在動機決定，在整個活動過程中可能充滿刺激，其伴隨的是自覺的喪失 (Privette, 1983)。Privette將心流分為「微弱心流 (Microflow)」及「深度心流 (Deep flow / Macroflow)」，前者如嚼口香糖，後者則指一種較為深度的欣喜，經常發生在遊戲、運動或繪畫上。而心流是經常發生的，不像高峰經驗和高峰演出二者並不是規律發生 (Privette, 1983; Privette & Bundrick, 1987)，三者的關係如圖二。

因此，日常生活要經驗心流似乎容易的多，但是若要體驗如Maslow那種難得的「高峰經驗」，就得追尋更崇高的目標了。

伍、人與電腦互動時的心流

Webster、Trevino和Ryan等 (1993) 研究人與電腦的互動，認為心流是一種主觀的人機互動的經驗，具有遊戲性和探索的特質，在人機互動的期間，個人能主觀的感知到愉悅和涉入，而較高的遊戲特質則可以得到較正面的情緒和滿意，並引發個人進一步的探索。

Chen、Wigand和Nilan (1999) 則將人與電腦互動的心流過程分成三個階段：事前階段、經驗階段與效果階段。在事前階段，為達到心流狀態，活動本身應具備的因素包括要有清楚的目標、立即的回饋和面臨挑戰的適度技巧。在經驗階段，經歷心流期間感知到的特性包括行動和意識的結合、全神貫注在工作上、操控的感覺。在效果階段，指個人在經歷心流之後，所產生的內在經驗及影響等，包括自覺的喪失、時間感的消失、本身具有目的的經驗。

Hoffman和Novak (1996) 研究網路瀏覽的狀態，將心流定義為：(1) 人與機器互動所促成的一連串不停的、沒有任何縫隙的反應；(2) 真正的享受；(3) 伴隨著自覺的消失；(4) 自我增強。心流發生的前提是必須專注以及感知技巧和挑戰相當，而且在臨界值以上。「互動性」和「遠距臨場感」是次前提，主要目的在增加使用者進入心流狀態，並非單獨存在就能促使心流產生。使用者進入心流狀態後，可能產生的效應是增加學習、控制感、探索行為、正面的主觀經驗和時間感扭曲等。正面的主觀經驗，意指正向情緒、滿意，以及自信等正向的態度，同時使用者不知時間飛逝。

3 焦點  
從「心流經驗」探討學童的電腦遊戲

筆者也發現國小學童參與電腦遊戲時，很容易就進入心流的狀態（胡春嬌，2003）。在訪談分析國小高年級學童參與電腦遊戲的描述，結果與Csikzentmihalyi（1997）的八個心流面向有諸多符合之處；又根據四個頻道心流模型的分析，得知國小學童參與電腦遊戲在心流狀態下的各個面向平均分均顯著高於冷漠、無聊和焦慮三種狀態，其中「探索」、「遠距臨場感」與「遊戲性」更是特別顯著。因此，筆者認為電腦遊戲是引發心流經驗一個很好的扣板機（trigger）。

Csikzentmihalyi（1975, 1990）認為人類在遊戲時是處於自由與尊嚴的最高峰，遊戲具有內在動機，能提供最優經驗及自我實現，使內心和諧一致。基本上，電腦遊戲能帶給玩家一種新發現、一種創造感，把當事人帶離現實，促使一個人有更好的表現，使意識到達過去作夢也想不到的境界。

### 陸、心流經驗與上癮

心流是沒有極限的，既然參與電腦遊戲容易獲得心流經驗，參與者為了再次經驗心流，必須在電腦遊戲活動中不斷變化挑戰和技巧的比例，尋求更大、更艱鉅的任務來挑戰，這種不斷追求挑戰與高難度的過程，將形成一個內在的循環歷程，而這個追尋再次心流經驗的過程，似乎與電腦（網路）上癮有關。

陳偉睿（2001）發現「心流經驗導致自我實現滿足」、「上癮導致焦慮」。同時，連線時間較短的族群較不易有心流經驗，不易產生自我實現的滿足，意即，容易從遊戲中感到心流經驗及自我實現滿足感的族群，越容易增加其遊戲時間。上癮行為和心流經驗有高度的相關，高心流經驗族群同時有高上癮屬性。

陳慶峰（2001）也發現接觸線上遊戲時間越久，熟練度越高，參與遊戲時很快地就可以融入遊戲中，產生心流經驗。一週參與40小時的重度使用者，在心流經驗的體驗上也高於一般及輕度使用者，而心流經驗程度越高也易再次上線參與遊戲，所以心流經驗程度越高的玩家，較願意從事相關的探索行為，對日常生活的影響也越高。

嚴祖弘（2001）認為學生會迷上game，頗符合遊戲理論中對心流的描述，學生會陷在其中跳不出來，一方面是求技能的提高，另一方面是尋求更高的挑戰，如果技能超過挑戰，參與者就會感到無聊；反之，如果挑戰超過技能太多，參與者就會感到焦慮，所以，學生便在我技能與挑戰之間相互拔河。

因此可知，心流經驗導致自我實現滿足，而上癮行為亦和心流經驗有高度的相關，這意味著若無法控制自己，將容易陷入成癮的深淵。因此在追求目標時，必須注意目標是否符合社會認定的價值標準，意即，如果活動的目標符合社會的期待，則追求的結果會帶來愉悅的心流效果，使得自我實現；若活動的目標不符合社會的期待，追求只會讓自己陷入泥淖而難以自拔。

如何學習自我控制也是面對心流經驗很重要的課題，尤其在電腦（網路）遊戲中，心流經驗容易體驗卻難以拒絕，因此更要學習自我控制，才能避免因為追求心流經驗而導致網路成癮。

### 柒、應用心流的黏膠特性

心流是一個人進行活動時完全地投入活動當中所產生的心理狀態，它能增加個體自我實現的滿足，使個體獲得最大的愉悅和幸福，個體會不斷去追求這種體驗，因此，在社會朝向電子化發展的時代，如何讓學生在學習中產生心流經驗是教育與輔導的關鍵點。

身為父母師長者，應積極引導孩子在正確的學習方向得到心流經驗。當學習者的挑戰與技巧達到相當，感到有能力應付挑戰，產生了內在報酬，即所謂的成就感，心理會有一種難以言喻的喜悅，而造成主動學習與有效成果。如果挑戰遠超過技巧，學習者感到焦慮時，即會藉機逃避失敗，此時若能加以輔導，增強其學習技巧，就能協助學習者抒解焦慮，學習才能持續。如果技巧遠超過挑戰，學習者感到無聊，即須提高挑戰難度，以激發學習者持續的動力。

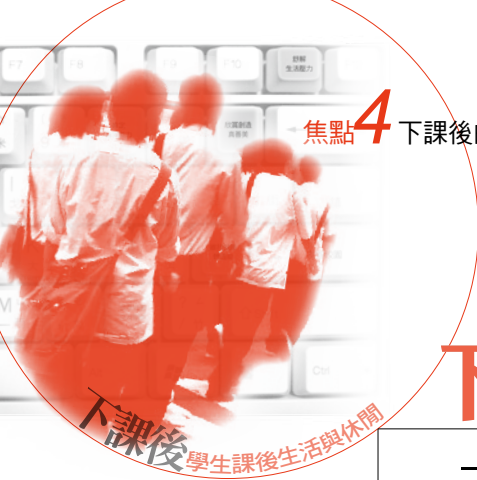
在倡導「e」化學習時代之際，建議教育相關單位應用心流的效應，融入在教學活動中，研發各領域的數位學習課程，讓學習者都能依自己的情況選擇學習進度，因體驗心流經驗的內在樂趣而自主學習，如此才符合個別化學習的精神，培養學生獨立自主的學習態度與習慣，創造更有效率的學習成果。✿



### 參考文獻

- ◎何榮桂 (2001)。資訊教育的發展趨勢。《資訊與教育雜誌》，85，1-14。
- ◎何榮桂、陳麗如 (2001)。中小學資訊教育總藍圖的內涵與精神。《資訊與教育雜誌》，85，22-28。
- ◎張春興 (1998)。《張氏心理學辭典》。台北：東華書局。
- ◎陳孝慈 (1996)。越玩越聰明-電腦遊戲啟發兒童心智的效益分析。《新幼教》，9，15-18。
- ◎陳偉睿 (2001)。《網際網路之流暢經驗初探性研究》。國立中山大學資訊管理學系碩士論文。
- ◎陳慶峰 (2001)。《從心流 (flow) 理論探討線上遊戲參與者之網路使用行為》。南華大學資訊管理研究所碩士學位論文。
- ◎胡春嬌 (2003)。《從心流理論探討國小學童電腦遊戲經驗之研究》。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士學位論文。
- ◎黃天佑 (1990)。電腦遊戲與教育。《國教天地》，140，3-6。
- ◎嚴祖宏 (2001)。從休閒輔導建立青少年人生視野。《輔導通訊》，66，1-4。
- ◎Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. *Computer in Human Behavior*, 15(5), 585-608.
- ◎Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- ◎Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper & Row.
- ◎Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper & Row.
- ◎Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). Introduction to part IV. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- ◎Ellis, D. G., Voelkl, E. J., & Morrie, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 337-356.
- ◎Fein, G. G. & Wiltz, N. W. (1998) Play as children see it. In D. P. Fromberg & D. Bergen (Eds), *Play from birth to twelve*. New York: Garland.
- ◎Garvey, C. (1977). *Play*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- ◎Ghani, A. J., & Deshpande, P. S. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *The Journal of Psychology*, 128(4), 381-391.
- ◎Hoffman, L. D., & Novak, P. T. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated

- ed environments conceptual foundations. *Journal of Marketing*, 60(July), 50-68.
- ◎Kafai, Y. B. (1998). Play and technology. In D. P. Fromberg & D. Bergen (Eds.), *Play from birth to twelve and beyond*. New York: Garland.
- ◎Lancy, D. F. (1985). Will video games alter relationship between play and cognitive development. *Paper presented at a Symposium on Play and Cognitive Development in Cross-cultural Perspective at the Eight Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development*. Tours, France.
- ◎LeFevre, J. (1988). Flow and the Quality of Experience During Work and Leisure. In M. Csikszentmihalyi, & I.S.Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- ◎Malone, T. W., & Lepper, M. R. (1987). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivation for learning. In R. E. Snow & M. J. Farr (Eds), *Aptitude, learning, and instruction (volume 3): Conative and affective process analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- ◎Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi, & I.S.Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- ◎Moneta, B. G. & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.
- ◎Novak, P. T., Hoffman, L. D. & Yung, Y. F. (1997). Modeling the structure of the flow experience among web users. *INFORMS Marketing Science and the Internet Mini-Conference, MIT*. Retrieved July 31, 2002, from the World Wide Web: <http://ecommerce.vanderbilt.edu/research/topics/flow/index.htm>
- ◎Privett, G. & Bundrick, M. C. (1987). Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 65(1), 315-332.
- ◎Privett, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.
- ◎Rubin, K. H., Fein, G. G. & Vandenberg, B. (1983) Play. In P. H. Mussen (Ed), *Handbook of child psychology*. (IV, 693-759) New York: John Wiley & Son.
- ◎Turkle, S. (1984) *The second self: Computer and the human spirit*. New York: Simon and Schuster.
- ◎Webster, J., Trevino, K. L. & Ryan, L. (1993). The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.



## 下課後的休閒、打工新行業 ——Show Girl

■黃蘭瑛 花蓮教育大學諮商心理學研究所碩士生  
蔡璨君 救國團專任張老師

對Show Girl而言，思考：如何從打工中獲得最大效益，而非成為被擺弄的一群，應該是這群肯為自己的未來勇於冒險、企圖圓夢的女孩更須留意的部分。

下課休閒何處去？隨著3C產業的蓬勃發展，「看展覽」已然形成另一種下課後的休閒新去處。展覽中常伴隨許多新的資訊，如新產品的發表，為新產品爭取版面而製造的話題…，所以在展場中，除了提供產品的廠商、對展覽主題有興趣的民眾外，還有應運而生的幾種不同類型的人物，如展場裡的工讀生、主持或展示商品的Show Girl及伴隨而來的媒體記者及攝影家等。其中最受青年學子歡迎的莫非工讀生及Show Girl，原因無他，正是因應各類展覽展期有限，但展覽期間卻需要大量的服務人員，為有效吸引學生參與，因此在工讀費用上通常較一般工讀行情高。其中工讀價格頗高的Show Girl，近年來便成成為各類展場上的要角。原因除了工作所得最高外，長期配合下逐漸形成未來畢業後工作上的另一種新選擇；此外3C科技公司也對從事這份工作的女孩做了篩選，以符合社會價值的女性特質（年輕、苗條的身材）並將之轉換為商品的附加價值，這些都是讓Show Girl這個行業爆紅起來的原因。然而，在Show Girl逐漸成為學生打工甚至是未來工作的首選，在學生心中究竟哪裡吸引著這些年輕女子？這行業所隱含的社會價值觀及影響又是什麼？將在本次主題中一一探討。

### 壹、現身說法——選擇Show Girl的原因

就讀某大學中文系三年級的貝貝認為Show Girl還蠻專業的，尤其加入經紀公司後，公司就會幫她們安排訓練課程，不過因為她是玩票性質，所以沒有加入經紀公司。貝貝覺得現在的科技、保養品都很發達，但是人還是會老，所以趁現在年輕的時候享受年輕的特質、留下一些美好的記憶，因此她很清楚自己並不會一直從事Show Girl的工作。「我會當Show Girl是覺得自己現在身材不錯，所以一定要趁現在年輕的時候享受年輕的特質，以後老的時候能拿出來留戀一下耶。」

目前就讀臨床醫學研究所二年級的小雨認為Show Girl這行業給她的感覺是很健康的，上台跳個舞、展示商品，一點也不會跟色情扯上邊，而且資深有能力的還能當上主持人，那酬勞就更多了，有的人還會逐漸步入演藝圈，再努力一點說不定就跟林志玲一樣出名。不像其他工作，似乎較沒有發展的空間。小雨認為Show Girl大受歡迎，感覺上是很被重視的工作。尤其，廠商將她們視為財神爺，而她們也覺得自己倍受關注，即便只是兼職工作，小雨還是很滿意自己當Show Girl。小雨表示當初會當Show Girl是家人介紹的，媽媽的朋友就是在類似經紀公司工作，於是便拜託小雨的媽媽讓小雨加入公司。一開始為了交情，而受訪者本身也不反對這個工作就去幫忙了。

目前是某大學化工系三年級的妮可則是從國中的時候就想當模特兒，因為覺得模特兒都能夠穿新一季和設計師所設計的衣服以及戴一些華麗的珠寶飾品等，後來因為身高問題因此無法實現模特兒夢。後來和同學一起去應徵Show Girl，因為她很喜歡表演，而且Show Girl的酬勞也很高，但還是希望能夠當模特兒，因為認為模特兒賺的錢比較多。

現在是初等教育系三年級的潔希夢想能進入演藝圈，因為自己身高的限制，只好退而求其次選擇Show Girl，希望能當成進入演藝圈的跳板。

目前擔任美術老師的小鳳更明白指出當一位Show Girl必須具備的條件：一、要有表演慾，千萬不能太害羞；二、要有自信，不能畏畏縮縮；三、氣質跟親和力比美還要重要。她認為以上這三點是想要走紅的必備關鍵條件；另外，身材比例要好，矮一點無所謂、不可以太胖、不能暴牙或太醜。而受訪者認為自己都具備了以上的條件，所以有資格當Show Girl。

從以上幾位的現身說法中，不難發現這份打工機會不僅僅提供優渥的金錢報





償外，其中還能滿足「年輕就是要勇於嘗試」的冒險心態；顯示能獲得這份工作表示自己在某些條件上是優於其他女孩的；對未來發展上還有期許的空間如從兼職的展示商品轉為專職的展場活動主持人；當成圓夢前的準備或跳板，如目標是成為模特兒或是藝人；同時因為展示上常需要做些訓練，相較於其他工讀機會顯得更加專業。所以對學生而言，這已經不是一份單純的打工機會，其中更隱含其他更吸引人的因素，難怪學生對於成為展場中的一份子趨之若鶩。總而言之，對已經從事Show Girl的學生而言，儘管加入的心態不同，但她們對於這份工作都抱著肯定的態度，包含待遇、他人讚美的眼光、社會評價及可能邁向另一個新階段的期許。

## 貳、Show Girl是什麼行業？

套句攝影玩家的話：「展覽若沒有Show Girl，怎麼能叫做展覽？」。那麼何謂Show Girl？綜觀媒體新聞中的Show Girl，大約可以整理出一個簡單的定義：所謂的Show Girl是泛指穿著代表科技廠商的清涼性感衣物，在台上走秀、展示及促銷商品的年輕苗條女性。對青少年而言，Show Girl代表的則是時髦、高薪、受人注目的焦點、前進擔任模特兒或演藝圈的最佳跳板。

近幾年來，國內的「展示女郎」開始大肆興盛，舉凡資訊展、車展……等一直到傢俱展，只要一有商品展示，現場必有穿著清涼服裝的性感辣妹在會場中勁歌熱舞、促銷商品。台灣模特兒業者統計，國內北中南展場Show Girl與模特兒需求量相當大：以每年十五場以上的資訊展、車展來算，每場平均至少需要二百名以上Show Girl與模特兒；四天表演下來，專業模特兒平均可領到四萬元以上，非專業也有一萬五千元。再加上書展、傢俱展……等，愈來愈多展場都開始聘請Show Girl及模特兒吸引人潮，每年光固定展場就有上億元商機（引自時報周刊 2005年1月21日），而2004~2005年所引發的「台灣第一名模林志玲」熱潮，使得這個行業更加地蓬勃發展。

逛展覽看清涼辣妹的情況因而愈演愈烈，一家資訊公司行銷部經理認為，廠商們篤信人氣等於財氣，Show Girl對買家的吸引力，成了業者造勢利器。相對於參展的商品，這些辣妹們反而比參展的主角還更有看頭，造成了參展的廠商不僅願意花大筆鈔票來「精挑細選」，並且把這些火辣的Show



愈來愈多展場都開始聘請Show Girl及模特兒吸引人潮。（無界／攝）

Girl們視為搖錢樹，使得Show Girl的行情開始水漲船高（引自自由時報 2004年2月8日）。然而有這些辣妹的攤位必定人潮擁擠，不難發現男性觀眾們拿著相機朝著Show Girl猛拍，有些Show Girl還有後援會，可見Show Girl受青睞的程度。

一家資訊公司的公關觀察，過去廠商對Show Girl的要求，多著重台風、儀態、與民眾溝通的能力，及參展經驗等；但現在的Show Girl，只要「敢秀敢露」，就很容易受到觀眾歡迎（引自自由時報 2004年2月8日）。

## 參、Show Girl現象造成的影響

既然Show Girl成為學生打工首選之一的行業，同時從事這行業的人數也急速增加，對於Show Girl所造成的風潮及可能影響的效應，就更值得大家的關注。



### 一、邁向熱門行業——模特兒身價水漲船高

「林志玲熱」是台灣2004-2005年的一個重大「現象」，因為它擾動的領域不只是媒體而已，甚至還動員到經濟、社會、政治、性別、網路…等各領域的資源，在短短的幾個月內，幾乎全台灣人都認識她（詹偉雄，2004）。

「第一名模林志玲」旋風席捲國內外，名模效應擴散，每一次出場，總是聚鎂光燈於一身，這樣明星般的尊榮，讓年輕女孩們立志走上伸展台，希望也能透過專業的演出，成為亮眼的一顆星。模特兒被營造成名利雙收的職業，伴隨著大量的媒體曝光，模特兒的社會地位逐漸提升，使得年輕女孩們對此行業趨之若鶩，然而模特兒行業的身高限制卻狠狠打擊了有益從事但個頭嬌小的女孩，面對「有志難伸」的困境，模特兒週邊的行業如平面媒體、Show Girl等，就成了她們退而求其次的最佳管道。

Angel感嘆的說：「當Show Girl只是消遣，可是覺得發展空間不大，就穿著廠商的衣服走秀，資深一點還可以當秀場的主持人，可是除了這兩個，好像也沒什麼發展說。感覺Model的舞台空間就很大，什麼都嘛可以代言，也沒限定只穿廠商的衣服。可惜我不夠高，不然我一定會去當Model，而且Model現在超紅的耶，妳看林志玲、林又立、陳思璇都是呀，而且她們現在有的還主持節目耶，發展空間真的比較大。」

妮可也這樣表示：「從國中的時候就很想當模特兒，可是後來一直都沒有再長高，就很失望很失望。後來高三畢業的時候就跟朋友一起去應徵Show Girl，剛好我又很愛表演，所以就去了…不過其實還是希望可以當模特兒啦！感覺模特兒就可以賺比較多。」

### 二、新「美麗女體」的標準影響——美還要更美

什麼樣的女性算是美麗？每個人的答案固然不相同，但是隨著時代的變遷，已逐漸形成出一些所謂美麗的共同標準。劉育雯（2004）提出現代女性美的三大特質：第一、白皙的皮膚；第二、纖瘦的身材；第三、年輕的外表。

首先是白皙的皮膚，環顧歷史，白種男人向來佔有優越的地位，白種女性則被視為美貌的典範。白皙的皮膚不僅代表了養尊處優，甚至是人緣好、

乾淨清純的象徵，堪稱是女性最重要的美貌概念。因此「一白遮三醜」的觀念在女孩子當中廣為流傳，深信「只要白皙就能接近美麗」。

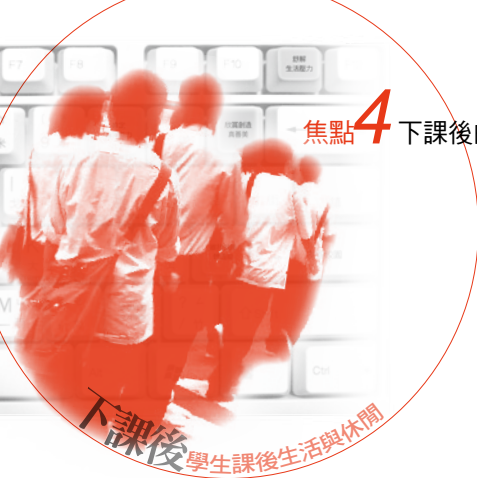
第二是纖瘦的身材，儘管在歷史的發展中，豐腴和纖細女子均曾各領風騷，但時至今日，苗條纖細的身材已成為美麗的先決條件，一種名為「飢餓」的傳染病正在迅速蔓延（劉子倩譯，2000）。尤其模特兒行業走紅後，過瘦的身軀已然形成新的美麗標準，而女孩隨時不忘檢視自己是否「過重」或已將「減肥」掛在嘴邊，形成全民性的減肥熱潮。

第三是年輕的外表，女人最好一輩子保持少女般光滑的肌膚、豐盈的秀髮和窈窕的身材，否則就不美了，而隨著年華老去所滋生的皺紋、黑斑等，只能算是智慧的象徵而非美貌的意象。加上科技進步，許多生化科技的美容產品因應而生，都是強調美白、抗老化，加上藝人競相嘗試抗老化的最新科技產品或技術，彷彿拒絕老化成了最新主張，青春永駐已經不是美夢，而是具體可行的事實。

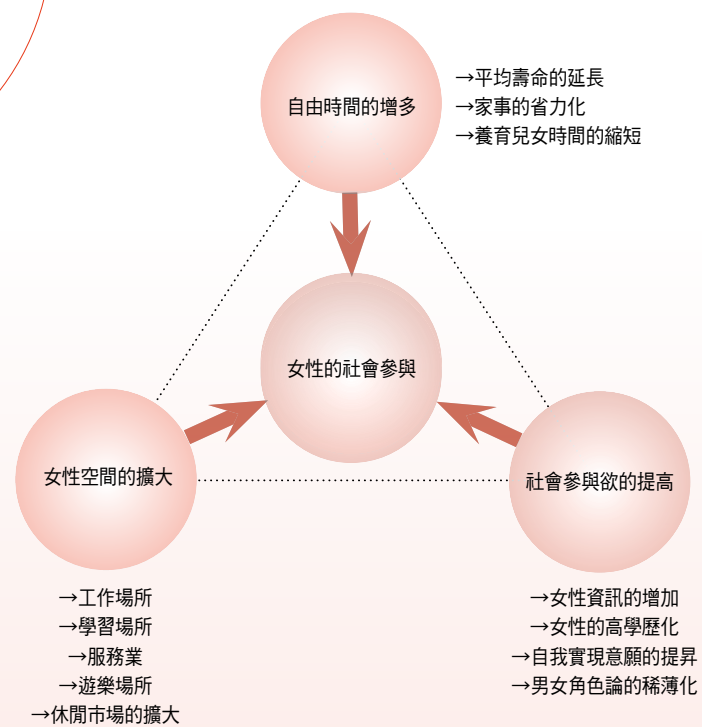
Franzoi（1989）認為，男性的身體評價來自於內在自我對身體的態度，而女性的身體評價卻來自外在的社會標準。因此新一套的美麗標準悄悄延伸的同時，其實也是大男人價值的膨脹，意即期望女性擁有玲瓏有緻的曲線、光滑白皙的皮膚、要保有年輕材具有魅力等觀點，都影響著女性為達「美麗」而進行更高標準的自我監控機制。在過度重視自己的身體意象下，也容易因過程的辛苦但未達標準而持負向情感甚至對自己感到不滿。加上媒體廣告不斷地加強催眠「瘦即是美」、保養的重要性等觀念，使得多數的女性為了要符合社會理想的身體標準，便不斷地嘗試改變自己的身材與外貌。賈文玲（2000）研究就發現：媒體對外表、身材所傳遞的訊息愈多，女性對身體的滿意程度愈低、愈重視外表的修飾與裝扮。因此新一代的女孩看似自信增加、能力提昇，但因過度接受社會對身體美麗的觀感，形成另一種對身體極度嚴苛的要求，也是另一種對身體自信的過度缺乏。

### 三、新消費文化型態的產生——「右手鑽戒」是另一種自我滿足！

活躍於商場的女孩，主要是因為她們雖然本身具有女性的審美觀點，但因工作性質同時又吸收了男性對美的期待與要求觀點，因此在對於身體過度嚴苛的極度要求下，形成心裡另一種自我滿足的新方式。在此以「複眼構想」的概念來說明新時代女性的女性觀點。



焦點4 下課後的休閒、打工新行業——Show Girl



圖一 促進女性社會參與的要因

資料來源：女性時代（黃恆正譯，1989）

一個身體存活時，有許多必要的需求與更多非必要的欲望，而消費則成為滿足這些需求與欲望的最佳工具。而現代的新女性因為教育程度的提昇、擁有獨立的經濟自主權、職場位階的重要性增加、薪資所得也不比男性少，甚至比男性多，使得女性對於自我價值及觀感逐漸提昇，因此在工作外，更懂得如何利用平日辛苦付出所得的報酬來犒賞自己，因此造就許多「右手鑽戒」的消費大戶，自我滿足與消費逐漸形成密不可分的兩者。

四、新世代的藝術雕塑品——人體是最值得雕塑的藝術品

藝術家整型診所醫生張炯銘就表示整型手術除了技術外，必須具備藝術美學概念。對張炯銘來說，美容整型不僅是醫療行為，更是他嘔心瀝血的藝術品，如同藝術家般，透過指尖，創作出一件件動人的美術品（引自獨家報導No.917綜合A版 2006年3月13日）。

從上面引文中可以發現，現今整型文化已然從以往的重建醫療技術轉變成一種創造非凡藝術的概念：以前除非是受了很大的創傷，例如毀容，在不得已的情況下才會接受重建整型手術；而今日觀念迥異，「整形」就好像捏黏土一般，對哪裡不滿意，想改變哪裡就改變哪裡，使得人體出現了可塑性。

Davis（1998）認為瘦身技術、美容、整型手術的大肆興起，使得身體可以無窮無盡地被操縱——重新塑造、設計與改建，以便符合時下的風尚與文化價值。美容整型技術是現代性和消費文化的產物，這種文化把身體視為自我表達的工具。透過個人進行各式各樣的保養程序，鼓吹大家靠著改變外貌來尋找救贖。以前人們覺得「天生劣質徒奈何」，現在則認為「麗質何必天生」，不難發現，美容整型技術已經開始成為一種對正常身體的正常干預手段，加上明星藝人以及媒體的大肆宣傳，對社會大眾傳遞了一個訊息：美麗永遠不嫌多，美容整型手術可以讓妳美上加美。從Davis的研究中，指出現代所謂的「消費文化」已然不單僅為消費行為（例如：天冷需要保暖，就去購買保暖的衣物），而是融合了「樂趣」，成為「精打細算的享樂主義」（calculating hedonism），使得消費如同Featherstone（1983）所言：「消費文化的意象展現了一個輕鬆愉快的世界，曾經只是精英的特權，現在則人人得以享用。個人消費的意識形態告訴我們，每個人都可以做自己想做的事，建構一個屬於自己的小天地」。



（無界／攝）

當代社會期待個人追求快樂，透過紀律與自制來維持外表的亮麗。個人要在現代性的處境中維持她（他）的認同，首要方式即是藉由日常的保養（例如：節食減肥、運動健身）來控制自己的外貌。現代人透過身體外貌的修飾，來展現自己的控制慾。然而，身體的保養及改善是現今消費社會不可避免的現象，只是比起男性，女性「在這個自戀與自我



焦點4 下課後的休閒、打工新行業——Show Girl

監控的影像世界中陷得最深」(Featherstone, 1992: 179)。

肆、成為Show Girl後的改變

為深度了解參與Show Girl女孩的心路歷程，我們先從熟識的平面模特兒進行訪談，同時以滾雪球抽樣的方式陸續邀請10位目前正從事Show Girl工作的女孩，平均年齡為22.5歲，工作年資大約為一年，其中有6位現職學生，一位為全職工作者，其餘皆是兼職人員【附錄一】；訪談時間從2005年7月至2006年1月，利用深度訪談的方式進行經驗分享，其中又參與4位Show Girl的田野觀察，實際觀察並紀錄Show Girl們的真實工作狀況。平均訪談時間約為一個半小時，但依不同情境狀況及Show Girl的精神狀況而有增減。參與觀察大約時間為十到十五分鐘，主要依據Show Girl表演時間以及場次而有所增減。期待能從實際訪談中了解她們對從事Show Girl工作前後，對自己本身的看法、價值觀的改變、及重要他人的看法，以釐清Show Girl對學生產生的影響到底有多大。

訪談問題主要包括：重要他人的看法、選擇Show Girl的歷程、工作的認同、生活文化、相關工作規定及表演時的突發狀況處理等，期望藉由這些面向的了解幫助大眾更了解這些女孩的工作性質與想法。

整理訪談內容得出三個面向的改變，分別是自身的改變、身體雕塑及人際相處上的不同：

一、自身的改變

在訪談中，有幾位Show Girl覺得自己本身沒什麼太大的改變，覺得自己跟原先未當Show Girl的行為舉止都差不多，舉例說明：

正妹覺得：「我算是沒什麼改變啦，因為我本來就愛漂亮了呀，在還沒當Show Girl也就已經很重視保養跟瘦身了，而且也就是……是為了能繼續保養跟瘦身才去當Show Girl的，不然沒錢也不能做啊！」

其他認為自己本身有改變的，經過歸類又可細分為四類，說明如下：

(一) 服裝選擇上的不同

泡泡說：「以前我的衣櫥很少有露的衣服，頂多是細肩帶，就會覺得好像有點露。後來當Show Girl就露習慣了，也覺得露的很漂亮。現在

出去逛街，就會看露背、露腰啦……而且我還會買比基尼喔，感覺很性感。」

(二) 個性由不怕生轉為更活潑

Angel則是有的時候會比較安靜，但像現在又變活潑了，會跟大家打屁哈拉之類的，可是覺得自己還是很乖很聽話。

(三) 更加關注美容消息

「其實也沒有什麼改變吧……就只是會關心一些美容的相關消息啊，像我會去買保養的雜誌、買保養品、化妝品……等。像電視新聞有的時候會提供美容餐或面膜DIY之類的，我就會把它們抄下來，再自己嘗試看看。」妮可這樣覺得。

(四) 重視自己能力的提昇

貝貝就會覺得自己的肢體、口語……等不夠好，然後就會去參加一些課程或學校裡的社團，就是希望能夠表現的更好。「而且我覺得當了Show Girl還蠻好的，因為這些訓練除了在表演之外，平常生活也都有幫助。」

二、身體雕塑

在十位受訪者中，只有一位對自己的身體形象非常的滿意，其餘九位皆認為自己的身材還好，九位中卻也有五位認為自己還需要利用美容整型手術來增加自己對身體的意象的認同感，舉兩例說明：

小佳就覺得「我的胸部size不是很完美啊，很想去整一下，變成D啊，這樣穿低胸的才比較有料。」

「在很多Show Girl之中我算差的吧，妳看……我的大腿……很粗吧，每一次穿短褲、短裙都覺得很丟臉。全身上下就覺得大腿很失誤……每一次穿短褲或短裙的時候，一看到就很想哭！等我存到錢，我就要馬上去抽脂……我要變完美。」小雨這樣表示。她認為現在已經不怕失敗了，只要找到合格的整型醫生即可，因此還是決定存錢去整型。「現在喔……整型在台灣算很普遍了，很多人都整型啦！而且我覺得這種喔，就一定要找合格的醫生，像在東區那個張炯銘呀，他就是整型名醫。我朋友的朋友就是去找他整型的，效果很不錯耶，害我好心動……所以就決定存錢去“修理”我的大腿囉！」

五位認為還需要追求美容整型藝術的受訪者中有兩位已經嘗試過整型的人工美，她們覺得科技技術能讓她們在呈現自己的時候更加地有信心，因此未來還要再

焦點4 下課後的休閒、打工新行業——Show Girl

繼續接受身體的雕塑，創造更美的胴體及外貌，舉例說明：

可可認為：「全部裡面我最滿意的就是鼻子，我的鼻子以前是很塌的那種……就很扁，後來找我媽一起去整形，現在就超愛的。過年前打算要去弄胸部，再大一個cup穿衣服會更好看……還有……嗯……想弄的地方還很多，一步一步來。」

妮可說「我有割過雙眼皮……算是整型吧，只是算是小的手術啦！」

可可及妮可嘗試過人工美，她們覺得美容整型手術就跟瘦身行業一樣，可以讓女人變得更美、更有自信，是一個很好的行業。其中可可更表示，美容整型手術的出現，是女性的福音，每個女性都應該去試試，讓自己更完美。妮可是這樣說的：

「整型不會不好呀，人工美有差嗎？我覺得不管是人工美還是自然美，只要能美才是最重要的呀，不然不美怎麼見人呢？我還覺得啊，整型根本就是女性的一大福音，而且現在很普遍、價格也不貴，想整哪就整哪，真的是很棒。大家都應該去試試看，真的會變美耶！」

### 三、人際相處上的不同

人的一生當中絕對不能缺少「同儕團體」的支持，也很容易受朋友的影響，因此朋友們的支持與看法亦很重要，綜合Show Girl的訪談中，和朋友相處的狀況，可分為三大類，簡述如下：

(一) 羨慕受訪者：自覺本身條件不佳或是個性保守、害羞者，都會因為身邊出現明星級的人物而覺得羨慕又與有榮焉。

可可說：「之前那一群的就覺得另一個女生比我好看啊，其實她們也沒有很喜歡我，都覺得我很笨，因為家裡有錢，家人跟老師都站在我這邊寵我。現在當Show Girl之後她們就更羨慕了，而且現在認識了很多新朋友，所以不跟她們來往了。」

妮可表示：「我的朋友一開始蠻羨慕我的工作，因為薪資很高，又能打扮的漂亮，所以她們都很羨慕，後來也都紛紛加入Show Girl行業。」

(二) 陪伴支持：從羨慕轉為行動支持，有時也是另一種友誼的展現。

貝貝的經驗是：「我的死黨都很支持我耶，有的時候需要比較多

Show Girl的時候，她們也會跟我一起去，不然也都會去幫我捧場，看起來就很有人氣的感覺！有的時候受到委屈，像遇到鹹豬手啊，她們都會安慰我，幫忙想很多保護的招數，超級貼心。」

### (三) 獨特的Show Girl娛樂模式

泡泡說：「和朋友聚餐的時候，我的朋友就都很無聊啊，老是一直叫我表演Show Girl，不然就是大家一起演一些秀場會遇到的狀況劇，大家都還蠻開心的，我也覺得很開心，就還不錯囉！」

從以上的訪談結果不難看出，受到同儕的影響，Show Girl慢慢在學生領域中悄悄蔓延，其中不僅是工讀機會的提昇，也是另一種「美麗觀點」及新消費型態的灌輸。Show Girl所建構出來的，不僅僅是下課後另一個休閒的新去處，同時也是新崛起的打工行業，因為大眾觀感的極佳化一如薪資優渥、學歷高、專業、從事者等於美麗及新潮等，都讓Show Girl成為年輕學子追逐的新領域。

## 伍、結語

綜觀現在青少年無一不期待能在工作、娛樂、和生活品味上相互結合，在知識爆炸、新的價值觀崛起的今天，面對新生活的挑戰勢必是即將面對的功課。而下課後的去向就成為預備未來生活的最佳準備，不論是進修或工讀，都要能熟悉個人優勢與時代潮流的變化同時再輔以個人興趣。換言之，除了獲得金錢報償之外，還能於其中自得其樂並享受工作所附加的價值，將是最幸福快樂的事了。反之，如果只想要賺錢，卻未能了解本身的特色，也不懂職場對個人所產生的影響，也許只是沉浮於職場中罷了。對Show Girl而言，她不只展售商品，同時還走在時代的尖端，受最先進科技產品的影響，使得參與其中的工作者不得不提前接觸最新的數位產品，正因為站在流行的尖端，所以也比較能接受最新的新奇概念，其中包含科技生化保養用品等，因此在不知不覺中把個人的生活型態朝向先進流行的生活邁進，進而拓展為個人新的生活型態與價值。然而打工的本質，或是參觀展場的目的在於提昇自己的視野，同時也是全方位的自我訓練，因此思考：如何從打工或觀看展場中獲得最大效益？而非實際淪陷在廠商推銷產品的煙霧彈中，甚至成為被擺弄的一群，應該是這群肯為自己的未來勇於冒險、企圖圓夢的女孩更須留意的部分。✿





參考文獻

- ◎町澤靜夫(2000)。醜形恐怖：只有俊男美女才能在社會上生存。(劉子倩譯)。台北：商周。
- ◎詹偉雄(主編)(2004)。研究林志玲。台北：風格者。
- ◎博報堂生活綜合研究所(1989)。女性時代：女性生活方式的變遷與新貌。(黃恆正譯)。台北：遠流。
- ◎賈文玲(2000)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- ◎劉育雯(2004)。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究。國立台灣師範大學教育學系碩士論文。
- ◎鍾霓(2004)。大學生身體意象與瘦身消費行為之研究。私立中國文化大學新聞研究所碩士論文。
- ◎重塑女體——美容手術的兩難(張玫君譯)(1998)。台北：巨流。
- ◎Featherstone, Mike. (1983) *The Body in Consumer Culture*. Theory, Culture & Society 1
- ◎[http://www.cyberone.com.tw/ItemDetailPage/MainContent/05MediaContent.asp?MMContentNoID=14116&MMMediaTypes=deep\\_explorer](http://www.cyberone.com.tw/ItemDetailPage/MainContent/05MediaContent.asp?MMContentNoID=14116&MMMediaTypes=deep_explorer)
- ◎[http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/STATISTICS/EDU7220001/user1/fts94.xls?FILEID=144192&UNITID=137&CAPTION=大專校院女性學生及教師之比率](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/user1/fts94.xls?FILEID=144192&UNITID=137&CAPTION=大專校院女性學生及教師之比率)

附錄一、十位受訪者之基本資料表

	小名	年紀	身高	就讀或就業	從事時間	經紀公司
1	小凰	23	171	美術老師	一年半	有
2	小佳	25	170	專櫃小姐	兩年	無
3	貝貝	21	168	大學生	一年	無
4	Angela	21	162	大學生	半年	無
5	可可	25	163.5	全職	兩年	有
6	小雨	24	166	研究生	半年	無
7	妮可	21	165	大學生	一年半	無
8	泡泡	24	165	牙科助理	一年	無
9	正妹	20	162	大學生	半年	無
10	潔希	21	168	大學生	半年	無



# 「學校以外的世界?!」

## 中輟生輔導案例

■ 余思潔 高雄市國小教師

### 一、前言

一般提到中輟生，大家所想到的大多是國中生、高中職生，因此，中輟個案若是出現在小學階段時，常常會在單純的學校裡激起許多不平靜的漣漪。這個案例中的主角，就是一個讓平靜的小學校園感到緊張、擔憂，亦讓輔導老師們感到挫折、茫然但又心疼的一個孩子。

### 二、個案基本資料

姓名：張小峰。

性別：男。

年齡：10歲。

年級：國小三年級（小峰原本應為四年級學生，但因中輟近一年半，因此目前降讀三年級）。

### 三、主要問題描述

小峰在南部一所國小入學，後與爸爸一同搬至台北，在台北就讀期間，因不知名原因中輟近一年半，而半年前才又與爸爸轉至高雄市就讀，也因為小峰有長時間中輟的紀錄，因此轉至高雄市後，學校非常重視，同時也與爸爸溝通表示希望小峰能正常就學，不要再有無故未到校的情形；與爸爸溝通的過程中，爸爸表示會盡一切努力配合學校規劃，並以小峰的學習為重，但

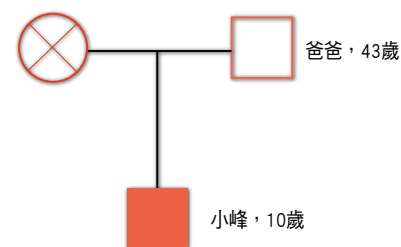
就學至今，小峰仍舊常常無故未到校，甚至有一段時間連爸爸都聯絡不上，後由學校主任、組長一同到家中訪視多次，才又恢復了上學，只是無故未到校的頻率仍高。另因中輟生的通報規範為：三天無故未到校即應通報，小峰爸爸可能也知道這項規定，因此常常在第三天過後讓小峰到校上一節課，或是第三天過後打電話到校請假，也因此學校方面也無法通過中輟生通報系統尋求其他方面的資源與協助。

小峰雖已降讀一年，但因長期缺課，導致學習狀況嚴重落後其他同學，即使班級老師給予個別協助，仍舊無法提升小峰的程度，而小峰也因學習成就低落而不想學習，如此環環相扣，讓小峰到校學習的意願更為低落。

### 四、個案背景

#### （一）家庭背景

##### 1. 家庭圖：



2. 小峰生長在單親家庭，與爸爸兩人相依為命，小峰爸爸為業務員，平常忙著工作，與小峰感情非常好，教育方式較為放縱，凡事以小峰的意見為主。

3. 小峰的生母不詳，學校方面完全得不到有關小峰的生母資料。

4. 小峰的繼母為外籍新娘，在小峰一年級時即生病過世，因此小峰對繼母並沒有過多的描述與表達。

5. 小峰未到校的時候，常常一個人在家看電視、打電動，即使爸爸外出工作，小峰仍舊可以一個人開心、舒適地待在家中。

6. 小峰的爸爸雖然忙於工作，對小峰也很寵溺，但在與學校老師接觸的過程中，表達出來的都是很誠懇也很願意為孩子付出的態度，有時爸爸會表示很氣小峰不願上學，同時也會表示未到校都是小峰的意見。



## （二）學校背景

1. 小峰小一入學後，因繼母過世，爸爸回台北投靠原生家庭，因此轉學至台北，但半年前因爸爸與家庭相處出現問題，才又轉學至高雄市就讀。
2. 在台北國小就讀的過程中，小峰曾經中輟近一年半，在小峰中輟的這段時間，小峰完全沒有任何學習行為，也因此學習狀況落後同年紀學童非常多，復學後降讀一年，也因此轉學至高雄市後，繼續就讀三年級。
3. 小峰的語文學習僅僅只有小一的程度，而數學等其他科目也勉強僅有小二的程度，因此對小峰來說到校學習是非常吃力且完全沒有成就的，但小峰的字跡非常的工整，老師表示小峰應是以仿圖的方式在寫字，因此雖然很工整，但對小峰而言那只是種圖案，而非國字；也因為小峰的語文程度相當低落，所以即使有些科目小峰可以理解，但卻常因語文而影響到了小峰的學習。
4. 小峰到校時間，與同學的互動還不錯，會主動和同學玩樂交談，但小峰也會與同學作比較，例如羨慕別人擁有的物品，小峰還問過老師為什麼別人有的他都沒有，不過在老師的引導之下，小峰可以欣然地接受他與別人在物質享受上的差異。
5. 每當小峰缺課時，小峰與爸爸的理由都很一致，不是生病，就是睡過頭，而且小峰還會不斷的跟老師表示以後會準時到校，只是承諾後的實現並不理想。

## （三）社會背景

1. 在小峰的家庭中，完全沒有任何社會支持系統，連爸爸與原生家庭也因不知名的原因而斷絕關係，所以在高雄市這個新的且陌生的環境中，小峰與爸爸兩人只能依靠彼此生活，得不到其他情感上的支持。
2. 因小峰在之前已有中輟紀錄，因此在社會局方面是記錄在案的，但因現行法規上的規範無法進行中輟生通報，因此在政府機構方面無法得到協助。
3. 學校考量到小峰的家庭與學習狀況，將小峰提報為高風險家庭案例，但

社會福利機構能給的協助有限。

## 伍、分析與診斷

### （一）家庭因素

1. 因爸爸要負擔起家庭經濟，所以對小峰的管教較為忽略，另外也因兩人相依為命，因此小峰與爸爸之間有很濃厚的情感牽連，兩人互為重要他人，其他人很難介入兩人的世界中，也因為這樣，外來的協助對他們來說是很有限的。
2. 因爸爸認為小峰的學習並沒有那麼重要，也對小峰的學習採取放任的態度，所以讓小峰可以為所欲為的想缺課就缺課，想留在家裡就留在家裡，當然爸爸沒有以強硬的態度去要求小峰，也讓小峰養成了在家悠閒度日的習慣。

### （二）學校因素

1. 小峰的程度低落，因此學校的學習完全無法激起小峰的成就感，反而會讓小峰覺得挫敗與無奈，慢慢地，這樣的無助感更使得小峰不想到校學習。
2. 雖然小峰與同學之間相處的不錯，但同學對於小峰到校學習的狀況，常會不自覺地表達出疑惑，也因此讓敏感的小峰感受到自己與他人的不同，也影響到同儕之間真誠的互動，相信這樣同樣影響到小峰到校學習的意願與動機。

### （三）個人因素

1. 因成長背景的影響，讓小峰成為一個懂得看別人臉色且敏感的孩子，別人的一舉一動、甚至是一個眼色，都會影響到小峰對自己的評價。
2. 小峰在與爸爸的關係中，學習到的是兩人世界互動的模式，因此學校這個大團體的互動與磨合，對小峰來說是個很大的考驗，再加上對學習的低成就與缺乏動機的情形下，小峰自然只想待在自己的世界裡。

### （四）社會因素

1. 小峰的生長背景和整個社會支持系統中，很難找到他可以相信且依賴的

第三者系統，反而僅能固著在與爸爸兩人的世界中；在這樣缺乏外在支援系統的成长歷程中，小峰是很難去相信別人的。

- 2.因社會制度對於中輟生並沒有一個比較適當的強制力予以介入，同時學校方面也僅能以家訪、輔導、關心的角度去切入，以致於小峰和爸爸學會鑽制度的漏洞，讓學校方面常常無能為力，也不知道怎麼去協助小峰。
- 3.學校制度並沒有辦法全方面協助程度嚴重落後的小峰，能做的也僅有將他轉介至資源班進行學習補救，只是這樣的轉介並無法給予小峰實質上的幫助，但也沒辦法讓小峰由小一課程從頭學習起，導致小峰在學習上確實無法得到任何成就感與進步，當然更不會提昇小峰到校學習的意願。

## 六、輔導歷程

### (一) 第一次

- 1.小峰自行至輔導處遊戲室，但很緊張不知道要做什麼活動，老師讓小峰自行選擇活動內容，小峰卻不斷地詢問為什麼要到這裡來。
- 2.小峰後來決定要畫畫，卻遲遲不下筆，後來老師離開小峰的視線，讓小峰自己活動，小峰才比較放鬆一點開始畫畫。
- 3.因當天小峰的班級要進行戶外教學活動，小峰在畫畫的過程中很擔心時間，因此在時間快到的時候，小峰就表示要早點回教室，同時允諾下一次會自己準時到遊戲室。
- 4.這次輔導中，發現小峰對於不熟悉的人、環境會感到緊張害怕，也會主動的詢問活動的目的。
- 5.小峰的行為表現是嚴謹的，他會主動將鞋子在門外排好，離開時也會主動的將東西收拾好，並有禮貌的跟老師說再見，與一般的孩童有很大的差別。
- 6.因小峰班級進行戶外教學，所以推測小峰因此準時到校並至遊戲室，但下次活動是否能如此準時，仍待評估。

### (二) 第二次

- 1.小峰由同學陪伴著到遊戲室，一開始小峰同樣不知道要做什麼，看了很久，小峰詢問老師是否可以玩益智積木。
- 2.小峰拿了積木卻不知怎麼玩，於是詢問老師，最後由小峰發明了新的玩法。
- 3.小峰玩了一會兒決定換東西，於是再次詢問老師可否玩其他的東西。
- 4.小峰後來決定用樂高積木來拼東西，但不知道要拼什麼，所以不斷的詢問老師，甚至詢問老師喜歡什麼東西，他要來拼；後因老師表示小峰自己可以決定，所以後來小峰自己拼了一隻長頸鹿。
- 5.在拼的過程中，小峰很注意時間，會不斷地詢問時間。
- 6.活動結束後，小峰同樣主動的收拾樂高積木，接著也很有禮貌地向老師說聲再見。
- 7.在此次歷程中，發現小峰很在意老師的看法與想法，凡事都會先過問老師再行動，在遊戲的過程中也很注意老師的意見，並且會與老師互動。
- 8.小峰希望在老師面前有好的表現，所以拼積木的時候會相當在意老師的反應。

### (三) 第三次

- 1.這一次小峰晚了20分鐘才到遊戲室，一到遊戲室後就表示今天班上要去看機器人展覽，所以不能太晚回去。
- 2.小峰看了一下遊戲室的東西，最後決定要畫畫，但一開始小峰仍舊詢問老師喜歡什麼，他要畫，後來老師給予回應後，小峰才自己決定要畫的內容。
- 3.小峰畫好了第一幅有小船、太陽和漁夫的圖畫後，接著要畫第二幅，但在畫之前又詢問老師要畫在背面還是另外換一張，老師告訴他可以自己決定，小峰就接著問時間，表示他很緊張時間，怕遲到不能去看機器人。
- 4.小峰真的很在意別人的反應，也會一直詢問老師的喜好，希望能以老師

的喜好為主，但不知道這樣的服從和以別人意見為主的習慣，是小峰在面對所有人時都會出現的，還是只有在外人面前才是這樣。

5.小峰的圖畫用色非常的明亮，使用了亮黃色、水藍色，在畫畫時嘴角也是上揚的，感覺得到小峰的內心其實是有正向力量的，只是要如何拉出這股正向的力量，還需要再多觀察。

#### （四）第四次、第五次

1.此兩次小峰皆無故未到校（老師在第五次前一天還碰到小峰，小峰也答應隔天會準時到遊戲室，但最後仍舊沒到校）。

2.在經過了兩次缺席之後，輔導處主動聯繫小峰爸爸到校會談，但小峰爸爸答應後，卻也一樣無故未出現。

#### （五）第六次

1.小峰此次準時到達遊戲室，走了一圈後決定玩疊疊樂遊戲。

2.在遊戲的過程中，小峰一直很開心、笑得很自然，完全感受不到前幾次的緊張與滿頭大汗。

3.在遊戲的過程中，小峰即使面對失敗，也看不出不悅的表情，同樣是很自然、開心的態度去面對。

4.玩了兩次之後，小峰改玩骨牌遊戲，玩骨牌時，遊戲室外有小朋友從門縫下想要偷看裡面的狀況，讓小峰很在意，同時反應不喜歡別人偷看，要就光明正大的看。

5.由此次歷程中，感覺得到小峰已不再那麼地緊張，反而比較自然與自在了。

6.感覺得出小峰對於遊戲室應是感到有興趣的，但是前兩次未出現還是不知道原因為何，是否與爸爸有關，還是小峰自己本身的抗拒，可能還需要再進行觀察。

#### （六）第七次

1.此次輔導進行前，小峰已四天無故未到校，因此學校確定通報中輟系統，但輔導當天，小峰卻又很準時的出現在遊戲室前，同時表示因為跑

過來所以很喘。

2.小峰進遊戲室後一直不知道要什麼好，雖然後來決定看影片，但在看影片的過程中，小峰表現的興趣缺缺，之後詢問他的感想，也僅僅以一句不知道帶過。

3.離開前小峰一樣很有禮貌地跟老師說再見，同時表示下次會準時出現。

4.小峰此次在遊戲室表現得很沒有興致，也沒有明顯動機進行遊戲，就連看影片之後也表示沒有任何特別的感覺，感覺起來這次只是例行性的進來遊戲室。

5.小峰的正向力量以及動力這次好像減少了很多，沒有辦法感受到以往的一些活力。

#### （七）第八次、第九次、第十次

1.此三次小峰皆無故未到校。

2.在此三次過程中，輔導老師有與小峰通過電話，小峰也表示一定會準時到遊戲室，只是最後還是沒有出現。

3.為考量到輔導資源的分配，以及小峰主訴問題複雜性，因此決定暫停輔導。

### 七、遭遇到的困難

（一）無法掌握真正中輟的原因：爸爸與小峰的說詞一致，無法辨明小峰中輟的原因為何，也因此輔導老師沒辦法對症下藥去幫助小峰。

（二）家庭系統無法切入：其實小峰的案例，除了個人輔導之外，系統觀點的切入是很重要的；但是在輔導的歷程中，我們試著不斷地聯繫爸爸，希望與爸爸合作，瞭解問題並協助小峰，卻因為小峰爸爸的态度與作法，讓輔導老師不知道該如何是好，也無法更進一步瞭解小峰的家庭問題，更別說提供爸爸適當的協助了。

（三）中輟問題無法解決，輔導即無法進行下去：如果小峰每天可以準時到校，即使不在教室上課，學校都可以安排小峰進行其他適合的學習活動，或是在輔導處進行個別輔導，但因小峰中輟的問題遲



遲無法解決，輔導老師也實在愛莫能助，最後演變成真正需要幫助的孩子無法分配到輔導資源。

#### 八、輔導心得

在小學的輔導現場中，中輟生案例是比較少見的，卻也是挑戰度最高的。在輔導的過程中，其實我們可以看出小峰的正向力量，也可以隱約看到小峰自己內心的困擾與問題，但我們給他的關懷與協助，卻沒辦法在他與爸爸之間的情感聯繫外建立新的連結，也無法在短暫的時間裡切入小峰的內心；老實說看著這樣的孩子，輔導老師的心是很痛的！

先不論小峰的學習狀況與學習困難，我們真的很希望能幫助小峰，至少能讓他準時地到學校來，自在地面對人群、面對學校老師的關心；只是最後的結果，卻是小峰仍舊躲在自己的世界，也排除了學校這個環境，讓輔導老師除了心疼，也懷疑自己的努力與付出是否不夠，還是自己的能力不足無法去幫助到這樣的孩子！

在小峰的案例中，輔導老師感到無力的，還有家庭系統這一個節點上。我們相信中輟生的家庭系統是很重要的，如果能夠在家庭系統上給予適當的協助，改善家庭系統功能的不彰與不足，輔導的成效必定是會加倍的。但小峰的爸爸雖然表現得很誠懇，但實際的作法卻是他固守著自己的家庭世界，仍舊固守在自己的思想國度中，就連答應出席親師會談也無故缺席，這樣的表現讓輔導老師實在感到很無力，不光是輔導老師，其實在第一線的老師，面對這樣的家長、這樣的家庭系統，同樣都會感到挫敗與無助吧！

孩子的生活有一大部分都在學校，但小峰剛好相反，學校已被他排除在自己的生活之外，有時候真的很想瞭解，對小峰而言，學校是個什麼樣的世界？為什麼會使他這麼地排斥？而學校之外的世界又是個什麼樣的容貌，能夠讓他如此流連忘返？

截至目前為止，小峰的狀況仍舊時好時壞，班級導師與輔導老師也僅可於能力所及的部分去幫助他，只是，對於這樣的孩子我們真的無能為力嗎？到底還能為他做些什麼？我們真的不知道了……

# 下課後， 正是人際關係進場的時候

## 國中生人際互動案例

彭瓊慧 花蓮縣國中教師

### 一、個案一

#### （一）個案源起

小新是個安靜的男學生，流著眼淚被新導師轉介過來。傾聽個案的狀況後，了解在班上有極大的壓力。上課時在任課老師還未進到教室前，座位周圍常常會突然出現一堆莫名的小垃圾，為了維持班上整潔，環保股長會請個案撿起來，但是個案認為不是自己製造的垃圾而不願撿起來。環保股長很生氣，認為個案非常不合作，故意要破壞班上的規矩。下課後，個案常常會被同學們用尖酸的言語所排擠，所以在班上的狀況似乎無法適應，心裡常常愁苦著。

#### （二）問題行為及個案特徵描述

1. 無法與同儕建立良好的人際關係，被同儕欺凌的行為一再重複發生。
2. 個案長得高壯、稍胖，動作較為遲緩，與人的對話反應較慢。

#### （三）個案背景資料

家庭完整且家境小康，在家中排行老么。

#### （四）分析及診斷

1. 個案的動作及反應較為緩慢，與沒有耐心等待的同學在相處時，常會出現言語上的排擠現象。

2. 個性安靜、眼神常常游移不定，對自己相當沒有自信。
3. 當個案再次受到欺凌時，都會向導師報告，個案似乎在尋求權威以制裁同學。當導師告誡及處罰同學後，形成一個被欺凌的循環；因為在同儕的相處中，學生很討厭打小報告的人，所以個案被欺凌的現象就重複發生。

#### (五) 輔導策略

鼓勵個案直接對同學的欺凌行為，主動說出心裡的不舒服。有時候練習自己面對，不用所有的事情都向導師報告，打斷被欺凌行為的循環。建議個案可以找一些信任的好朋友傾訴，或者向輔導處老師求援與討論。也與導師商討個案被欺凌求助的循環中，導師未來的角色及處理的情形。

當同學們丟小紙片在個案周圍時，雖然不是個案所製造的，但鼓勵個案能主動且大方的撿起來而不覺得委屈，或許同學會覺得這樣的逗弄沒有意思，而停止逗弄行為。

在情緒管理課程中，讓個案了解自己情緒不舒服的原因，並且練習不同的紓解方式。在探索教育課程中，尤其是齊楣棍的活動中，讓同儕發現個案雖然動作遲緩，但是卻是一個很有耐性的同學，讓班級的同儕與個案相處時，開始有不一樣的觀點，重新發現個案的優點。之後，輔導老師在下課時間的校園中，從旁觀察個案時，發現個案有了固定的好朋友，笑容也越來越多了，讓輔導老師相信事情似乎開始不一樣了。

## 二、個案二

### (一) 個案源起

靜宜覺得最近在班上常常面臨到同儕不一樣的眼光及壓力，前一陣子班上第一名轉學了，自己成績不錯就遞補了寶座，但是卻一點都不快樂，覺得有人老是偷偷瞪著她，或者是感受到班上的一群女生老是在靜宜經過時故意竊竊私語，讓靜宜忍受不了這股壓力，便主動向輔導老師求助。在諮商後個案覺得自己被支持，所以一旦遭受到心理的壓力，就

常跑輔導處而不願回去有壓力的教室中上課，甚至想離開學校返家。

### (二) 問題行為及個案特徵描述

1. 情緒困擾及人際問題
2. 個案外表文靜、內在具敏感特質

### (三) 個案背景資料

家庭完整、家境小康，身為老么。國小擔任過模範生及主要幹部，最不喜歡寫考卷，因為常害怕有錯誤的狀況。

### (四) 分析及診斷

1. 個案認為轉走的同學就是因為受到同學們的欺凌才會轉走，所以個案很擔心自己成為下一個目標。
2. 對於竊竊私語的猜想，讓個案陷入不安的狀態。
3. 在輔導處找到支持，但是也讓個案學到逃避問題，不願面對人際上的壓力。

### (五) 輔導策略

傾聽及同理個案的難過，紓解及宣洩個案在同儕中所遭受到的壓力。與個案討論並讓個案了解轉走的同學，可能有其家庭的因素。重新



練習建立良好的人際關係。



了解同學轉走的原因，讓個案學習不用猜測來面對事情，這樣容易誤解事情的原貌。練習不理會竊竊私語，畢竟沒有真正聽到同學講話的內容，別讓猜測的想法，影響了個案的正常作息。如果當下在心理仍有壓力，練習中斷自己胡亂的猜想，讓自己多一些勇氣。

面對不安的情緒，學習不同的解壓方法；個案在輔導處情緒緩和時，請她回到班上，剛開始個案的態度是抗拒的，這讓輔導老師發現輔導處成為了她的避風港，所以在個案不願意面對問題時，試著與她討論，讓她自己慢慢地學習面對這股壓力，在尚未完全準備好之前，輔導老師還是很願意給予支持與陪伴。

與個案商討及研究未來的目標時程，不要讓個案太依賴輔導老師；並且鼓勵個案在班上找到支持自己的朋友，讓個案能夠減輕一些在班上的壓力，重新建立人際關係。

### 三、面對這樣的案例，我可以怎麼做

#### （一）個別諮商

針對個別的狀況分施予個案輔導，分別傾聽及了解個案的困難適應之處，並一同討論未來可能的方向，給予正向及肯定的鼓勵態度，期待個案找到自己的適應方向。在陪伴個案的同時，要明確告知個案若有需要時，隨時可以主動向輔導處求助，且自己很願意再持續的傾聽與陪伴他（她）。

#### （二）團體輔導

如果一個班級出現這樣的個案，且關注的都是人際的問題，那麼就可以對這個班級進行團體輔導課程。例如，透過情緒管理及探索教育的系列課程，希望能同時讓個案學習及體驗到自我及人際相處的技巧。

#### （三）班級經營

- 1.重新共同訂定規範：引導學生瞭解到目前班級所面臨的衝突、誤解及挑戰，需要大家共同投入心力來面對所有的困境。
- 2.善用學生特性選出協助導師的適任幹部群：找出團體中的領導者，協助導師及班級的工作可以充分及有效的運作。

- 3.繪本書的運用：透過繪本的隱喻能讓班級問題更具像化，使同學們能共同來面對及解決班級的衝突。善用不同繪本所提供的不同議題來協助班級輔導，如「不是我的錯」、「威廉的洋娃娃」等繪本。
- 4.家庭訪視與家長建立親師合作的關係：了解學生的家庭與學校的適應狀況，並注意其中的聯結、差異及影響。

### 四、面對這樣的案例，我學到什麼？

#### （一）青少年「打小報告」的行為

青少年階段的道德思想，往往正是由生活上點點滴滴的小事所決定的。學生向老師「打小報告」的問題，就是一個看起來不大，但在許多學校和班級都存在。且值得認真探討的問題。因為鼓勵學生檢舉揭發不良行為是一回事，培養告密文化又是另外一回事，這其中的分寸，需要學校和教師仔細揣摩，細心把握。現在社會都很重視青少年的品格教育，但如何重建，如何從細微之處做起，這是需要我們認真思考並認真對待的問題。

「打小報告」盛行的校園，也可能不是陽光燦爛的校園。倘若學生長期處在於這種間諜、小報告成為風行的環境裡，在耳濡目染、日積月累下，就很可能培養成陰險狡詐的品格。所以，作為老師應以身作則，樹立一個好榜樣，千萬別小看了打小報告的負面作用。

在社會中，對違反社會公序良俗的行為進行勸阻，及發現違法犯罪行為能及時報告，這都是應該大力提倡和發揚，也是中小學生在日常行為規範應被要求做到的。但是，如果有的同學只是為了表現自己，或者以打小報告的形式來貶低別人、報復別人，那麼這可能就是一種不良行為，理應受到批評。教師面對學生打小報告的情況，一定要慎重分析，切不可簡單化、隨意化，偏聽偏信。尤其應該注意的是，老師不能有意識地在學生中間安插「線人」，靠學生打小報告來維持班級的管理，在學校培養告密文化，這是一件極為可怕的事情，會直接影響到未來成人社會的精神面貌，也是不符合現代教育理念及時代精神。

在現代社會，老師應該從尊重學生的角度出發，加強與每一個學生



的交流，了解學生的思想動向，發現問題及時解決。同時，老師也要把培養有高尚品德的人作為重要目標，透過培養學生的獨立人格，幫助學生在心靈中樹立強大的道德力量，讓他們懂得為自己的人格和尊嚴感到自豪，喚醒學生的道德意識，培養學生的道德情感，養成良好的道德行為，營造和諧的師生及同儕關係。

### （二）國中女生間的衝突

女生為了鞏固人際關係，會發展出一套競爭法則，因為社會的標準，使得女孩之間的競爭不能直接明朗化，以符合社會要求的「好女孩」形象，所以往往就變成地下進行式，其實，在校園裡，就隱藏了各種「大姐大」與「地下組織」，只是這些常常被忽略而不特別關心或注意。

女孩子有時候擅長採取一些伎倆，例如諷刺、嘲笑、破壞、惡意中傷、搞小團體、排擠、背叛、秘密、謊言、控制、集體欺負等等行為。所以可別輕忽校園中女孩之間的這些秘密行為，當一個女孩長期被團體排擠、欺負或落單時，必定會想辦法走出困境，不是討好加入那個群體，就是尋求更強大的支撐力量去報復。老師們應該能體會出這種心態，對於十來歲的女孩來說，這種痛苦恐懼簡直就是地獄。女孩們害怕落單，害怕失去人際關係，期望在團體關係中找到自己的位置和認同，這使她們獲得安全感及歸屬感。

長久以來，我們的文化要求女孩們避免公開衝突，於是她們將衝突以隱藏方式進行，諸如惡意中傷、散播謠言、嘲笑、排擠等，這些行為的後果則會造成女孩心裡的創傷，女孩會背叛或攻擊熟識的朋友，這往往加深加重了受害者的創傷，造成她們往後不敢信任朋友，或很難建立良好的人際關係。

校園就是社會的縮影，校園中的欺凌文化也就是日後社會中的欺凌文化，幾乎我們每個人都曾經參與其中，我們都可能是這種文化的幫兇、受害者或加害者，所以我們要正視校園中女孩間的秘密行為所可能造成之影響。✿

## 下課後，誰來關心我？ 一個隔代教養相關的案例

■ 曾涵雲 花蓮教育大學諮商心理學研究所碩士生

### 一、個案基本資料：14歲男學生

### 二、個案背景資料

小豪（化名）是我輔導責任區的學生，雖然我沒有教授他們班任何課程，但因為他在短短一個月的時間內犯了各種大大小小的違規行為，而導師用過各種方法也都沒辦法改善，所以聯絡輔導處並轉介給我。在見到他之前，已經被他長長的背景資料所震驚，也心疼他所受過的委屈，像這樣一直被當皮球丟的孩子，到底誰會在下課之後真正的關心他？

小豪出生後四個月父母親就離婚，因此小豪被奶奶和姨奶奶（奶奶的親妹妹）帶回去A縣撫養，姨奶奶全家都對小豪很呵護，但後來奶奶和姨奶奶因管教小豪的方式不同發生衝突，所以奶奶把小豪帶回B縣讀幼稚園。這是小豪第一次改變環境，也開始與奶奶相依為命。

小豪在B縣唸到小學一二年級，因為常常跟同學打架，奶奶覺得自己管不動他，所以把小豪送到A縣姨奶奶家，唸了一年書，姨奶奶也認為自己無力管教，小豪又被送回A處。這段期間，小豪對父親幾乎沒有印象，只記得在小一的時候他有出現過一段時間，而且是不知為何回來又突然離開。之後小豪的父親再娶，而且想要把小豪帶回，所以小豪跟父親、後母去C縣住一年，小豪在C處唸小四。

由於父親有債務問題，為了躲債全家又搬去D縣，小豪在D處唸了小五、小六及國一，國一下學期結束之前，小豪因為翹家行為被父親送回奶奶家，小豪轉學至A縣讀了兩週。暑假期間，小豪父親又把他帶回，全家搬去E縣，因此開學後小豪又轉學至E縣的國中。小豪國二上在那裡唸了一個月，因為跟班上打架太多次，加上父親懷疑小豪精神異常，把小豪帶去就醫並送進W療養院兩週，之後奶奶覺得小豪其實很正常，又把小豪帶回A縣，一直到現在目前。

從小開始小豪就很少跟父親相處，關係最親的是目前負責照顧他的奶奶，小豪知道奶奶對他很好，但他受不了奶奶的嘮叨，當自己無法忍受時，小豪就會對奶奶生氣。小豪體型高高胖胖的，如果他氣起來奶奶並沒有辦法制止，曾經因為生氣，一衝動就把奶奶家的門、櫃子、桌、椅、天花板打壞。因此祖孫間若發生衝突，奶奶就會威脅小豪要找警察或是父親來管教。

小豪認為自己跟後母、弟妹相處的狀況還可以，住在E縣期間，父母曾經把小豪和弟妹留在家中，小豪必須獨自照顧很皮的弟弟、未滿一歲又愛哭的妹妹，小豪覺得很吃力，打電話給父母求救，結果父親只是說他們沒空，要小豪自己想辦法。父親很少管教小豪，但是如果小豪惹父親生氣就會被打得很嚴重。警察曾經勸父親，請他不可以用棍子打小豪，也不可以打得太兇，所以後來父親對小豪的處罰方式有略為改善。

小豪被轉介到我這兒的前一晚又與奶奶發生衝突，奶奶下班回來看到小豪在看電視，就叫他去洗澡，小豪說自己洗過了，但是奶奶懷疑他沒有認真洗，就開始唸他。小豪被唸到受不了，情緒突然被挑起，就想要摔打東西發洩，甚至想要打奶奶，奶奶馬上報警，最後小豪在警局罰站了一晚，一直到隔天早上七點才回家。之後奶奶也有轉告導師，所以小豪一到學校就被叫進學務處，且不久就轉介到輔導處。

### 三、輔導過程

大概是小豪有多次輔導經驗，所以我第一次與小豪晤談時覺得他似乎很習慣於這樣的場合，他說從小學開始就常常去輔導室，唸了這麼多的學校也看遍了每個地方的學務處跟輔導處老師，甚至他可以比較哪裡的老師怎麼



放學後的小豪常常玩到六七點才回家。

樣，比如說有些學校的老師說要記過也只是說說而已，不然依照他自己的判斷，他應該早就被退學等等。面對這麼老練的學生，我很小心並且真誠的跟他建立關係，我也相信表面上口沫橫飛、暢談自己「豐功偉業」的小豪，其實他的內心應該是很孤獨的吧！

小豪說自己第一次翹家就在外面待了一個禮拜，他從H處搭車去G處，主要是待在網咖、電玩店，晚上也睡在那裡。七天中只有吃過幾餐，他曾經混在一群人之中跟著偷點餐，然後趁沒人注意時跑走，也有其他無業遊民把食物分給他，最後他因為被警察巡邏發現，才通知家裡將他帶回。現在小豪雖然跟奶奶同住，不過奶奶因為需要一大早就出門工作，小豪通常會趁奶奶上班後也跟著出門，每天都會先去網咖待將近一個多小時再去上學，而放學後小豪也會先去網咖玩到六七點才回家。奶奶賺的錢有限，能給小豪的零用錢並不多，小豪說自己通常都是把午餐錢省下來去玩網路遊戲，然後晚上回家再多吃一點補回來。

關於住在W療養院的部分，小豪覺得那裡還不錯，不僅可以吃得飽飽的，每天都跟其他病友玩得很開心，而且醫院的護士、社工都對他很好，甚至有一位護士還跟小豪表示，如果他能夠越來越乖，她願意當小豪的乾媽。當小豪說到這裡的時候，他的眼神閃閃發亮，從他的眼神中我感覺到一種渴



望，似乎從小到大沒有人是這樣接納他的，所以當小豪出院後，他仍然跟那位護士保持通信，可惜幾個月後護士在信中表示自己沒辦法當乾媽，小豪又受到一次拒絕。

而人際關係方面，小豪說因為自己一直在轉學，幾乎很難交到好朋友，不過他覺得自己與人相處的過程中都笑笑的，加上不會跟女生鬥嘴，所以在小學時候跟女生的關係都還不錯。而男生就不一樣了，因為他外型高胖又有點內向，男生通常都會欺負他，如果把他惹火了，他就會有攻擊行為，所以他小學一年級的時候曾經把班上同學舉起來摔出去，而在學校裡也常常被人挑釁打架，因此有多次記過的紀錄。不過據導師表示小豪也會挑釁其他學生，例如：跟蹤其他學生回家、隔著十字路口大叫對方名字並比中指、叫其他同學名字，等對方過來又當作沒事等。針對小豪上述的舉止，以及只要一被激怒就會無法克制自己的情緒而做出衝動的行為，我們猜測這可能與他原生家庭有關，可是接連幾次晤談中，小豪幾乎很少提自己的父親，即使有提到也是以負面的居多（例如他一回家就是要跟奶奶拿錢、他在外面欠了很多錢……）。後來我們與奶奶晤談，奶奶才說出在小豪唸幼稚園的時候，有一段期間是父親帶著小豪跟女友同居，父親會因為自己心情不好而毒打他，小豪曾經跟奶奶說身體痛，後來奶奶去探望才發現小豪的身體有多處瘀傷，也因此奶奶才把小豪帶回去照顧。奶奶說畢竟是自己的兒子，所以沒有去警局告他，可是這樣的經歷已經造成小豪難以彌補的傷害，也許這就是小豪一直會出現暴力行為的原因之一。

另外，我也很好奇小豪住院的原因，在與W療養院聯繫後，醫院社工表示小豪精神狀況正常，當初醫生的診斷是疑似行為問題，可是小豪住院時社工聯絡不到父親，父親也不肯去帶他，最後是在住了二週後奶奶來把他帶回。社工還表示小豪在住院期間很乖，也跟裡面一位護士關係很好，我並據此推測小豪真的很希望有人特別能關心他。

經過我們與相關老師、學校社工的協商討論，我們認為小豪因為一直沒有固定的主要照顧者，所以不管是情感依附關係上或是價值觀建立上都有困難，奶奶雖然很努力在照顧小豪，可是因為她還需要工作，對於小豪的管

教也已經束手無策，甚至覺得自己壓力大到快得憂鬱症，所以我們決定由不同的老師在小豪身邊擔任不同角色，學務處一名老師負責導正小豪的價值觀，藉由收集社會案件的報導讓他知道相關的法律知識，培養正確價值觀，也教導小豪一些人際溝通的技巧。其中我負責擔任給小豪無條件正向關注的工作，除了關心他的日常生活，也鼓勵他不放棄自己，並肯定他的優良表現。而輔導處另一名老師則協助教導奶奶如何與小豪正確相處，並會固定與奶奶聯絡和關心祖孫互動情形。在導師方面，我們請導師協助觀察小豪在班上與同學相處情形，並隨時與學務處、輔導處及奶奶聯絡。另外，學務處還安排小豪擔任上下學交通指揮的工作，每天固定時間報到一方面訓練他的責任感，減少留連網咖的時間，同時也可以藉由服務他人提升小豪的自我價值感。

#### 四、輔導成效

在連續四週與小豪建立關係後，我發現小豪的人際關係有一些進步，下課時他會跟同學一起追逐嬉戲，與他人衝突的次數也減少了。小豪本來對於國文和公民比較不排斥，現在不僅這兩科的成績都及格，也願意更認真去學習其他有興趣的科目。而在交通指揮方面，小豪每天都準時報到，工作態度也獲得學務處老師的肯定，小豪對自己也更有信心。

特別的是，有一天奶奶一早突然來學校拜訪，我們以為前一晚祖孫倆不是發生了什麼爭執，結果奶奶竟然是來感謝大家把他的孫子變好了。奶奶說，小豪以前都會跟她頂嘴，所以兩個人每次都會吵起來，現在不管奶奶唸什麼，他都只是聽或是照著奶奶的意思反應，甚至會開始幫忙做一些家事，這些改變讓奶奶好感動，所以她特別跟老闆請了一小時的假來跟我們道謝。負責協助奶奶的老師也要她練習把這些正面感覺回饋給小豪，甚至鼓勵她多抱抱自己的孫子，畢竟肢體接觸最能傳達自己真實的感覺，也能給小豪最大的情感支持力量。

#### 五、輔導心得

由家庭問題衍生出來的行為問題通常很難解決，也是學校輔導上很大的困擾。現在的社會因為離婚率過高，很多學生們來自單親家庭或是隔代教養

的環境，也許負責照顧他們的單親父母已經被經濟壓力逼得喘不過氣，根本沒空理會孩子；或是老一輩的阿公阿媽年紀太大，幾乎管不動這些小孩，有時候看著這些有行為問題的孩子，我都會有很深的無力感。我常常在想，這些被大人視為「問題學生」的孩子，他們是真的有問題嗎？如果大家都在這樣被剝奪關心的環境下長大，什麼樣的孩子會發展成「乖寶寶學生」呢？

回憶起自己的成長過程，父母親平常都要上班，放學後電視機變成我跟弟弟最好的「保姆」……在他們下班回家以前。不過很幸運的是我們全家每天都會一起吃晚餐，而這段時間也是全家人建立感情支持系統的最佳時段，在餐桌上我跟弟弟可以分享白天上學點滴，父母親也會告訴我們一些做人處世的道理。現在回想起來，餐桌上我們不僅滿足了基本的生理需求，建立了自我的價值觀念，更重要的是我們填飽了心理上需要被關心的那個部分，而這也是青少年發展過程中最需要的。現在的學生比我們以前孤獨多了，一方面兄弟姊妹人數也比較少，另一方面可能父母親忙於工作也沒有空跟他們相處，下課後大部分的小孩就是趕著吃晚餐、趕去補習班，家裡面似乎很少給予他們支持的力量。我曾經在課堂上調查「父母親最常對他們說的話」，結果百分之八十以上的學生回答都是「去唸書、去寫作業、不要再上網了」，其餘的則是「錢夠不夠用？」、「（兄弟姊妹間）不要再吵架了！」，而有一半以上的學生表示自己平常很少跟父母親講話，他們也不認為家人了解自己。在這樣缺乏情感支持的家庭環境下，我們要怎麼指責小孩問題行為不斷？

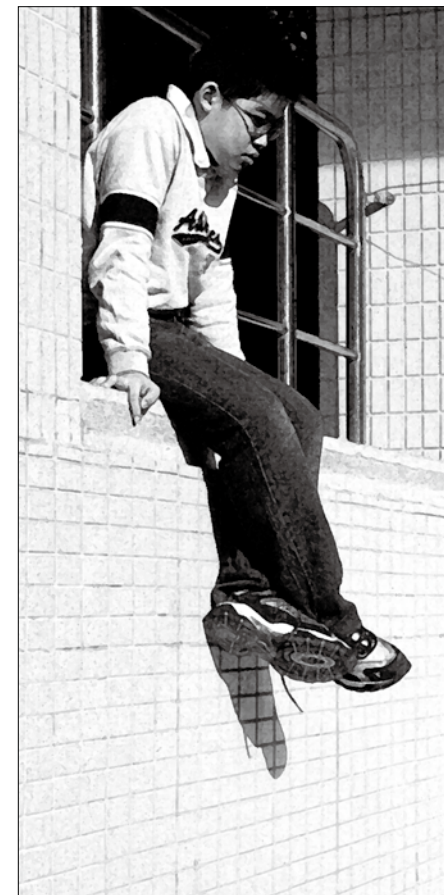
小豪的案例算是很幸運的，奶奶願意求助於我們，並且學習用不同的方式跟小豪相處，小豪也剛好遇到一些契機改變自己，否則現在的小豪可能越來越糟，我更不敢想像他的將來會是怎樣。每個孩子最早接觸的環境就是家庭，家庭成員如果能給孩子更多支持力量，也許只是每天固定一段時間談心或是一起享用不被外界打擾的晚餐，我相信他們長大後都不會有太大的行為問題，下課後也會更清楚自己該去哪個地方。希望我們的孩子都不是迷途羔羊！✿

## 父母離異兒童短期 遊戲治療個案研究

陳碧玲 國立台南大學諮商與輔導學系講師

### 一、前言

隨著國內近年來離婚率的攀高，單親兒童的人數也不斷增加。諸多研究證實，兒童在經歷父母離異事件中，不管是認知、情緒及行為層面均受到相當大的影響。Graver和Morse（1986）認為父母離異易使兒童陷入危機中，因為兒童必須面對父母離異所帶來的經濟壓力、與另一方父母分離的焦慮、家庭與環境改變的可能、不良的親子互動、貶抑的自我概念、對父母離異感到罪惡與自責、失去認同與模仿的對象等問題。國內學者鐘永吉（1997）也指出，單親兒童比一般兒童有較多不合理的認知信念，父母離異的兒童在自卑自貶、孤單寂寞、缺乏快樂滿足及整體情緒經驗比一般兒童負面感受較多。王竹美（1994）在其研究中指出，父母





離異容易在自我觀念上缺乏安全感，不能接納自己，並表現出過度的自我防衛，在自我觀念上形成自我拒絕的態度，且會不信任及自覺無價值感。

雖然有人認為在離婚事件過後一、兩年，其影響就會減退，但也有學者持不同看法。Hopper（1999）認為父母離異對兒童而言是一個很大的生活壓力及漫長的過程，經常造成兒童成長期的情緒困擾與心理傷害。Wallerstein（1989）的長期追蹤研究也顯示，父母離異兒童在事件過後長達十年的時間中，都持續經驗著適應的問題。這是個令人擔憂的現象，因此對父母離異兒童的關心似乎不可因時間的淡化而掉以輕心。

## 二、個案基本資料

小杰（假名）為一名男孩，年齡十歲，為某國小四年級的學生。家中尚有一兄，年長兩歲。父母親於他五歲時離異，目前與父親及祖父母同住一起。離婚後母親在北部工作，為了探視小杰兄弟與前夫有許多衝突。近幾年常偷偷回來看小杰或致電老師以瞭解小杰的就學情形。

## 三、主要問題

- （一）父親認為小杰有些心智封閉，表達與組織能力都不好，語言結構也不適切，語言發展有些遲緩，講話有口吃，心急時更嚴重。父親曾於二年級時帶到某醫院兒童精神科看過，醫生診斷疑為「過動兒」，要再追蹤，但沒再複診。
- （二）導師認為小杰的挫折容忍力非常低，對不確定的狀況很難等待，例如上課老師問到不會的問題時，他傾向依賴別人立即給答案，如果不告訴他，則常會急得掉下眼淚。
- （三）在社區或學校都沒有朋友，總是自己一個人玩。學習表現也不佳，在班上成績約中下，數學常考10或20幾分，國語也常不及格，目前國語及數學兩科均在該校的資源班接受補救教學。導師表示案主的手很巧，美術的表現不錯。

## 四、生長史與問題發展史

小杰出生後便由母親自己撫養。五歲時父母親離婚，監護權歸父親，母

親離家時小杰情緒很不穩定。之後開始進入幼稚園中班就讀，老師跟父親反應小杰上課常跑來跑去，無法專心，也常一個人獨自喃喃自語，上小學一年級時最嚴重。

## 五、分析與診斷

- （一）小杰的焦慮、低自尊、挫折容受力低等問題可能源自當年父母當年離異所帶來的情緒問題，如頓失依附對象（母親），且因隨後進入幼稚園就讀，在調適母親的離去的同時還得適應學校生活。Beekman（1986）的研究曾指出，5-8歲的孩子對父母離異的反應有較悲哀的傾向。他們可能感到害怕，缺乏安全感，感到無助，感覺被離開的父或母拋棄。小杰父親雖然獲得孩子的監護權，但對小杰的協助顯然不夠（可從與父親晤談時，父親對他當時適應狀況的模糊描述得知）。
- （二）小杰的口吃症狀平時並不明顯，但緊張時特別嚴重，疑為焦慮的表現。語言的表達與組織不理想亦可能與焦慮有關，值得進一步觀察與評估。
- （三）小杰行為上的衝動性，如無法等待，幼稚園上課時坐不住、無法專心的現象，經專科醫師診斷有「過動症」之懷疑，必須追蹤。如今，小杰已經四年級，該診斷是否成立，宜建議父親進一步尋求專業醫師意見。

## 六、輔導策略

- （一）由於小杰父母離異已多年，雙方接觸機會不多，如欲針對父母關係加以修復，可能性不大。母親雖然關心小杰，但距離太遙遠，如能說服母親多回來看小杰，或於寒暑假接小杰北上同住（在父親的同意下）以解小杰思母之苦，是輔導重點之一。
- （二）父親雖與小杰同住，但關切顯然太少，諮詢重點將放在表達對其單親教養辛勞之認同，並促進親子互動為原則。
- （三）至於小杰本身，應給予個別輔導以降低其焦慮，增進自尊。筆者採用「短期遊戲治療」模式，進行為期十週，每次50分鐘，兼顧遊

戲、藝術及沙遊幾種模式，以期減輕小杰的問題。

### 七、遊戲室設備

相關玩具包括掌形布偶（包括家庭成員及動物布偶如：鯊魚、蛇、鱷魚、牛、狗等）九個、芭比娃娃四個及皮包、梳子、太陽眼鏡……等飾品、玩具廚具（含瓦斯爐、烤麵包機、刀叉、碗、茶壺和食物等）、面具一個、奶瓶一個、童軍繩一捆、積木一袋、醫療玩具（包括聽診器、針筒、溫度計、剪刀和鑷子……等）、交通工具（如車、船、工程車、飛機……等）、玩偶（有普通人、玩具士兵、機器人數個）、戰爭玩具（有吉普車、戰車、戰鬥機、大砲、高射砲……等）、野生動物（包括恐龍、獅子、河馬、豹、長頸鹿……等）、娃娃屋一組及其家庭成員和傢俱、黏土、陶土和其使用的切割工具、水彩、水彩筆數枝、水袋、圖畫紙（四開）數張、A4紙一些、調色盤、色紙數包、剪刀、膠水、膠帶、彩色筆、蠟筆、2B鉛筆數枝、充氣娃娃等。沙盤一個、迷你物件包括人類、動物類、植物類、建築類、礦物類等數百個。

### 八、諮商過程

#### 【單元一】資源班老師與小杰 主要活動：沙遊 10月28日

我為小杰介紹遊戲室，問他要不要玩沙，他很興奮表示好，且不待我介紹完就急著開始。小杰選了乾沙盤創作，拿士兵、戰車、大砲、並用沙作一個城堡，在沙中埋灰色士兵，說士兵死了；說排好了，但又拿鏟子挖沙；之後放帳篷，並推倒一個灰色士兵，並說結束了。他將邊說邊作沙盤命名為：沙漠的戰爭。我請他描述一下創作，他說這是伊拉克和美國在打仗，美國兵力較強。沙地中的屍體都是美國人，但伊拉克無人受傷，因有土牆保護。說話的同時他把坦克陷入流沙中又挖出，再添一個沙牆並改帳篷的方向，將戰車前推土牆，並表示現在美國較佔優勢了。我問：你作了甚麼改變？他回答：因為美國有高射砲（持續改變中）。又增加一個伊國的指揮官及數個士兵，有一士兵倒在沙中，再給美國增加戰車（不斷把它壓進沙中）、運輸車（不斷把沙從空中灑下，反覆操弄運輸車的姿勢），說仍是美方較強，伊稍弱（繼續操弄沙堆並

挖出士兵屍體再埋）。又抬頭看看老師，挖出一些沙放進運輸車裡面，搖一搖（說是搖飲料），挖了一個洞，說是用來躲敵人的（仍是不停的看老師的反應）。幫雙方各挖一個的洞，擺士兵，說伊方高射砲打中美方，地上出現一個洞，伊方土地也有一個洞，在挖美方一個洞，說是伊方打的洞。在沙盤中間挖出一條小河，再挖更深露出盤底藍色部分，說運河是乾的應放一個士兵在河中，說他死掉了。在美方挖一個湖，把小河挖得更寬。我問：如果你要加入，會選那一邊？小杰回答：會加入伊方，因他們人太少了，要幫助他們。又說很單調，把河改成爪狀，說是雞爪河，把河再拓寬，小心把手上的沙撥進戰車（伊方）中。又說要把題目改為：沙河地大戰，接著吹地上被埋的士兵，待露出後再埋起來。

評論：本單元小杰的沙遊為動態沙盤，玩出一個戰爭的遊戲。創作內容不斷改變，幾度說創作完成卻又持續變動；沙盤的命名也一改再改，似乎反應出他內心的焦慮不安。士兵被埋與挖的動作甚多，似乎透露出其掩蓋焦慮的努力。創作過程中似乎很沒自信，不斷觀察資源班老師的反應。

#### 【單元二】小杰與母親 主要活動：沙遊 11月4日

本單元母親南下看小杰並陪同前來遊戲室，看得出來小杰心情很好，但顯得有些無法專心。先是用手指在沙上畫出了火星的臉，並用沙堆出火山，說這裡沒有人類，只有機械人。對其沙世界的描述是：這是火星的表面，沒有人，只有石頭、隕石坑和乾運河。地球派探測船〈海盜號〉來只看到火星地形，找不到人，因火星人都住在地底下。說話時又灑了些細石頭做為隕石坑，並看著櫃子上的物件，再作一條運河，說完成了。

評論：今天的小杰感覺起來有些分心，注意力不是很集中。沙盤的內容非常貧乏，完全沒有用任何物件，只述說了一個脫離現實，幻想式的故事。

#### 【單元三】小杰 主要活動：玩娃娃家、畫機器人 11月11日

小杰一進遊戲室先是踢、搥和拋打充氣娃娃約5分鐘，說牠是鹿，而



他自己是獵人。隨後玩起娃娃家，說他是巨人在幫小人國整理房子，仍不時抬頭看我的表情，說希望以後他的家就像這樣。房子中有傢俱卻完全沒有人，擺好卻故意搖桌椅說地震來了，並讓傢俱全倒後再重組。當他開始與我聊天，說著餐廳服務生被老闆開除的原因，手上仍一邊玩著傢俱，但硬是把水槽的水龍頭拔起。我設限的表示：「不能故意破壞玩具。」並隨手取走已壞掉的水槽，小杰知覺到自己做錯事，說著：「那我不玩了，我在班上是一個破壞大王，同學都這樣罵我，我是破壞大王，就是常破壞東西才能當破壞大王。」說話時神情顯得特別落寞。我回答：「我說的話讓你有些難過，好像也想到很多在學校跟同學相處的事情。」小杰繼續重複說著：「我是破壞王，我喜歡破壞東西，才能當破壞王。」隨即把娃娃屋及傢俱搬回櫃子上。我回應：「你心情不好，不想再玩娃娃家了，那接下來想做什麼呢？」小杰回答：「要畫畫。」隨後取出鉛筆，在圖畫紙上作畫，邊畫邊停下來告訴我，他知道很多種不同的畫，如版畫、油畫……，但仍專心地完成作品。說他在畫一隻機械龍，前面有玻璃控制室，他可以操縱，並使它發出嗶嗶的聲音。接著畫了一個「陀螺飛機」，可割人、有轉盤，還可以發射雷射。最後還完成一個「騎士機械人」。

評論：今天的設限使得小杰的情緒明顯退化，也得以一窺小杰極差的自我概念。此外，過程中他與我主動攀談的比例漸增，似乎想測試我對他的接納，又像極需有人傾聽他說話。我暗自盤算下次要進行的評量。

#### 【單元四】小杰 主要活動：畫人測驗、動態家庭圖 11月18日

我告訴小杰我知道他很會畫畫，今天想要他畫二張作品，我準備了A4紙、2B鉛筆和橡皮擦。第一張請他畫一個完整的人。小杰說他只會畫機械人，不會畫人。說著仍著手開始畫並邊說著有關油畫的知識。約5分鐘左右完成，中間有1、2次的擦拭。

我問他：「這個人男生還是女生？」他回答：「男生。」

我問：「那他讀幾年級？」回答：「跟我一樣，四年級。」

我問：「他今天的心情怎樣？」回答：「很好。」

我問：「他在學校裡的表現怎樣呢？」回答：「大家都喜歡他，因為他做事又好又公平，老師同學都喜歡他，成績都考100分。」在最後隨手補上了地平線。

接著我又請小杰畫「動態家庭圖」。他對我說曾參加過砂畫比賽，畫得很完美。此時坐在椅子上的小杰身體開始向左右搖擺，說他在思考（約兩三分鐘）。又雙手合掌，說這也是在思考（約三分鐘）。告訴我家中有爸爸、哥哥、他，還有爺爺、奶奶，小表弟、表妹住在台北。又停頓一兩分鐘，但始終沒有動手畫。又問我知不知道媽媽不在家？我告訴他已見過媽媽，知道她住在北部。他起身似乎想去玩玩具了，紙上是空白的，他沒畫任何東西。我向他說明希望他畫完後再玩，並再度邀請他坐下閉眼想一下目前與他同住的家人，以及家人分別在做什麼，然後把那一幕畫出來。他似乎終於把內心的話說出來了：「媽媽不住家裡，要不要畫？」我告訴他：「你自己可以決定。」約過3分鐘小杰開始認真作畫了。分別畫出自己、母親、父親、祖父、祖母及兄長。我看著畫問：「大家在做甚麼？」他回答：「站在一起。」最後他主動表示還想再畫別的，於是拿起另一張紙畫出一個機械人，說它是具有豐富功能的機械人，在一個電腦區域吸收IC板上的能量。

評論：小杰的「畫人測驗」以橫式紙作畫，並在最後加上地平線，反映出他對穩定感的需求。其他特徵與分析如下（范瓊芳，2001）：

#### （一）人物特性

- 1.有明顯較大的手臂及手掌：長而強壯的手臂，顯示對環境主動接觸的慾望，可能為與環境接觸不良的補償性作法。緊握的大手掌則反應出攻擊性。
- 2.脖子顯得較粗：可能有粗暴或固執傾向或衝動傾向。此點與父親及老師對小杰衝動性的描述不謀而合。
- 3.大耳朵：反映小杰對別人批評的敏感。從單元一進行沙遊時不斷觀看老師的反應，了解小杰相當在意別人對他的看法。

- 4.大鼻子，且畫出鼻孔：可能有攻擊傾向，或有身心性氣喘的問題。
- 5.加長的腳掌或大鞋子的聯想是強烈需要安全感。
- 6.沒有畫肩膀、身軀較小，可能反映出自卑感。此項與小杰的低自尊亦不謀而合。

綜合而言，畫人測驗反映出小杰的低自尊、攻擊性、對安全感的需  
求強烈、並在意別人的批評，與老師與父親所訴多半吻合。

#### (二) 對於「動態家庭圖」的分析

小杰一開始顧左右而言他，停頓不想畫家庭圖，在我表示由他決定  
要不要把媽媽畫出來之後，才釋懷地開始作畫。似反應出小杰對父母離  
異一事仍很難以啟齒，相當擔心別人對這件事的看法。

整體而言，全家人都擠在一起，可能意味著小杰對家人情感聯結的  
需求較強。他自己雖是最早畫的人，卻在家人中的最外圍，離其他人稍  
有距離，反應出他認為自己是在不重要的地位。雖然母親不住一起，但  
仍將母親畫出來並站在他的旁邊，顯示媽媽在他心目中的重要性及內心  
渴望與媽媽親近的需要。把父母親畫在一起，更顯示小杰對家完整的期  
望。父親被放在全家人的中心位置，反映出父親在家庭中的重要性，哥  
哥被畫在父親身邊，可能意味哥哥與父親較親近。

#### 【單元五】小杰 主要活動：玩水彩、玩陶土 11月25日

小杰一進門就笑嘻嘻，心情看起來很好。選了水彩，把各式各樣  
的顏料擠在調色板上，用筆調藍色，洗掉；擠紅色，再洗掉；把兩色混  
調在一起，變紫色。不斷地嘗試各種顏色的組合。我回應：「好像你感  
興趣的是調配顏色，並不是真的想畫畫。」小杰沒回答，繼續著他的調  
色遊戲，並開始將顏色塗到紙上，但更多時間在調色板和水袋中玩著顏  
色的變化。我追隨地回應著遊戲，他偶而抬頭看我一下。過好一會兒，  
終於說他玩膩了，把圖畫紙折起（似乎不要了），我問他：「你畫了什  
麼？」他回答：「一個人，是男人。」我建議把紙攤開讓它乾，小杰同  
意。之後他表示想玩黏土，於是站起來仔細、專注地用陶土做了一個碗  
狀的作品，期間幾度揉掉重來，直到在時間到前方完成作品。

評論：今天小杰完全享受著自我探索的樂趣，不在意要畫出特定的  
作品，充份體驗被接納與容許。他的焦慮似乎開始下降，抬頭觀察我的  
動作也減少了許多。

#### 【單元六】小杰 主要活動：玩陶土、畫水彩 12月2日

今天爸爸送小杰前來，一進門就說他剛與同學打架，爸爸要小杰  
向我懺悔，說他常常跟同學打架。進了遊戲室我問小杰想不想說說這件  
事？！他說因同學取笑他，罵他傻瓜、乞丐、豬，說今天是他痛苦的日子，  
他心情很不好，說著眼淚不禁掉了下來。我問他平常心情不好時  
怎麼辦？小杰回答：「會做一些事，像去睡覺或玩玩具來讓自己心情變  
好。」說話的同時他開始取出陶土，站著使力塑，邊做又邊和我說話。  
他做好一個泥人（男生），然後問我知不知道陶土如何提煉的，我專心  
聽著並回應，也漸漸地感覺小杰似乎忘記打架的事了。之後，他又畫了  
水彩並問我教幾年級？教什麼科目？知不知道什麼是資源班？談話過程  
他仍是玩著配色與不斷洗掉的遊戲，並專注地觀察水彩在圖畫紙上的流  
動，相當專注、安靜，甚至不再抬頭看我。我問他：「你畫了什麼？」  
小杰回答：「這是夕陽西下的森林裡，非常安靜，只有小動物在，大動  
物都跑去躲起來睡覺了。」時間已到，我告訴他下週再完成。

評論：小杰與同學打架一事讓我更瞭解同學與他的關係。父親似乎  
沒有去瞭解他與人打架的原因，只是一味的遣責他，這透露出他對小杰  
教養態度的大而化之。而小杰似乎漸漸學到可以透過遊戲來消散他的不  
快樂。

#### 【單元七】小杰 主要活動：畫水彩 12月9日

一進遊戲室小杰想到上週沒畫完的作品，立即找出顏料繼續上色，  
然後說他是油畫大師，要我為他的畫命名，我告訴他這是他自己可以決  
定的。說他畫的是「風景畫」，有樹、山、湖和烏雲，把作品取名叫  
「下午山上的風景」。我告訴他沒看見半個人在山上呀？他說，這是  
他自己和爸爸、哥哥、爺爺、奶奶一起去爬山時看到的風景，所以他們  
不在圖畫中。問他對自己的作品感覺如何？回答：「風景美，一點點



好。」邊回答問題又邊玩起乾了的泥巴人，說這是一個算命師，會告訴他什麼是幸運。

評論：小杰的情緒已穩定許多，我心中盤算著準備結案。於是打電話給小杰的導師與資源班老師。資源班老師說小杰近來似乎與同學相處得不錯，她觀察到他與同學下課時在樹下一起踢毽子。班導師也認為小杰改善很多，情緒顯得平穩多了。

#### 【單元八】小杰 主要活動：玩黏土（四隻小鯨魚） 12月16日

今天小杰又選擇玩黏土，先是完成了一隻「鯨魚」，說是女生，我問：「小鯨魚有家人嗎？」他立即回答說要用做的，不用說的，於是動手揉出了第二隻、第三隻、第四隻，每隻鯨魚都可以站立，並有細緻的魚鱗、魚尾、眼睛、眼珠和嘴巴，總共有鯨魚大哥、妹妹、弟弟和姊姊。然後小杰問我還有幾分鐘，我回答：「還有15分鐘。」他表示今天到此為止，不再做了。我問：「你願不願意用鯨魚兄妹說一個故事？」小杰回答：「不要。」便轉身去洗手了。我對他預告下次是最後一次了。因他最近進步很多，而且我快要生產了（當時我懷孕已八個月）。小杰看著我的肚子說：「最近你的肚子越來越大了。」我回答：「因為我的寶寶越來越大了。」他又繼續問：「那你跟誰結婚？」我回答：「跟我寶寶的爸爸，每個孩子都有爸爸、媽媽，你也有是不是？！」小杰回答：「對，但是他們離婚了。」我又說：「爸爸媽媽離婚了，對這件事你感覺怎樣？」他低頭不語，我以了解的心情回應著：「你不喜歡說爸媽離婚的事？」他回答：「也不是，我不喜歡他們吵架。」隨後便不再說了。我不想勉強他，因剩一點點時間，建議來玩個小遊戲，小杰似乎也想轉移話題，應聲說好，於是我們完成了二張隨意畫（Squiggle drawing）的作品。第一張他畫了一個「獎盃」，說了這樣的故事：「一個同學運動會得到第一名（游泳、標槍、跑步），所以得到一個大獎盃，爸媽很高興，送他一個玩具模型。」第二張他畫了「一頭魚」，故事是：「一頭魚在河裡游來游去，後來游到大海，大海溝很亮，看見燈籠魚、安康魚（會發亮），游出大海溝之後，被一個漁夫捕走了，帶到

市場賣掉被人吃了。」

評論：今天小杰首次主動提到父母離異的事，雖著墨不多，卻隱約透露出他對父母離婚的遺憾，及父母的爭吵帶給他內心的傷痛。而在「隨意畫」的故事中，也再次反應出他渴望被讚美與肯定的需求。

#### 【單元九】小杰 主要活動：玩沙、畫水彩 12月23日

這次小杰選擇玩沙，把蛋頭超人埋進沙中，再挖出來，又埋武士，只露出手、腳、頭，用嘴巴吹氣，把武士的沙吹掉，用手抓沙、磨沙，並用小玩偶去磨沙，我告訴他：「這樣玩偶會壞掉。」小杰停下磨沙的動作，用沙把士兵埋起來，找一本書立著說：「這是一個墳墓。」說不玩沙了，在遊戲室裡走來走去，有一點無所事事，翻看櫃上的陶土、黏土、蠟筆和水彩。最後還是決定畫水彩，在圖畫紙上畫了三座山，洗筆時又數度觀察水珠落入水袋中的情形。再畫上樹，並染上深淺不一的綠色。我觀察他的作品回應著：「你的畫好像都沒有人？！」他解釋：「因為是大自然的畫。」又玩起調色板上的顏料，並加了一些水讓顏色在不同格子中流動，最後補上白雲。離開前我再度預告下次是最後一次。

評論：經過九次的遊療，小杰已很少在過程中出現頻頻看我的行為，且更能接受設限，不再出現罪惡感與過度反應，情緒也顯得放鬆與自在許多。在與父親的晤談裡得知，上週小杰的同學邀他去家裡玩，且近來也常看到小杰跟鄰居的朋友玩，與兄相處融洽，只是罵他功課不好，仍很容易落淚。

#### 【單元十】小杰 主要活動：沙遊 12月30日

今天是最後一次了，我邀請小杰玩沙，他欣然同意。首先小杰拿了蠍子、蛇、蜥蜴，在沙中把玩一會兒後，先把蠍子放在自己身上，再放到我身上嚇我（我心裡暗想：已經敢跟我開玩笑了）。之後他把蛇蠍置回櫃子，開始拿出椰子樹在沙中立著，接著放入海星，並在沙盤左邊挖出海的區域，還加上螃蟹、海豚、岩石、椰子樹、鯨魚、龍蝦、章魚和貝殼，且告訴我這是「夏威夷的海邊景觀」，之後又再修正為「海

南島的海邊景觀」。我請他為他的沙世界說一個故事，他回答：「有很多人到海邊度假。」我說：「沒有看到任何人呀！」他轉身跑去櫃上尋找著，帶回來幾個人偶，一個男童躺在大岩石上，一個在沙邊彎腰摸龍蝦，一個女生坐在沙岸上。我問他：「你增加了什麼？」小杰回答：「人。」我又問：「他們是什麼人？」小杰回答：「大人和小孩。」我說：「他們認不認識對方？」說：「不認識，大人是自己來的，小孩跟家人來，但家人不在身邊。」隨後又增加了二隻魚。我問他：「看著這個景象你感覺怎樣？」小杰回答：「不知道。」我再確認一次：「意思是看到這樣的景象，你的心情如何？」小杰終於多說了些：「有點快樂，很輕鬆。可以游泳、休息、抓螃蟹、抓龍蝦，覺得很自在。」問我知不知道這種螃蟹的名字，說著又增加了一個矮樹叢到沙盤中。問他有沒有最喜歡的部份？回答：「人（大人和小孩）、海星、魚、樹。」我請他選一個自己想當的人，小杰指著看龍蝦的小孩，說他喜歡小動物，喜歡到海裡游泳或找小動物。問他最後還有沒有調整，思考一下，再放入一隻章魚、收音機，並放一個冰淇淋攤在右下角，讓躺著的小孩起身買冰淇淋。我問他：「又多了些東西，現在看起來感覺怎樣？！」小杰咧著嘴說：「風景漂亮，而且有人更漂亮。」

評論：最後一次的聚會，我有意透過沙遊的歷程來瞭解小杰的進展。光看他敢和我開玩笑，即可知他較過去更放鬆與自在。其沙世界相較首次沙盤的戰爭與死亡及第二次沙盤故事的貧乏與脫離現實，本次沙世界卻呈現社區的、度假的與人際的多元內容。使用更多種類的物件、甚至出現以往作品中很少見的人類，讓我感受到他內在的成長與改變。

### 九、摘要

在為期兩個半月的遊療過程中，小杰從一個不安、焦慮、衝動、有些注意力不集中、說話偶而出現口吃的孩子，逐漸轉變成為自在、放鬆、能自我引導與自我肯定的小孩。第一、二次的單元小杰在沙遊的創作中體驗安全與接納，使我們的關係逐漸建立；第三單元玩娃娃的過程透露他負面的自我概念，在第四單元的評估計劃中，「畫人測驗」及「家庭動力圖」幫助我進一

步了解他的內在世界，也更加了解在父母離異六年後的今天，他仍出現調適的困難。第五、六、七單元中我對他的「玩」水彩與玩黏土的充份接納，似乎讓他的情緒更加放鬆。第八單元中不經意卻主動地說出父母離婚與吵架帶給他的痛苦，我們之間的距離更近了。第九單元的無所事事好像也在預告結案不遠。而在第十單元中透過明亮與豐富的沙世界內容，更讓我可以無後顧之憂的結案。

### 十、後記

這是我七年前接的個案。當年懷的老二如今已上小學一年級。在整理資料的過程中，我與小杰在遊戲室中的互動與對話，卻宛如昨日般地重現在我腦海。雖然事隔多年，我的心靈在回顧的過程裡似乎再次歷經了一番洗禮。雖說輔導老師的陪伴可以幫助兒童成長，但我卻深深感覺這些有兒童陪伴的日子，豐富了我的生命。如果這些年來我在專業上有所成長，我想孩子們才是真正教我最多的老師。✿



### 參考書目

- ◎范瓊芳（2001）。藝術治療-家庭動力繪畫概論。台北：心理出版社。
- ◎鐘永吉（1997）。父母離異兒童的失落、悲傷與輔導。諮商與輔導，135，10-13。
- ◎Hopper, J.A.(1997). The effects of divorce on children : A review of the literature. ED408539.
- ◎Grave, C.M., & Morse .L.A.(1986). *Helping children of divorce :A group leader's guide*. IL: Charles C Thomas Publisher.
- ◎Wallerstein, J.S.,& Blakeslee ,S.(1989). *Second changes :Men ,woman ,and children a decade after divorce*. New York : Ticknor & Fielders.



# 「下課了，但我能去哪裡？」

## 同儕關係議題

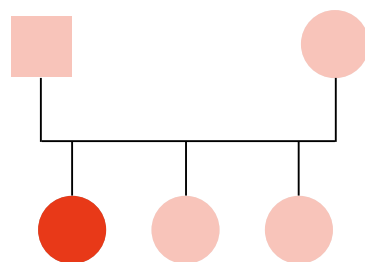
■ 姜兆眉 彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士生

本案例中諮商員即為作者本人，以下書寫內容已徵求當事人之同意，並將當事人基本資料修改與變造。

### 一、當事人基本資料

(一) 小米(化名)，高中女生

(二) 家庭圖



(三) 來談主訴

- 1.同班甲同學對自己暴力相向，讓小米感到相當害怕，對人群感到畏懼。
- 2.最近心情多有所起伏，擔心影響自己的課業。

### 二、會談歷程摘述

會談共12次，依會談歷程分為下列階段，以下表呈現之。

諮商歷程為諮商員以諮商中互動狀況命名之，網底註記的部份則為個案對同儕關係理解的轉變。

諮商歷程	觀望試探 並 嘗試前進	正面遭逢 與 再嘗試	拉鋸 與 醞釀	關係的 告一段落
會談次數	1-4次	5-6次		12次與 追蹤會談
會談主題	1.在校人際關係互動。 2.心情週期性起伏。	對諮商員的期待與失落。	諮商關係議題浮現，諮商員邀請小米繼續進行下一階段諮商。	1.對於諮商員再度邀請進入諮商，小米重新準備與調整諮商中的位置。 2.逐漸敘說學校經驗。
當事人對同儕關係觀感的呈現/轉變	1.情緒較多波動。 2.對於同儕關係較多以「描述事件」。	同儕關係議題轉移至諮商員上，個案感到生氣與失望。		1.看見同儕關係中的自己。 2.因著對自己的理解，而對同儕關係能做出選擇與決定。
個案整體狀態	生活功能	情緒仍有波動，但個案開始能夠敘說與討論，不若之前的保留。		個案生活開始趨向平穩。
	關係的內容	明顯衝突事件：與同班甲同學。	同儕關係→諮商關係（個案遲到、在諮商歷程中常不知道要說些什麼）。	能發展具支持性的同儕系統。 對諮商關係能有直接與正向的對話與討論。
主要工作方向	1.諮商員多主動探問，蒐集資料。 2.理解與接納小米何以在諮商中難以開展。		以開啟敘說空間為主，並且以同儕關係、支持系統為主題，同時留意諮商關係中出現的類似議題，當下提出與相互討論。	
諮商進展/評估	1.建立關係的初始。 2.討論會談結構難以穩定個案所呈現的狀況。	直接討論個案對諮商員的期待。	再度邀請小米進入諮商關係中。	諮商歷程進入第二階段，個案需多所準備與再敘說。 個案以「遊樂園」隱喻諮商歷程；鮮明道出對諮商歷程的感受與想法。

### 三、諮商歷程評估

#### (一) 個案概念化

##### 1. 來談主題的轉變：從同儕關係→關係中自我的理解與敘說

小米來談主訴為班級人際衝突事件帶來的情緒困擾，人際衝突事件同時反映小米過去在關係互動中顯得較為「絕對」，將對方視為「好」或「壞」，透過此歷程在關係中定位自己，決定與對方的距離。

##### 2. 獨特的自我敘說方式

情緒表達部份，小米用「口語/語言」陳述需要時間準備的，無論是在關係中對對方的感覺，或是自己的狀態，常是留在心中，小米常會揣測、猜想，甚至出現試探，亦是小米人際關係較為脆弱之處：有太多的「不可說」。人際關係議題於初期即平行出現於諮商關係中，藉由在諮商會談的持續探詢，諮商員鼓勵並肯定小米能用自己的方式說自己。小米在人際關係中試圖/努力描繪出自己的形象，在關係互動中努力於自我認同議題。

#### (二) 諮商目標與策略

##### 1. 諮商目標

基於上述概念化，短期目標為主訴人際衝突事件的理解，長期目標為情緒與關係層次的討論。

- (1) 人際衝突事件的理解。
- (2) 情緒相關議題的討論。
- (3) 關係層次的理解。

##### 2. 諮商策略

上述諮商目標皆是經驗的敘說，對小米而言，敘說自我不是常見的時機，因此需要諮商員的理解、等待小米在會談中的醞釀（通常是一段時間的沉默）。

同理、摘要、與小米確認諮商員的理解與反映是否貼近、敏感於諮商關係議題並提出討論，是主要的諮商策略。

#### (三) 諮商員自評

##### 1. 諮商目標與策略的達成與行使情形

與小米工作時，諮商關係是關鍵，從第五次在會談出現的衝突，其後會談大都聚焦於諮商關係。我的等待、反映與適時提出討論對小米是重要也是必須的，但也考量過於主動是否複製小米在外的人際互動關係（對方主動，小米處於被動與等待）。

此疑慮可從最後一次會談中暫時被回答，小米用自己的方式（大部分是形容的描繪或是隱喻）理解自己、理解會談與理解諮商員。

諮商會談中的間斷、甚至一段長時間的沉默反映著小米需要醞釀，會談12次的暫告段落，象徵著小米需回到日常生活中有所沈澱與體會。

在這12次會談中，小米經歷過等待與準備的階段，看見自己的確能將情緒、狀態說得出來、看得清楚，這對小米而言是重要的成功經驗。因此若有未來繼續會談的機會，評估前面準備的時間不會太長，會談焦點也較不會停留在諮商師身上（擔心諮商員怎麼看待自己），而能直接進入自己想討論的議題。

諮商員認為要如何安排、如何規劃休閒活動，甚至是經營同儕關係，最終仍需回到對自己的理解與清楚，而個案在諮商關係互動中，能有機會立即討論，而不同於過往在學校裡人際衝突中的迴避與試探。藉由這樣的歷程，個案也再次有機會學習如何共同討論關係中各種衝突議題。

##### 2. 諮商員個人學習與思考

與小米會談，諮商員最大的學習是調整「速度」與等待，唯先調整自己過去熟悉的速度，才能夠貼近與理解小米當下的狀態，我所反映的內容與展現的姿態才有催化諮商關係的可能；而當我不迴避、也與個案共同正面迎向關係的衝突時，這便是行動，亦示範了一種關係中的「冒險」，使得CL在會談中體會到：不需如此「絕對」，也可成就一段關係。✿



# 中輟兒童的遊戲治療

## 對「學校以外的世界」之回應

■ 羅明華 台中教育大學 諮商與應用心理學系講師

### 壹、前言

近年來中輟學生人數不斷增加，光是九十三年全台灣中輟的學生就高達8,168人，其中國小學童就佔1,418人，約17.36%（教育部訓委會，2006）。研究顯示國小階段愈早出現逃家或逃學的行為，或是逃學的次數愈多，則未來國、高中輟學的機率就愈高（吳芝儀，2000）。當這群學生太早離開校園，往往因為缺乏謀生的技能而流連街頭或混入幫派，進而衍生更多犯罪問題。因此國小階段的輔導工作實需要積極幫助這群中輟的高危險群兒童投入學校生活，建立在學校的成功經驗，以降低他們未來陷入學習失敗的危機而成為輟學人口的機率。

### 貳、影響中輟兒童的推力與拉力

一般來說，國小階段即出現中輟行為的兒童，通常具有下面幾種特徵：

#### 一、家庭結構破碎或低功能

研究顯示半數以上的中輟兒童來自於破碎家庭、低社經背景或失功能家庭（黃德祥、向天屏，1999；吳芝儀，2000）。他們可能很小就失去父親或母親，或親子關係嚴重衝突，很少感受到父、母親的關愛和呵護，因此他們總是渴望能被關注或認同。案例中的小峰即是如此，他總是小心翼翼地觀察、討好老師，希望能從大人口中得到讚許。當他們嘗試各種方式都無法得到所需要的關注時，便轉而對外在環境和周圍的人充滿敵意，

出現各種挑釁或報復的行為，而當這些手段仍然無法讓所重視的人關注他時，孩子便開始絕望、自我放棄，認為自己不值得被愛，最後選擇疏離人群或離開學校。

另外有些低社經背景的家庭（尤其是單親家庭），父、母親為了家庭經濟必須外出工作，無法給兒童足夠的照顧。這些家長通常沒有時間也不想參與學校活動，有些甚至對孩子在學校的行為表現根本就不在意。甚至在一些經濟不利的偏遠地區或原住民區域，父母親常在農忙期間要求兒童到田裡幫忙採收，對他們而言最關切的是如何可以多掙點錢，以解決家裡經濟拮据的窘境，至於孩子是否願意上學反而不是他們最關切的事。這些孩子常在年幼時就被迫成為家中的生力軍，挑起家庭經濟的重擔。

另一種常見的型態是失功能家庭，夫妻關係或親子關係嚴重衝突，動輒大聲咆哮，彼此拳腳相向；亦或是酗酒、嗑藥，衍生家庭暴力、婚姻暴力、性侵害等問題。這些目睹家庭暴力的兒童，時常擔心自己會被打，或眼見心愛的母親被父親毆打，卻無力相救，因此他們總是處在恐懼、憤怒、罪惡、無力感的情緒狀態中。這

些兒童每天帶著家庭裡的秘密與複雜的情緒到學校，一方面希望遇到一個能一眼就看穿他心中藏著無法告人秘密的人，拯救他離開水深火熱的地方；另一方面，又擔心被看穿後可能遭致異樣的眼光。他們在既期待又害怕受傷害的情緒壓力下，轉而畏縮在角落裡，期待著拯救他的人到來。

這些兒童在成長過程中由於缺乏父母親的關愛，甚至因父母的失功能而必須提早扮演親職的角色，加上家庭經濟的困窘，導致被迫要承擔起家庭經濟的重擔。對這些兒童而言，家庭已經不是一個避風港，而是他們亟欲逃離的地方。此時學校如果不能提供給他們曾經失去的被愛的感覺，沒有人能夠彌補這個曾經破裂的依附關係，那麼實在很難讓這些孩子能安心的留在學校繼續學習。

#### 二、人際關係衝突

中輟兒童常在低功能或缺乏關愛的家庭背景中成長，因此他們總是渴望能被周遭人所關愛和肯定，他們是如此的渴望友誼，以致於常用各種笨拙或無效的方式結交朋友。為了討好朋友，他們不惜委屈自己，甚至偷搶金錢，只為了能被團體所接納。

然而，不幸的是這些孩子常因著

父母親的職業而過著夜貓子的生活，作息不正常的結果導致早上常常無法準時到校上課，或是時常缺課，長期累積便易遭來同學異樣的眼光和嘲笑，以及老師的處罰。有些則像案例中的小峰一樣，因家庭的變故而必須一再地搬遷，他們得不斷地適應新環境、結交新朋友，然後再失去朋友。沒有朋友的孤寂、同儕排擠的難過、以及失去朋友的失落，一再地反覆出現，最後他們乾脆選擇讓自己淡漠，不要在乎太多人和事，以保護自己不被這些情緒所傷。

學校裡同學的排擠與暴力恐嚇，常常讓這些學生害怕到學校上課。此時如果不小心結識一些價值觀偏差的團體或朋友，尤其是幫派講義氣、好勇鬥狠的特質，只要憑膽識和義氣就容易在團體裡被肯定而立足，對這群學業成就低落卻有著一身膽識的孩子來說具有莫大的吸引力。加上嗑藥的興奮、性愛的刺激、夜生活的絢爛，這一拉一推之間，孩子就容易就流連在校外，而難以滿足於平淡的校園生活。

### 三、學習成就低落

許多中輟兒童常伴隨注意力缺陷的問題，他們因注意力不容易集中，

因此學業學習缺乏成效，再加上長期缺課以致於課業落後，遂逐漸對學習失去興趣。缺乏學習動機的結果，使得他們在教室裡產生許多干擾自己和他人學習的行為，影響教師課堂教學和秩序，導致師生和同儕的關係緊張。加上許多老師為了管理班級會訂定班規，要求全班同學遵守，因此遲到、缺課、違反班規等，都得接受處罰，以學習為自己的行為負責任，而最常見的處罰就是抄寫。這對注意力缺陷或學習困難的兒童來說，簡直是一大惡夢，導致更難讓這群學生對學校學習產生興趣。這些在學校裡所產生的考試壓力、嚴格管理、師生衝突、同儕問題常是這群兒童離開學校的主要推力。

### 四、自我控制力薄弱

除了前述的因素以外，有時學生因為遭受意外，如車禍或被性侵害，或是罹患精神疾病、懷孕等外控因素外，還有本身控制力弱、好逸惡勞、挫折忍耐力較低的特質，都可能使得學生暫時離開學校。研究中輟學生離開學校期間所從事的行為發現，大部分中輟學生在缺課期間多留在家裡打電動，或是四處遊蕩、流連網咖（黃德祥、向天屏，1999；吳芝儀，

2000）。案例中的小峰即是如此，這些兒童遵守規範和自我控制能力較差，加上父母親未能有效設限，以致於常在他們一再挑釁和試探的情況下失守界線。

中輟學生在缺課期間常四處閒逛、流連網咖或在家中打電動玩具，相較於學校嚴格的管理、枯燥的學習以及密集的考試，對兒童形成一股莫大的推力，對照在家裡的慵懶悠閒、校外活動的刺激有趣，這一拉一推之間，學生便容易游離在外，而難以回歸學校體系。如果校內沒有形成一股拉力，逐步漸進的將學生引導回學校，那麼這群提早進入社會的兒童終將難以繼續留在校園內，反而只會更加速他們提早社會化的時間。

### 參、運用遊戲進入中輟兒童的世界

制式化的教育體系容易讓這群自我控制力薄弱，學習缺乏成就感、低自尊的兒童感到畏懼，因而選擇逃離學校。因此如何在校園裡增加一股拉力，便是學校輔導工作的施力點。中輟兒童常面臨學習上的挫折、同儕的排擠、師生衝突、家庭變故等，他們總是帶著挫折、委屈、憤怒、傷心，有著一肚子的苦水和秘密，卻沒有可

以接納、收容和發洩情緒的地方。當情緒找不到出口時，使得這群兒童像刺蝟一般，總是隨時準備舉起身上的刺，以保護自己不受傷害。教室裡好像放置一顆不定時炸彈，總是一不小心就擦槍走火，爆發肢體或口角衝突。

國小校園裡需要一個可以讓這群學生發洩情緒的安全場所，當孩子有生氣、憤怒的感覺時，可以在這裡宣洩情緒，卻不至於傷害到同儕、師長，也不至於因此被處罰。學校設置一間遊戲室，提供學生一個安全、包容的場所，許多學生失控的行為和情緒，可在這裡被瞭解與接納。此外，遊戲室內提供多樣化、有助於表達的材料，兒童可以自己選擇遊戲的素材和主題，用說、寫、畫、演等方式表達出來，有個成人或同儕團體可以跟孩子一起玩遊戲，不僅符合兒童喜好玩樂的本質，並且可提供孩子一個跟教室裡劍拔弩張的氣氛和枯燥的反覆學習非常不同的經驗。從個案小峰屢次缺課，卻對學校校外參觀、遊戲而感到興奮，願意排除困難主動到校上課，可見具有創意的教學和遊戲對兒童來說具有莫大的吸引力，有時能幫助案主克服家庭或個人的缺課因素。

如果學校的遊戲室可以提供給孩



子一個安全、自由表達、滿足被愛的感覺、學習交友技巧的地方，那麼善用兒童遊戲的本能，為兒童在教室、家庭與校外之間多建立一個中途站的選擇。當孩子喜歡到這個屬於他的遊戲室，那麼或許可以增加中輟兒童或拒學兒童願意到校的動機，減少學生在校外遊蕩的機會。從增加學生的到校率，類化到教室的學習行為，或許能逐步漸進地為兒童創造在學校的成功經驗。

#### 肆、中輟兒童遊戲治療的目標

美國國家中輟預防中心（National Dropout Prevention Center, NDPC）曾主張學校應該篩選各年級中輟的高危險群學生進行輔導，諮商目標主要在發展學生的自信、自我控制、自我覺察、有效溝通、適應環境、問題解決等技巧（Poidevant & Spruill, 1993）等。運用遊戲治療於高危險群兒童，能有效地達到上述的諮商目標。

##### 一、運用遊戲建立信任的諮商關係

中輟學生常因動盪的家庭環境或過去人際互動經驗，而對周遭的人或環境懷著敵意或不信任。兒童個案在諮商初期常具有敵意或抗拒諮商，有些因為語言發展限制而難以口語表

達，另一些則是不想談論令他不舒服的經驗。余老師運用遊戲進行輔導，一來可以讓孩子覺得只是在玩遊戲，而不是在討論自己的事情，比較容易卸下心房，與諮商員建立關係，去除被「標籤化」的感覺。其次，遊戲的作品幫助余老師和小峰之間多了可討論的素材，當兒童不想談論經驗時，可以藉著討論作品進而瞭解兒童的想法和感受，玩具和作品為兩人提供了一個「安全」的感覺。第三，每個孩子有個屬於自己的特別遊戲時間，有個大人認真地聽他說話和玩遊戲，滿足孩子需要「被愛」的感覺，彌補了長期以來缺愛的遺憾。諮商員能和個案之間建立好的依附關係，常是中輟兒童願意繼續維持諮商的動機。

##### 二、鼓勵並接納兒童的情緒

中輟兒童在進入諮商初期，常出現許多測試、挑釁、操控或討好的行為，目的在滿足其內在的需求。個案小峰就是一個典型的例子，從他和輔導老師之間的互動，可看出他善於觀察、尋求許可的作法，顯示他對自己缺乏自信，善於以討好、守規矩的方式，獲得別人對他的肯定。但另一方面他們不敢相信自己值得被愛、有人會愛自己；懷疑這份愛會有多長、



遊戲室，提供學生一個安全、包容的場所，許多學生失控的行為和情緒，可以在這裡被瞭解與接納。（無界／攝）

如果不乖的話會不會收回？因此他們也慣用「打帶跑」的策略，一方面聽話，另一方面卻常藉故缺席，挑戰諮商員的忍受界線，想藉此讓諮商員感到挫敗而選擇放棄個案，以應證「我不值得被愛」的自我預言。這些挑釁的行為，常讓諮商師感到挫敗，也是中輟兒童中止諮商的原因之一。

當兒童出現挑釁行為時，諮商員要善於反映孩子的情緒感受和動機，不要跟兒童陷入意氣之爭，也不要太快掉入行為對錯的倫理窠臼。一般成人對兒童所表達的挫折感受，例如用

或破壞東西的憤怒，或是挑釁的行為，例如不如意時口出穢言，咒罵諮商師等，通常很容易就加以制止，唯恐兒童會因此壞了規矩。殊不知這些其實

都只是兒童操控的手段之一，目的是要逼迫諮商師跟案主妥協。諮商師可以多反應個案行為背後的動機例如：小峰不斷徵詢諮商師的意見時，諮商師可以回應「你擔心做錯時我會不高興」、「你希望我喜歡你」，一方面從個案的反應確認個案的情緒，讓孩子覺得被瞭解；另一方面幫助個案瞭解自己行為背後的動機與目的。

案例中余老師對小峰低自尊和討好的行為，運用「把責任還給兒童」的技巧，幫助他在遊戲過程中練習做小決定，包括遊戲的媒材、繪畫的主

題、運用的顏色等，目的在讓孩子學習自己做決定，並為結果負責任。從遊戲治療歷程來看，小峰的確在第三、四次後開始能嘗試為自己做些小決定，給了他成功的經驗和自我價值感。余老師在過程中觀察到個案的正向力量和成功經驗，只可惜未能積極正向回應給孩子知道，倒有點可惜，或許是限於文字無法詳盡的描述吧！

### 三、建立問題解決的能力

當諮商員從遊戲中瞭解兒童的故事、情緒或動機後，便需進一步幫助兒童發展其他符合社會化的解決問題之道。諮商師可運用兒童遊戲的故事主角或內容，回應解決問題的策略。例如想跟人親近卻被拒絕的小狗，將心愛的玩具跟小馬分享，小馬因此跟小狗玩在一起，最後成為朋友，藉此教導兒童分享的概念。兒童透過戲劇玩假裝或角色扮演遊戲，學習解決生活中遭遇的問題情境。

### 伍、中輟兒童常見的遊戲單元主題

中輟兒童常伴隨出現家庭變動、人際衝突、學習困難等問題，因此在遊戲過程中下列幾種主題常出現在遊戲中（黃慧涵，1996）：

一、攻擊/暴力的議題：兒童常運用

刀、槍、劍、手銬、士兵等演出攻擊性或戰鬥的遊戲。許多成長於破碎家庭的兒童，或遭遇家庭變故、親人亡故、個人意外事件等而中輟，他們常在遊戲中運用玩具，呈現生活中觀察或經驗到的場景，或抒發日常生活中所體驗到的情緒。

二、金錢議題：因家庭因素而導致中輟的孩子，也常會在遊戲中呈現買賣的遊戲，呈現家庭中經濟窘困方面的議題。

三、控制議題：許多父母親以權威的方式管教子女，因此許多兒童常出現控制的議題。例如以暴力的方式，堅持別人一定要按照他的規則玩遊戲，如同父母親以權力迫使孩子遵守規範。

四、重複性/單調的遊戲：許多家庭經濟不利或家暴兒童，成長經驗中缺乏充裕的物質環境，因此當面對整間的玩具時，常顯得不知所措，不知該怎麼玩，或是單調地玩重複性的遊戲。

遊戲歷程兒童遊戲的主題會從宣洩性的破壞遊戲，逐漸進展到有結構、有目地的建設性遊戲。例如：小峰在開始時為了熟悉顏料而畫之無

特定主題的畫，用積木有目地的拼出長頸鹿，到中後期出現人物、活動的主題。從功能性的遊戲，到結構性的遊戲，繼而發展到具有劇情內容的遊戲，這是一種不錯的進展。然而余老師對小峰的遊戲過程的描述，比較著墨在諮商關係、個人自尊、自我決定能力的進展，至於遊戲議題方面的著墨較少，較為可惜。可能由於進行遊戲單元的次數不夠多，僅五次而已，因此在遊戲主題的描述上較少呈現，否則遊戲治療主題類型的呈現，或主題/玩具轉變次數的減少，均可作為兒童治療進展的一種參考。

### 陸、輔導中輟兒童的具體建議

學校在處理這群高危險群的中輟學生時，往往面臨著極大的挑戰。以下幾點可以作為學校輔導中輟兒童時的參考。

#### 一、實施彈性的特別遊戲時間

由於中輟學生到校時間不固定，常增加諮商員持續輔導的困難度。雖然諮商員維持一致性，並保持遊戲室、遊戲時間的穩定和一致，有助於增加個案的治療效果。然而中輟學生（尤其是兒童）常因父母的因素而無法固定到校上課，以致於常中斷輔

導，而遭遇如余老師的困境。學校在輔導實務上，可在諮商初期和個案約定「特別的遊戲時間」，以增加諮商員和案主間關係的連結，讓兒童經驗到被看重、值得被愛的感覺，進而學習尊重自己，提高晤談動機。當兒童因被看重而願意主動求助時，就能產生改變的動力，如本案小峰因期待參與校外教學，而願意自己克服到校的困難。

#### 二、善用結構性活動/遊戲

由於中輟學生的背景因素均不同，且出席遊戲時間不固定，因此諮商員必須善用兒童有限的出席時間。每次遊戲單元，可以依據兒童的問題，運用結構化的學習性活動、人際活動，幫助學生處理其人際問題、學習困擾、家庭等議題。此外，為了增加學生受輔的動機，可於每次諮商時用蓋章或採用門票的方式，每進行一次遊戲治療即蓋一格章或減一格門票，以實物讓孩子感受到掌控出席次數的感覺。

#### 三、父母諮詢/親職訓練

父母親的參與以及對子女教育的關心，可以降低學生中輟的發生率（吳芝儀，2000）。然而這些高危險群中輟學生的家長，可能和兒童一樣



也正處在劇烈的變動狀態，因此對學校的參與度有限。有些則因過去的負向經驗，而畏懼跟學校人員互動。案例中父親雖然對小峰疼愛有加，但對他的缺課行為缺乏堅定的設限技巧，以致於一再縱容小峰超越界線。諮商員在和這群低自尊又缺乏親職技巧的父母互動時，宜多賦權父母親的親職能力，增加為人父母的自信。把父母親當作治療師的合夥人，共同擬定治療的計畫，為兒童的行為改變而努力。必要時得針對親職技巧較弱的父母，提供親子遊戲治療訓練，或是親職教育訓練。

#### 四、善用社會資源

中輟兒童不僅常伴隨複雜的行為、人際和家庭問題，有時甚至出現自殺的意念。這群需要高度關懷的學生，卻常因為國小校園內缺乏專業訓練的諮商心理師，而無法得到妥善的

輔導。近幾年部分縣市教育局試辦諮商心理師進駐國小校園計畫，提供高危險群學生心理諮商服務，以舒緩部分國小輔導人員不足的現象，雖仍顯得粥少僧多，但未來值得繼續推動。至於其它高風險家庭或低收入家庭，學校可結合運用區域內社政、醫療單位的資源，提供這些高風險家庭經濟上援助，降低這些家庭的風險。

#### 柒、結語

中輟兒童的問題十分多樣化，他們常常有注意力缺陷的問題，長時間分心的結果會影響學業學習；或在學校行為表現不佳，繼而影響其人際關係。運用遊戲治療可以滿足中輟兒童需要被愛的感覺，學習表達和因應各種情緒問題。當兒童的問題能及早處理，或許可以降低日後陷入學習困難，成為中輟生的機率。✿



#### 參考文獻

- ◎吳芝儀(2000)。中輟學生的危機與轉機。嘉義市：濤石出版社。
- ◎黃德祥、向天屏(1999)。中輟學生形成原因與對策之研究。《訓育研究》，38卷2期，16-33。
- ◎學校中的遊戲治療(黃慧涵譯)(1996)。台北市：五南出版社。
- ◎Poidevant, J. M., & Spruill, D. A. (1993). Play activities of at-risk and non at-risk elementary students: Is there a difference? *Child Study Journal*, 23, 173-186.

## 下課後的希望

■王沂釗 花蓮教育大學諮商心理學系助理教授

下課後想做什麼？想趕快到出租書城看漫畫，想吃路邊攤賣的油滋滋沾醬炸雞，想到網咖店在「天堂」裡好好地大顯身手，想到球場再尬一場球賽，想在公園等著酷靚的心如（當然也可以是清秀的政傑，或有叛逆性格的周董）……想做一些快樂的事情，就是不要再做和學校一樣的事情（繼續上課、補習、寫作業）。下課後的世界，期盼能褪去刻板的身分，在不同的舞台可以試驗不同角色，增添一些豐富的經驗，將焦點放在未來的生活。這些想法不只是愉快的情緒狀態，或是心理安慰的補償做法，如果我們的學生都很認真地計畫下課後的活動，並且積極地投入這些活動，從中感受到快樂或是得到成就感，他們的想法都會是一種有目標導向的希望(goal-directed hope)。

美國康薩斯大學心理系教授C. R. Snyder認為人在困境時，若存著一點希望，對事情或問題的看法總會趨向豁達的一面。長期觀察與分析每位能夠成功戒菸、減重，或是投注在有興趣活動的人，Snyder (1989, 1995)認為他們多具備有積極設想不同處理事情或實現目標方法的徑路思考(pathways thinking)，及願意投入改變的能力與意願的激力思考(agency thinking)等二項特質。也就是，提昇當事人的希望感，像是統整過去克服困境的成功經驗，相信自己可以做一些不一樣事情；或是感受到像是力拔山河的氣勢、一股重生的催化力量，是可以修正過去的挫折經驗並且提昇個人行動的意願，願意嚐試不同的方法解決當前的困難，來實現個人的理想目標。

Snyder及其研究團隊在Hopeful

choices: A school counselor's guide to hope theory一文中提出將希望感應用在學生輔導實務的策略：

### 一、協助學生設定目標

目標的設定是要積極實踐隱藏在個人重要、且有意義的事情。青少年學生要發展一明確、可行的目標，不是一件容易的事情，可能是沒有機會統整個人在學習歷程的那些表現是感到滿意、最在乎或重視的價值是什麼；有可能是將目標設定在學習活動的層面，或是在乎他人的眼光、實現父母的期待等。教師及輔導人員可以從學生最有興趣的活動開始，體驗不同生活層面中最有回憶的經驗，引導學生思考什麼事情對他們是重要的。因此，目標的設定是多面向的，而不是侷限在單一的事件或活動上。Snyder認為這樣做可以建立緩衝的機會，避免一個目標不能順利實現卻連帶影響整體的感受。

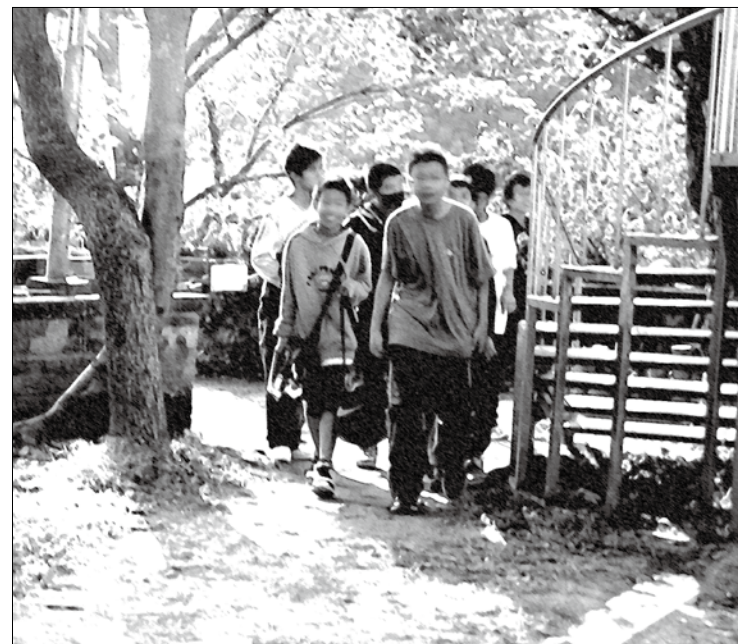
然而，建立多元的目標並不是設定一些模糊的、強烈企圖心的目標，如：「我希望英文可以考好一點」，或是「我希望我是很快樂的人」等，而是要鼓勵青少年學生多想想自己最在乎的事情，或是獨特的興趣、優勢條件在那裡，設定一具有可以評估或

觀察的目標，如：「我希望下次英文考試，可以考到70分」或「我希望在班上和xx同學能相處愉快」。教師及輔導人員協助學生將籠統的目標，依重要性排序，有明確的方向及具體清楚的計畫逐步實現，才能避免莫名的挫折。

希望感強調目標的設定是個人化的，是出自於心中的感受，需要藉自己的行動及努力才能實現，而不是出於他人的期待或是依賴他人完成，如「只要老師題目不要出太難」或「只要他們不欺負我，我就可以很快樂」。不過，即使青少年學生說出與自己無關或模糊的希望，教師和輔導人員可以發揮一般諮商關係中的接納及澄清技術，如「是什麼事情，你會想來這裡？這件事情對你有特別的或重要的意義是……？你希望會談後，自己有什麼不一樣？」。我們所要努力的，並不是同意學生採取消極的策略，或是逃避某些活動，減緩表面的痛苦；相反的，有希望的目標是要學生投入於活動，並且預期可以從活動中得到成就感，提昇了他們的自我效能。

### 二、協助學生增強激力思考

就像A. Bandura所提的自我效能理論，當個人能感受到、知覺到自己



下課後的世界，期盼能褪去刻板的身分，在不同的舞台可以試驗不同角色。

是有能力面對現實的人，將激起個人趨向成功的動機，實現個人目標。因此，教師和輔導人員要做的，是協助學生建立起成功的、快樂的、正向的經驗。首先，教師可以和學生一起討論目標實現的困難度，從非常簡單到相當困難，建立不同等級的目標，設想「如果做到……，和現在不一樣的地方是……」之類的情境，激勵學生行動的意願。其次催化學生體驗「用心做好一件事」的成就感，如引導他們想想在改變的歷程中，自己是做了什麼事情，才會有不一樣的經驗，或是自己用什麼不同的心情來看事情，所以做起事來很有勁，如「我就是想

試試看嘛，不試怎麼知道會不會成功」。最後，再以正向語言肯定自己的努力，協助學生鞏固習來的成功經驗。教師和輔導人員將焦點放在學生的正向改變，是引導他們好像「再看到」自己擁有的能力，而不是一無所有；畢竟，學生在成功的信心水準上，會樂觀地相信有能力可以解決困難，即使遇到挫折，也只是暫時的。

### 三、協助學生發展徑路思考

有強烈的動機或是相信自己可以成功，而沒有具體的改變計畫或實際的行動，也是徒然的。徑路思考即是與學生合作，一起腦力激盪設想實現目標及增強的方法那些，像是從



簡單的日常生活作息的管理做起，如「我每天可以先複習今天老師教的部分，背10個單字，然後做測驗題練習」、「我想我可以先注意自己周圍環境，是不是做得不好；我會請旁邊的同學幫助我，檢查我有什麼地方疏漏了」等，將實現目標的過程分成數個小目標或小單元，一步步地循序做到既訂的目標或計畫。即使在小單元的行動不是很順利，還可以再嚐試其他可以克服挫折的方法；目標及方法並非一成不變的，重點是再確立目標(re-goalling)的過程，要能促進學生積極行動、提昇個人的快樂及幸福感(well-being)，以突破個人自我設限的侷促。

從以上觀點我們可以了解，提昇希望感以增進個人在學習及生活適應的機轉，並不是要營造出「有為者亦若是」的激動或是建構沒有失敗的假象，而是當事人願意投入的合作態度與不輕言放棄的勇氣，也是「幫助學生增加對進行明智的抉擇所需要之教育及社會生活的了解；運用心理及社會方面的資料協助教師及輔導人員了解每一位學生；澄清並協助與學習有關的事項；幫助一個人了解自己及其處境」的輔導原則(宋湘玲、林

幸台、鄭熙彥，1998，21頁)。換言之，如果教師及輔導人員的輔導策略是教導性質、為學生設想解決方法的指導性建議、沒有催化學生做些小小改變的行動，將很難有輔導的效果。從前述希望理論在青少年學生輔導工作應用的說明，來看本次國中生人際互動案例輔導的侷限與可以改進之處如下：

一、從個案遇到困難就找輔導老師，說出心中不舒服的情形來看，老師與學生之間應是有穩固的信任關係，是很好的希望開始，只不過二位學生似乎太倚賴這樣的關係，在還沒有積極地為自己的處境辯護之前，即尋找老師的協助，將改變的責任放在他人身上。或許可以問二位學生：「這樣問題又再一次發生，你會希望如果你可以做一些事情改變這樣的情況，那會是什麼樣的結果？」、「我在想，你遇到困難的時候，就會來找老師，那你自己可以做些什麼呢？」，催化學生將解決問題的焦點，放在自己身上並負起責任；或是，「你希望這樣的困擾，可以在什麼時候不再發生？……那個時候是因

為你做了什麼事情？」輔導老師要和個案建立清楚的諮商目標，建立一個可以評估改變情形的指標，以利雙方都能檢視當前遇到的阻礙及需要努力改進之處，而不是讓個案重覆地採取沒有效能的方法，無助地克服困難。

二、從輔導老師苦口婆心的勸導，個案仍然面臨重覆的挫折來看，個案並沒有主動發現解決自己問題的方法，輔導老師似乎沒有發現當事人的正向力量或是協助當事人發現不同的解決問題方法，以致當事人重覆經驗到挫折和無能為力。輔導老師可以試著「除了找老師幫忙，我們一起想想還有什麼方法可以解決問題？」、「最近有那一次，你試過不同的解決方法，覺得還不錯的？……你是做了什麼？……那種感覺像……？」，取代原先「明確告知個案若有需要時，隨時可以主動向輔導處求助」，引導個案發展豐富的解決方法及正向的經驗，提振解決問題的意願及健康的自我意象，而不是「扶倒」工作。

三、解決問題的目標應該是投入行動

並產生預期的改變，然而在此二例中，輔導老師採取的是「不要覺得委屈，或許同學沒有逗弄的意思」、「練習不理會同學竊竊私語……別讓猜測的想法，影響了正常的作息」，當事人無法從「配合」中得到克服困境或控制情境的成就感，反倒是消極的策略，可能增加了當事人的挫折感、逃避面對現實的無助感。因此，輔導教師可以重新建構諮商的目標及增強激力的做法，如「想想看，如果你當時做了……，現在會有什麼不一樣的情況？」、「如果你變得不一樣了，有誰會注意到你的不一樣？那時候你會怎麼做？」、「跟老師報告的感覺是什麼？如果你直接跟同學說，那是什麼樣的感覺？」

四、輔導老師能針對個別狀況，分別傾聽、了解個案的困難之處，給予正向及肯定的鼓勵態度，其做法很恰當，若能激勵當事人做自我肯定或向重要他人求助，或能減輕輔導工作的負擔。例如在個案背景資料中，簡單地提到「家庭完整、家境小康、身為老么

（排行最小）」，不能概念化地了解其家庭動力及家庭互動關係的情形。因此，輔導老師要清楚了解個案的家庭狀況，其做法可以詢問當事人：「你會怎麼跟爸媽描述你在學校的情形？你想他們會告訴你該怎麼做？你希望他們可以怎麼幫助你？」如此，一樣可以引導當事人設想不同的解決方法，並且注意該為自己行為結果負責。

誠如Snyder所言，以未來的改變為關注焦點的輔導工作目標，主要是要鼓勵青少年學生嚐試不同的解決問

題方法，建立起正向的自我意象和積極的自我效能。因此，提昇青少年學生希望感的作法，並不是要遵循一套固定的模式或指導原則，在這裡引用的是與焦點解決短期諮商模式(SFBT)相似的做法，讀者可以在澄清當事人的求助需求後，共同研擬出具體可行、有助於改善生活現況的輔導目標，激勵當事人的行動意願及效能，激盪想法找出當事人最能實行的做法，確定當事人能為自己的目標（或不滿意的結果）負起責任，可以運用各種諮商方法及技術，引導當事人趨向積極的改變。✿



#### 參考文獻

- ◎王沂釗（2005）。幽谷中的曙光，正向心理學發展與希望理論在輔導上的應用。《教育研究月刊》，134期，106-117。
- ◎宋湘玲、林幸台、鄭熙彥（1998）。《學校輔導工作的理論與實施》。高雄：復文圖書。
- ◎薛秀宜（2004）。希望理論在學生輔導上之應用。《教育研究月刊》，120期，94-100。
- ◎Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuse to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 130-157.
- ◎Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360.
- ◎Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5, 298-307.

## 因為有愛，讓我們看見希望 談隔代教養弱勢家庭的危機與復原

■連廷嘉 國立台東大學教育系助理教授

### 一、前言

某天打開電視，正在撥放「圓夢巨人」，劇中主角是一位小孩與老人，他們共同在簡陋的屋裡生活，主持人訪問小孩子最大的夢想，小孩子的回答竟然只是可以讀書就滿足，而非大魚大肉。同樣地，隨著工商社會的發達、社會環境的變遷，「隔代教養」的情況愈來愈多，像「下課後，誰來關心我」的小豪案例與日俱增，令我們措手不及，不知如何看待生命意義，以及如何讓這些隔代教養或弱勢家庭的孩子，能夠在逆境的環境中繼續向前邁進。或許如同標題般「誰來關心我」，對於小豪來說，從小到大，一直被當作皮球在丟，沒有感受

到愛，導致許多偏差的行為出現，而輔導老師的出現，讓小豪「因為有愛，而有了希望」，能夠去接受生命中的困境，也擁有挑戰逆境的勇氣與能力，亦能重新看待生命，享受生命。

### 二、遺棄拒絕VS.關愛接納

小豪出生後四個月父母就離婚，自小在奶奶、姨奶奶、父親等人互推的過程中遊走多處，一直沒有固定的主要照顧者，在情感依附或人際關係建立上有其困難性。雖然小豪經常可以敘說其「豐功偉業」，在此同時內心卻是孤單的，並且渴望家人或其他人的關愛。在W療養院的護士細心照顧下，讓小豪看見希望，覺得有人願



意接納他，因此表現出良好行為。而當護士表示沒辦法當乾媽時，小豪再度感受到被拒絕，而出現偏差行為。可見，關愛與接納足以改變一個人的行為，這恰巧反應出很多隔代弱勢家庭，雖然存在著許多不利因素，但仍存在著許多復原力量，例如家庭的支持與環境的支持，主要照顧者是否能和小孩子有一致、溫暖、正向的關係等，這些都足以讓危機家庭的小孩子於面臨危機時，也能夠表現出有效的因應行為。

從人際歷程諮商的角度來看，雖然，小豪已經是國中生，但其人際互動方式仍是重複著童年的不適當人際互動模式。當小豪受到幼年不良親子互動（尤其是父親）的影響，不能自由自在地經驗或表達需求時，這也讓小豪無法在親密與分離兩種需求間保持彈性，導致其內在衝突而產生焦慮，為了避免焦慮，則發展出不適當的人際因應策略，如拒絕自己、拒絕他人、討好他人、逃避他人、敵視他人等，以保護自己及滿足需求。小豪這樣的方式持續至現在的人際關係中，就形成目前的人際困擾。很幸運的是，小豪遇到真正關心他的輔導老

師，經由老師真誠的照顧，提供正向的情緒經驗，讓案主能夠自我覺察，學習到新的人際技巧，避免不適當的人際問題再出現。

### 三、負向思考VS.正向思考

當一個人具備正向思考時，會正面欣賞自己、信任自己，對於他人負面回饋時，也能夠坦然面對。相反地，當一個人存在負向認知時，對自己、他人、或全世界就會有負面看法，而經常出現「我完蛋了」、「沒有成功就一定會失敗」等字眼。在本案例中，小豪原本討厭自己，對別人抱持懷疑、負面看法，但經過輔導老師的安排，擔任上下學交通指揮工作之後，一方面他的責任感明顯上升，另一方面也藉由成功經驗，提升其自我價值觀，漸漸覺得自己是受肯定，對自己也更有信心。

針對類似的案例，從認知行為著手是蠻不錯的介入點，因為隔代教養經常與「遺漏的一代」畫上等號，乃是父母親不在，為了避免小孩安置在社福機構，在不得已的情況中，由祖父母替代親職，擔負起照顧者的角色。話說如此，祖父母很難真正的「替代親職」，而讓小孩子認為自己



若能協助弱勢家庭小孩學會並運用理性思考，而減少其非理性思考，則大部分的心理或情緒困擾，將可以得到解除。

大多數隔代教養弱勢家庭的小孩，會出現情緒或心理困擾，主要是源自於不合邏輯或不合理性的信念。假若能協助弱勢家庭小孩學會並運用理性思考，而減少其非理性思考，則大部分的心理或情緒困

擾，將可以得到解除。因此，尋找當事人的正向資源，以理性對抗非理性，以正向思考對抗負向思考，消除不合理信念，並擴大當事人的認知領域，融合行為改變技術，不僅使當事人心裡覺得好些，更重視行為轉變與實踐。

### 四、消極因應VS.積極因應

由小豪在短短一個月的時間內犯了各種大大小小的違規行為，以及挑釁打架事件，可以知道小豪屬於容

是多餘的、對自我期望較低，這種情形下或許可以運用「自我內言」技巧，改變其案主的自我對話，將「糟糕」、「絕對」、「必須」、「應該」、「要求」、「命令」、「一定」等傷害性的字眼，改為「需要」、「期望」等較中性的語言。

易被激怒且無法克制自己衝動的人，也就是說欠缺衝動調節的能力、沒有延宕需求的能力，完全憑藉一時的情緒或動機的表達，這樣就會產生較多的衝突或攻擊行為，也難怪小豪在校幾乎很難交到朋友。此時，社交技巧或行為的演練則對類似小豪這樣的當事人就有莫大的幫助，可藉由自我監控、自我教導、角色扮演、肯定訓練的方式，學習到新的人際因應模式，進而類化到日常生活情境中的其他關係上。因為，當缺乏自制力時，會容易誤認他人行為具有敵意，而不加思索就立即反應；或者較難忍受誘惑，所下的決定，通常是未能看清楚情境，毫無準備就輕率了事。相反地，倘若學會自我控制能力，就能夠適切地作決定，並考慮其後果。雖然是弱勢家庭的孩子，也能夠了解自己的處境、控制自己的情緒，讓自己能更自在生活，並能有計畫的規劃未來目標，且朝目標前進。

面對危機時，家庭中成員能不能有效因應，是弱勢家庭陷入或走出逆境的關鍵所在。假如壓力調適不好，將會使危機加重，例如案例中的奶奶，雖然很努力照顧小豪，可是因為

她白天還要工作，加上無效的教養方式，感覺自己的壓力很大，遂採取讓步、放任、退縮、遠離、消極的因應方式來對待小豪，如此一來，反而無法有效解決問題，反而讓小豪覺得受忽視，更惡化其原來的問題。

輔導老師在這部分能夠朝著正向支持的方向前進，的確是相當令人激賞。當奶奶來求助時，老師都能給予正向的情緒支持，並能教育奶奶適切地使用正向因應方式面對，才能有效減低壓力情境，一方面要求奶奶練習如何將正面的感覺回饋給小豪，甚至鼓勵她多抱抱自己的孩子，畢竟身體接觸最能傳達自己真實的感覺，也能提供小豪最大的情感支持力量；另一方面，協助小豪重新架構被剝奪關心的環境，強調正向功能，著眼事情有利的層面，思考一些變通的方法去解決目前的問題。

#### 五、單一解決VS.多元方法

過去的諮商風格，較偏向於個案個人的處遇，較少涉及多元的介入方法，經常是頭痛醫頭，腳痛醫腳，難給予案主全面的協助。通常，隔代教養或者弱勢家庭中長大的小孩，問題經常不是出在青少年的身上，而是

在整個家庭身上，家庭系統中所有成員或是外在整個生態系統的每一個環節都可能影響整個系統的運作，正如同案例輔導老師所說的「在這樣剝奪關心的環境之下，如何發展成為乖寶寶的學生」。可見，從生態系統的觀點來看，針對每一個弱勢家庭學生的需求提供多方的解決策略，並協助週遭的系統(如學校、家庭)成為一個支持的系統，讓這樣的學生能夠在學校中快樂學習，才能真正解決問題。因此，輔導老師需要扮演兩種角色或服務，包括直接的服務與間接的服務，除了直接與案主諮商外，更重要的是提供家長諮詢以便家長了解如何在家長協助小孩成長，提供導師諮詢協助案主在班級良好適應，甚至改善家庭或社區環境以避免案主處於危機中。

從小豪的身上，可以看的出來他習慣使用單一解決的方法，這類的情形在弱勢或偏差行為的學生身上也可以發現，在經常的挫敗、失望之下，形成消極悲觀、衝動行事、無視後果，採取的方式就只有反抗或暴力的行為，沒有例外的方式產生。因此，針對這類型的小孩子，可以運用焦點解決的精神，聚焦於案主潛能，

使之尋找有意義的解決方法，強調設定明確具體的目標，以未來為導向，不再著眼過去痛苦的根源，摒除無效的解決方法，而著眼在案主的力量、資源、能力與成功經驗，尋找任何例外的可能性。如此一來，將可以開啟案主的正向力量，帶來問題解決的契機，能提升案主的自我概念與效能，自己尋找解決方法，以達到「助人自助」的輔導意涵，也就是幫助案主，尋找自己的復原力，讓他能夠學會自己幫助自己。

#### 六、結語

小豪的案例顯示：隔代教養的弱勢家庭，面臨多重的壓力與危機，不僅是家中的小孩，家中的其他成員也無法倖免，只不過像小豪這樣的兒童或青少年卻成為家中的「代罪羔羊」，在這樣缺乏情感支持的情況下，如何看見「希望」。很幸運的，家庭中仍然有其自我復原的力量，例如「奶奶願意學習不同的方式跟小豪相處」、「小豪也願意改變自己」，如何妥善運用這些復原力量，將促使整個生態帶系統改變，小改變成大改變，讓我們看見希望，這些都是諮商師可以著力且看得到成效的地方！✿



# 以輔導三級預防制度為架構的 「花蓮縣高關懷個案管理」 程式之簡介與應用

■彭震宇 花蓮縣秀林國中輔導主任

## 壹、系統規劃理念

系統規劃有別於一般思考之處，就是所有事情都必須有明確界定，因此在本文中，有許多理所當然的事我們都必須重新一一界定。然而我們的界定方式又多從實務的觀點出發，希望能透過本文的拋磚引玉，達到修正的效果。（本文主要目的在介紹花蓮縣高關懷個案管理程式的設計與應用，關於程式頁面及詳細操作手冊，請至<http://210.240.76.133/gds>【操作手冊】項下載。）

### 一、誰是高關懷學生

我們用「高關懷學生」取代了原先常用的「高危險群學生」，以避免標籤效應。校園高關懷學生通常以憂鬱、自傷最顯眼，但在本系統中，我們更廣泛的分成五類來定義：

#### （一）情緒困擾

- 1.包括DSM-IV診斷標準中常見的青少年疾患，如對立違抗、忿怒攻擊、憂鬱、焦慮恐懼、過動及注意力缺陷、反社會行為、自傷、厭食肥胖、藥物濫用……等等行為傾向者。
- 2.學生有明顯幻聽、幻覺、精神渙散、語言錯亂或藥物成癮現象者。
- 3.學生突發之躁動、情緒低落、憤怒、自傷傷人等嚴重行為問題，影響學生

個人生命、學習、同儕互動、生活適應或班級經營者。

（二）行為偏差：指犯罪或犯罪之虞者，亦即犯罪高危險群。

（三）校安輔導（或創傷後遺）：指性侵、家暴、目睹校安事件及創傷後遺高危險群。在此我們避免在類別的命名上直接冠上性侵、家暴等用語。

（四）出席異常：即中輟及中輟之虞，依教育部規定無故不到校第四天報中輟，我們希望在第二天即列入中輟之虞，及早有資源介入；另外不連續無故不到達累計達七日者，也視同中輟之虞。

（五）高危家庭：依社會局相關規定認定之高風險家庭。

## 二、高關懷個案的分類與分級

本系統考量的不只是程式設計、資料蒐集，更進一步的，我們以制度配合做為思考之前提。各校輔導人員上網通報高關懷學生後，我們應該提供什麼協助、如何協助？一直是系統規劃過程中最重要的核心問題。這五類的高風險學生我們應如何建置支援系統提供服務呢？根據各問題的本質，我們分別做辯證如下：

「情緒困擾」與「行為偏差」是若干不適應行為（症狀）的構念，而高風險家庭及校安輔導則是二個可能造成不適應行為的重要因素（也可能不會造成不適應行為）；而「出席異常」則被認為是以上各項因素綜合的最後結果。所以我們把高關懷學生分成三類：

（一）情緒行為問題：包含情緒困擾與行為偏差。由諮商輔導中心提供二級及三級輔導協助。

（二）出席異常：由中輟生輔導役男協尋網絡，提供追蹤輔導服務。

（三）高風險家庭：依程序轉介社會局，本系統僅提供登錄服務。

校安輔導（或創傷後遺）這個名稱我們斟酌再斟酌仍無定案，不過透過現場運作，發覺這是一個不必要的選項，這類學生如果需要輔導也是因為出現了情緒困擾或行為異常甚至於中輟。與情緒行為問題較大的差異是危機處理的需求通常大於長期諮商輔導。

**輔導等級：**我們依處理的深度與時間做為分級標準

（一）高關懷個管：疑似或符合DSM-IV常見青少年疾患者，包含原高關懷

分類之情緒困擾、行為異常等需要長期個管協助者。

- (二) 危機處理：嚴重違規、躁動、情緒低落、憤怒、自傷傷人或因性侵害、目睹、創傷、重大變故等需危機處理、緊急處遇或諮商輔導的個案。
- (三) 一般認輔：情緒行為較輕微，列入認輔者。

因此，我們的通報單（基本資料表）提供高關懷個案管理、危機處理及一般認輔三個互斥選項；一個就學狀態選單（含出席異常選項）；在家庭狀況表中則提供高風險家庭篩選量表。（如下）

### 三、輔導支援體系之建置

當學校通報高關懷學生後，縣級是否有足夠的支援體系是我們最關心的重點。目前我們建置了三個服務體系來協助上述五種不同類型的高關懷學生：

1. 中輟協尋體系：專職處理「出席異常」通報。一級是分佈在全縣各地的中輟生輔導役男，二級是在教育局裡的中輟生輔導役男管理幹部，三級是教育局中輟業務承辦人。
2. 諮商輔導體系：處理情緒困擾、行為偏差及校安後遺需諮商輔導學生。本體系以學校輔導人員為一級；二級輔導人員為「專業輔導教師」，擔任高關懷學生之個案管理工作；三級輔導人員含諮商心理師、臨床心理師及社工師，支援現場專業需求。

3. 社工體系：專職處理「高風險家庭」。學校通報後，由南平中學特聘社工協助個案管理，必要時轉介社會局社工體系。目前以轉介社會局為主。

(一) 出席異常學生協尋體制與系統之規劃

我們所設計的工作流程如下：

1. 符合「出席異常」學生，各校應上網通報，經通報學生即被程式列管。
2. 每日上午十點以前，各校應上網登錄列管學生是否已到校。
3. 中輟生輔導役男於上午10:00開始上網查詢並協助各校完成登錄。當日即可進行責任區內當日無故不到學生的追蹤協尋，並將結果回登工作紀錄中。
4. 中輟生輔導役男之管理幹部可以在遠端瞭解所有列管學生的出席狀況及追蹤輔導情況。需要相關資源介入時，可透過中輟督導（承辦人）居間協調。
5. 出席已正常學生，可以將通報單上的「出席異常」選項取消，或在首頁的學生名冊中的「服務/結案」選項勾選「正常結案」或「暫停服務」。

除依流程規劃外，有幾項背後運作規劃：

1. 系統會在任何一個人點選中輟介面時，產生當日出席異常學生列管名冊。假日除外。
2. 網頁權限規劃
  - (1) 各校只能看到並編修校內的出席異常列管學生。
  - (2) 中輟生輔導役男可以編修責任區內各校列管的出席異常學生。
  - (3) 中輟生輔導役男之管理幹部及督導可以看全縣所有列管學生資料。
  - (4) 中輟生輔導役男的協尋紀錄分成摘要與詳細紀錄，摘要部份回存該生之「一般處遇紀錄」，所有關係人都可以看；詳細內容只有管理幹部及督導可以閱覽。
  - (5) 程式自動計算學生連續曠課日數及學期累計日數。

(二) 學校輔導三級制的省思

就個案輔導來說，以下是我們對一般輔導三級制的看法：





一級：學校輔導行政、導師、認輔教師，執行預防性輔導及一般認輔。例如對行為偏差同學的教導、處罰；對情緒困擾同學的安撫、關懷與陪伴。

二級：專業輔導教師除了對學生情緒行為問題的直接處遇。例如運用ABC理論或改變偏差行為、運用行為自然後果來更正學生行為模式、用同理、澄清、面質等技巧或完形理論，讓學生充份認知自己的情緒行為，然後做最好的選擇……。

三級：諮商心理師或臨床心理師，協助諮商及輔導諮詢。

然而在教育部所頒定的「友善校園學生事務與輔導工作」手冊中，生命、性別、家暴……等幾個議題的初級預防工作才是主要的輔導工作，對於情緒行為異常學生的行為處遇，反而特殊教育的「身心障礙及資賦優異學生鑑定原則鑑定基準」中（第九條）明確界定：「情緒障礙之症狀包括精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或有其他持續性之情緒或行為問題者。」

近幾年台灣師大洪儷瑜教授等人大力推動注意力缺陷及過動症的篩選與服務模式，成效卓著，更讓這些青少年常見的精神疾患，從鑑定到服務，幾乎都是特教教師的事，與輔導人員無關，導致輔導專業在校園裡悲哀地「無由存在」。

心理與輔導相關科系四年所學不就是如何協助這些「情緒障礙」者嗎？如果想建立輔導在校園存在的價值，我們認為二級輔導應以這些DSM-IV界定的青少年常見精神疾患的行為處遇為主軸，向上連繫心理諮商及醫療資源、向下連結導師與認輔。

因此二級輔導者我們將它定名為專業輔導教師，以與一般輔導行政區別，執行情緒行為問題學生的問題釐清、行為處遇、資源引介（含諮商與認輔等）、支援系統建置等工作，統稱為高關懷學生之個案管理。

（三）配合三級輔導的系統規劃

#### 1.校內一級輔導工作界定與使用介面

（1）確認學生問題（問題主訴）、決定輔導等級。（學校表一——基本資



料表)

- （2）進行家庭功能評估，內容包含家庭結構、家庭經濟、管教狀況及依附關係等四個項目釐清家庭概況描述。（學校表二——家庭評估）
- （3）個案研討：召開個案研討會，釐清問題→設定介入目標→提出策略而後執行與檢討。（學校表三——個案研討）
- （4）處遇紀錄：包含輔導教師、導師、中輟生輔導役男及認輔教師的處遇紀錄。（學校表四——處遇紀錄）
- （5）建置校內支援系統：為導師及認輔教師開立帳號密碼，讓所有相關輔導人員可以共同透過本介面協助個案。（學校表五——校內支援）
- （6）校外支援系統登錄。（學校表六——選用）

#### 2.二級專業輔導工作界定與使用介面

- （1）問題釐清：藉由訪談、觀察、診斷工具，釐清個案的問題向度（疾患）與嚴重性，並決定引進資源、轉介等個案管理工作。（個管資料表）
- （2）執行行為處遇或晤談之輔導紀錄。（輔導紀錄表）
- （3）重大歷史事件紀錄：與個案不適應行為相關之歷史事件蒐集與紀錄，以利個案疾患判別。（重大事件紀錄表）
- （4）用已蒐集之資料，對個案進行行為功能分析或行為成因、行為模式分析。（行為分析表）
- （5）個案報告書：針對所蒐集的資料，匯整成個案報告。（個案報告表）
- （6）其他工作：協助一級輔導人員引進資源、召開個案研討會；並準備個案報告接受定期與不定期督導。

#### 3.三級心理師及醫師工作界定

- （1）接受轉介，對學生進行諮商或醫療。
- （2）提供一級、二級教師諮詢服務。
- （3）參與個案研討。

#### 4.「一般處遇紀錄」在三級輔導的角色

「一般處遇紀錄」是所有人對個案服務的紀錄，本人可以在一個月內修改自



已寫的紀錄，別人的紀錄只能看不能改。透過「一般處遇紀錄」讓一線導師知道自己不孤單，讓專業輔導人員有更豐富的資料來協助個案，對學校輔導行政人員來說，所有人的紀錄都變成學校輔導績效。

#### 5. 「個案研討」是三級輔導制中的專業溝通頁面

「個案研討」是本系統中專業貫串的核心，校內個案研討、請專業人員到校召開的個案研討或指導教授定期督導的個案研討，均透過個案研討介面傳遞專業處遇。讓導師、一線輔導教師、認輔教師有一致性的認知，並讓認輔不只是關懷與陪伴，還是有功能的認輔。

### 四、資料保密性處理

#### (一) 輔導紀錄

「輔導紀錄」因為諮商倫理的顧忌一直有所爭議，到底那些要紀錄，那些不要紀錄。本系統為標準化及一致性，將輔導紀錄依諮商深度分成三級，分別由輔導三級制中不同等級的人員填寫：

1. 「一般處遇紀錄」：由學校一級輔導人員上網填報，包含認輔教師、導師、中輟生輔導役男協尋紀錄、校內一般行政處理等。同時也將專業輔導教師、社工師、心理師及醫囑摘錄至此。本紀錄是所有人可以共同參閱，也是連結所有服務資源的重要介面，因此規定本介面以事實的陳述為主，不宜紀錄學生私密性資料或出現傷害性的字眼。
2. 「輔導紀錄」：二級專業輔導教師輔導紀錄、諮商心理師諮商紀錄與囑咐、社工師服務紀錄。本紀錄分成二部份，一部份是摘要，系統會自動將摘要回存到「一般處遇紀錄」；另一部份是輔導內容，可以包括對個案行為推論、成因描述、案主感受……等。後者做為督導之用，除紀錄者外，只有指導教授可以查閱。
3. 「諮商紀錄」：由心理師自行錄音或撰寫，不得在系統中登錄。

#### (二) 個人資料保密

基本資料表要求登錄不完整個人資料，一律採別稱方式登錄學生姓名，生日只用年月，而唯一索引欄：身分證字號必須是正確的，以利日後核對。但第一次輸入以後畫面上只會呈現不完整的身分證字號。



(三) 明確的使用者資格限定與使用權限劃分。

(四) 學校輔導人員

學校輔導人員主要角色為初級預防工作，主要執行一般輔導行政、認輔及導師平日輔導等工作。

#### 1. 輔導業務承辦教師及主管

- (1) 職責：接受認輔教師求助、協助認輔教師處遇、網路通報。
- (2) 使用權限：填寫通報單、家庭概況、支援體系及安排認輔教師。
  - ◎個案研討介面：為共用介面，諮商輔導中心也可以登錄個案研討。
  - ◎處遇紀錄介面：與導師、中輟輔導役男、專業輔導教師共用。
- (3) 接受督導：訓輔工作輔導團——督導級教師。
- (4) 主管：含輔導主任及校長，暫用輔導業務承辦教師帳號密碼與權限。

#### 2. 認輔教師與導師

- (1) 職責：執行認輔（應依個案研討結果，有目標的關懷與陪伴）並紀錄。
- (2) 介面使用權限：僅限使用學校介面，具通報單（閱）、家庭概況（寫）、個案研討（閱）、處遇紀錄（寫）；導師及認輔教師家訪紀錄應回填入處遇紀錄介面。
- (3) 接受督導：學校輔導業務承辦教師。

(五) 專業輔導教師

專業輔導教師為輔導體制中的二級輔導，協助各校高關懷學生個案管理工作。

1. 資格：擔任專業輔導教師者，需領有本縣訓輔工作輔導團所頒發之「二級輔導工作證書」，並簽結保密公約才能執行本業務。
2. 職責：接受諮商輔導中心指派，執行高關懷學生個案管理工作。
  - (1) 對個案及相關人進行訪談、資訊蒐集、不適應行為界定與研判、協助學校召開個案研討會及引進相關資源。
  - (2) 學生是否需要轉介三級輔導之研判。
  - (3) 得依規定支領輔導費用或減授鐘點。





3.接受督導：接受督導級教師或指導教授督導，並定期參與縣級個案研討會並提交個案報告。

4.介面使用權：個案管理介面（下節詳述）及學校介面之個案研討。

5.人力資源

(1) 諮商輔導中心專職專業輔導教師：全縣分南北二區，協助各校進行高關懷學生個案管理。

(2) 訓輔工作輔導團—輔導種子教師：依各國中學區就近進行跨校服務。

(3) 學校專業輔導教師：校內有具資格者，以優先處理校內個案為原則。

(六) 諮商心理師及臨床心理師

1.資格：領有證照、有資格考照或諮商心理相關研究所實習生。

2.職責

(1) 接受專業輔導教師轉介之高關懷學生。

(2) 接受家長及學校教師諮商或諮詢申請。

(3) 接受訓輔工作輔導團委派到學校進行團體諮商服務。

(4) 對所服務個案有參與個案研討之義務。

3.接受督導：直接接受指導教授或精神科醫師督導。

4.介面使用權：可以閱覽所有受委託個案之學校介面資料及個案管理介面資料。但僅能於「處遇紀錄」介面中紀錄醫囑。諮商內容細節不宜上網傳遞。

5.人力資源

(1) 本縣訓輔工作輔導特聘之諮商心理師。

(2) 專案申請之諮商心理或臨床心理師。

(3) 花蓮地區諮商心理相關研究所推薦之畢業生或實習生。

6.其他

(1) 分案：由本縣訓輔工作輔導特聘之諮商心理師負責分案、北區諮商輔導中心專業輔導員協助聯絡及其他行政業務。

(2) 經費來源：教育部專款，由秀林國中及瑞德國中負責核銷。

(3) 經費支出：有證照心理師或社工師每次1200元，無照800元。



(七) 督導級教師

1.產生方式

(1) 中輟高危：教育局中輟業務承辦人任宜菁老師。

(2) 諮商輔導：秀林國中北區諮商輔導中心負責人彭震宇老師。

2.職責：執行各類高關懷學生之分案、行政督導、行政協調、成果報告、提供資源協助各級輔導人員完成工作。

3.接受督導：除原行政體系督導外，應接受訓輔工作輔導團指導教授定期與不定期督導。

4.介面使用權：能閱覽全縣各校及所有該類高關懷學生之所有資料。嚴重情緒困擾督導應於網頁上完成初步經費核定，並下載請款。

5.教育訓練：應由訓輔工作輔導團安排相關專業研習。

(八) 指導教授

1.職責：對二級及三級輔導人員進行專業督導

2.介面使用權限：能查閱所有資料，但不能直接更改已填報資料。對於個案處遇意見可透過線上個案研討介面傳遞。緊急案件可直接告知個案管理之專業輔導教師或督導級教師。

3.專屬督導介面：專業輔導員與學生晤談資料分成一般處遇與輔導紀錄，輔導紀錄部份除指導教授與特定授權對象外，學校主管、教育局主管均不得查閱。

4.定期督導：每月一次區域專業輔導教師督導，一次縣級個案研討會。

(九) 行政指導

教育局局長、課長，除專業輔導教師與學生晤談之資料外，能查閱所有資料。系統規劃將依行政需求規劃統計及管理相關介面。

## 貳、系統簡介

本系統簡單的分成學校介面與諮商輔導介面；前者供學校輔導人員填報，可當作完整的學校輔導紀錄，後者供專業輔導教師與心理師填報。二個介面以「一般處遇紀錄」與「個案研討」二個頁面貫串，而以個案報告做總結。



限於篇幅，本文僅介紹部份與系統規劃較密切的頁面，其餘請參閱操作手冊。

### 一、學校介面

#### 【基本資料表】

高關懷個案管理系統 | 學生輔導 | 中報通報 | 校安通報 | 系統流程 | 系統討論 | 高關懷系統說明

個人介面 | 中報介面 | 名冊管理 | 服務中學生 | 全體學生 | 劉小茹

【劉小茹】 | 基本資料 | 家庭評估 | 個案研討 | 處遇紀錄 | 校內支援 | 校外支援

表一 學校輔導\_學生基本資料表 [新增學生]

學校	秀林國中	學生別稱	劉小茹	身分證字號	U22149**90	出生年月	80年12月
學年	95學年度	3年3班	號	填報人	羅智明	輔導教師	廖福慶

就學狀態：中報輔導中  
 1.中報：連續四天無故不到  
 2.中報高危：連續二天無故不到校或不連續累計七天者

高危險管：指嚴重情緒行為問題，含過動衝動、攻擊破壞、違規問題、憂鬱退縮、焦慮恐懼、人際適應困難。

危機處理：學生突遭變故，導致心靈創傷、暫時性適應困難...等，需緊急諮詢輔導者。

一般認輔：適應或行為偏差狀況較輕微，需關懷陪伴者。

輔導導師反應：開學日學生有到校，之後便不見蹤影，有消息說是跟其男友在外，並提供吃住，家人有做尋尋的動作，仍無消息，多次家訪後，其阿媽已揚言要放棄該生，導師仍繼續努力找尋，該生有多次逃家的經驗，目前正在努力的打探消息中。

填報項目考量：

- (一) 問題主訴：是通報者「唯一」必填的負擔。我們希望填報者填的資料越少越好，以增加填報的意願。
- (二) 自動產生項目：學校、學年度、填報人等由系統依登錄者資料自動產生。
- (三) 不完整個人資料：為保護案主，一律採別稱方式登錄學生姓名，生日也只用年月。
- (四) 唯一索引欄：身分證字號必須是正確的，以利日後核對。但第一次輸入以後畫面上只會呈現不完整的身分證字號。
- (五) 程式自動篩選功能：依所點選的輔導等級提供不同二級支援介面。

### 【個案研討】

【劉O】\_高關懷學生個案研討會議紀錄 | 歷史紀錄 | 新增紀錄 | 線上討論

個案研討等級：線上研討 | 日期：2006/9 | 地點：輔導室 | 發起人：彩雲宇

與會人員：線上討論

研討緣由：
 導師反映最近案主與同學衝突不斷，同學已難以再忍受他的行徑。請輔導室協助。

問題釐清：
 一、情緒困擾：該生小學即發生情緒失控之行為反應，除經不起他人言語挑釁也會主動與他人爭吵，也常因與爭吵而情緒失控，而發生大吵大叫、頭撞牆、用尖銳物等激烈反應。民國94年11月4日該生因情緒失控住進精神科醫學病房觀察，初步判定該生患有雙極症（躁鬱症）目前仍持續服藥、心理諮詢輔導中。

介入目標：
 一、學習自我察測情緒採取適當情緒疏導措施（離開現場、尋求家人與師長的幫忙），並進而自我控制情緒。  
 二、持續就醫治療與心理諮詢輔導，並遵守醫囑按時服藥。（以上為94.12目標）

輔導策略：
 一個別輔導。不定時與學生聊天建立良好關係、瞭解生活與情緒狀況，教導學生建立良好的人際關係與互動。

本介面有幾點考量：

- (一) 個案研討是可以很多次的，所以有「歷史紀錄」、「新增紀錄」介面。
- (二) 開放網路「線上研討」
- (三) 「個案研討等級」：個案研討可大可小，小到輔導室→跨處室→到專家與會。  
進度管控、歷史紀錄等，係因實務上發生的是第一個問題尚未解決又跑出第二個問題。執行上歷史紀錄較易填寫，但進度管控與成效檢討比較懶得寫。有無需要保留可檢討。

### 二、諮商輔導介面

個案管理介面分為個管資料表、輔導紀錄、行為分析、重大事件紀錄及個案報告書等五個主要網頁，由專業輔導教師填報，個管介面可以轉入學校介面，但學校介面操作者是無法看到個管介面的。



【個案管理資料表】

(一) 初訪：紀錄初訪計畫與訪問對象。

(二) 情緒行為評估：就攻擊破壞、過動衝動、憂鬱退縮、焦慮（恐懼）、人際適應、學業適應、精神分裂、反社會行為、自傷、飲食異常、藥物濫用等幾個向度評估學生的問題（自閉症與妥瑞氏症為排他選項）。本評估可透過篩選工具，如洪儷瑜等著「學生行為評量表」，或依DSM-IV的篩選標準，或其他心理鑑衡方式。

(三) 問題向度與嚴重性：這是判斷是否接案的主要依據

1.問題向度指的是受影響的是誰？案主本身？同學？還是導師學校？本程式將之分為生命安全、情緒控制、課堂學習、生活功能、同儕互動及校園文化等六個向度。

2.嚴重性問的是嚴重程度是否到需要轉介、安置或只要一般處遇即可？

(四)「轉介」，由督導級教師協助資源整合

轉介後的追蹤輔導仍由原個案管理人負責，需於每次執行後與受轉介單位執行人進行個案研討，以掌握病情。

- 1.校園環境處遇：部份個案明顯有學校行政或導師處理不當，應轉請訓輔工作輔導團督導。
  - 2.諮商：需心理諮商學生，由諮商輔導中心特聘諮商心理師、臨床心理師到校或到中心執行諮商。
  - 3.社會局社工：有社工需求學生，由諮商輔導中心協助轉介社會局，將由諮商輔導中心負責人與社會局社工督導建立溝通平台。
  - 4.醫療：需精神科治療學生，應就近轉介門諾、慈濟、八〇五、鳳林醫院、鳳林榮院、玉里醫院精神科或身心醫學科。
  - 5.慈輝班：需安置慈輝班者，由教育局學管課中輟業務負責人協助安置。
  - 6.觀護體系：嚴重行為偏差，需觀護體系協助者，應與觀護人密切聯繫。
- (五) 其他內容：略

【輔導紀錄表】

日期	方式與對象	時間	費用	輔導摘要	備註/督導
--	案主本身	耗時	交通		新增
--	--	耗時	400		
2006/6/21	學生：10(陳慧芝) 方式：個案研討	2時	916元	今日到教育局開個案研討會，廣校長建議加強案主身體自主權的觀念。	督導：2006/7/3 教授：
2006/6/18	學生：10(陳慧芝) 方式：家訪	4時	1206元	今日與輔導主任陪同案主回豐濱外婆家，家成成員為外婆、母親及一位親戚國小的弟弟，母親表示目前在天津打傭工，因此時常不在家，家中經濟情況大致還算允許，母親決定在暑假時接案主回家。	督導：2006/6/21 教授：
2006/6/9	學生：10(陳慧芝) 方式：危機處理	1時	800元	今天中午，案主至輔導室找輔導教師，案主如孩童般，不斷與輔導教師嬉鬧，但由於輔導教師正在用餐，無法給予案主太多回饋，案主突然間會情緒高漲，回教室翻桌發洩，經輔導教師及同學安撫，案主情緒才平穩，透過同班同學了解，案主發怒，是因同學打翻他的水杯，但案主無法立即處理情緒事件，只能以暴怒方式表達自己的情緒。	督導：2006/6/21 教授：

- 1.目前本介面連諮商輔導費用及交通費一併列出，近期將改善。
- 2.輔導摘要內容會回存到學校介面的處遇紀錄中。
- 3.在輔導摘要點選，會進入更詳細的輔導紀錄，只有填寫者與督導及指導教授可以看。督導系行政督導，指導教授是專業督導。（如下圖）



高關懷學生諮商輔導紀錄簿 輔導員姓名：陳慈芝 職稱：專案團隊【回首頁】

日期	地點	案主姓名	對象	輔導方式	申報	時數	交通	鐘點費	合計	備註
2006/5/19	秀林	蔡停	心理諮商人員	個案研討	1	0	400	400元	2000	張宇哲心理師到院服務，和心理師討論案主在醫院的狀況，心理師表示目前王祥章醫師初步推斷案主疑以為邊緣性人格疾患，不過由於案主年紀還小，作如此的評斷還稍早，另外，王醫師對於案主自傷成因為與過去
					審核	1	0	400	400元	張心理師表示今早和王醫師研討案主個案，其討論結論為： 1.目前王醫師對案主詳細症狀還未釐清，初步判斷為邊緣性人格疾患，不過由於人格疾患診斷需年滿十八歲，故案主不在其年齡範圍內。 2.王醫師認為案主其自傷行為成因，與人際上問題有極大相關，和失去母親之連結並沒有那麼強烈。 3.心理師將會持續對案主進行心理諮商，處理案主對母親情感部分。 4.心理師不會處理案主自傷成因，主要是覺得案主在自傷時，可能連自己也不清楚原因。
					督導意見					
					教					

【個案報告】

通報單	案號(自動編號)	身分證字號	案主姓名	報告人姓名	報告人職稱
重大事件	1	U221595380	李修	彭榮宇	系統管理
行為分析					
家庭評估					
學校適應					
症狀分析					
處遇分析					

編號	原訂標題	自訂標題	個案報告標題自訂輔助程式_使用說明
A	<input checked="" type="checkbox"/> 通報單	(含基本資料)	1.標題長度：以四字為宜，最多八字，主要影響左列清單顯示。 2.通報單、重大事件及行為分析若經勾選會置於個案報告最前幾。 3.線上個案研討是內訂置於個案報告末項，無法更動。 4.若更改標題，原先內容無法隨之異動。 5.資料內容字數沒有上限。 6.本個案報告可以將原 Word 文件複製貼上，也可以下載成Word Word 貼入本程式後，格式(如字型、大小、Tab)會消失。 7.本程式短期僅開放給諮商中心督導及指導教授使用。
B	<input checked="" type="checkbox"/> 重大事件	(含校安事件)	
C	<input checked="" type="checkbox"/> 行為分析	(綜合分析版)	
1	家庭評估	家庭評估	
2	學校適應	學校適應	
3	症狀分析	症狀分析	
4	處遇分析	處遇分析	

所有蒐集到的個案資料，透過個案報告匯整釐清後，才能給人清楚的輪廓，同時此個案報告也做為定期督導的主要溝通介面。

為了滿足不同輔導理論派別對個案描述方式的不同，本程式提供可以自訂標題並選取既有資料的特別設計，未來更可結合所有相關測驗、診斷與評估資料。

三、出席異常追蹤輔導介面

【中輟介面—學校承辦人】

中輟暨中輟高危學生列管名冊 2006/9/8

學校	姓名	年級	出席狀況 (2006/9/8)	輔導方式	曠課統計		協尋結果	異
					連續日數	學期累計		
秀林國中 (2006/9/8)	江阿芬	8			0	0		傳送

系統功能：

- 1.有勾選出席異常的學生才會列表於此介面中。
- 2.只要開啟本頁，系統就會自動將學生資料帶進來。
- 3.如果學區國中小都能每天點選此網頁，學區配置的中輟生輔導役男就可以在最短的時間內知道那裡有學生需要協尋。
- 4.教育局中輟業務承辦人可以透過本網頁隨時知道中輟高危生的動向。
- 5.本頁面目前學校承辦人與中輟生輔導役男可同時使用。

【中輟生協尋紀錄】

中輟生輔導役男處遇紀錄\_中輟中輟協尋紀錄

學校	姓名	年級	出勤日期	輔導方式	協尋結果
秀林國中	江阿芬	8			

上圖為中輟生輔導役男專用；本表僅中輟業務之督導級教師可以閱覽。

【中輟生輔導役男 輔導紀錄】

花蓮縣九十五年度\_\_月份中輟生輔導役男 輔導紀錄

役男姓名	日期	對象	方式	內容摘要說明
羅智明	95/8/30	黃10	家訪	從機構跑掉，到家協尋未果。

上表：可將中輟生服務紀錄全部由網路記載。由表2-2將資料轉入。



【中輟督導員使用介面】

高關懷個案管理系統 | 學生輔導 | 中輟通報 | 校安通報 | 系統流程 | 系統討論 | 高關懷系統說明

花蓮縣中輟暨中輟高危學生列管名冊 2006/10/5 下載月報表: [處遇紀錄] [中輟輔導紀錄]

學校	姓名	年級	出勤日期 (2006/10/5)	輔導方式	曠課統計		協尋結果
					連續日數	學期累計	
新城國中	(一支葦)	9	缺席		27	55	
新城國中	(徐慶傑)	8	缺席		27	56	
瑞穗國中	(小梅子)	9	缺席		24	28	
光復國中	(彭O欽)	9	缺席	家訪協尋	23	34	行蹤不明
東里國中	(潘O祥)	9	缺席		21	36	
西富國小	(高至聖)	1	缺席		10	11	
新城國中	(一張會反光的紙)	9	缺席		8	8	
玉東國中	(阿露)	7	缺席		5	5	
光復國小	(吳O群)	1	缺席		4	26	
新城國中	(黑煙)	8	缺席		4	8	
瑞穗國中	(小瑜瑜)	9	缺席		4	30	
玉東國中	(阿達)	8	缺席		2	2	

列出當日所有列管學生的出缺勤狀況，並可顯示各校追蹤輔導情形。

四、轉介流程說明

- (一) 轉介：凡填報出席異常、高關懷個案管理及危機處理個案即已完成轉介。
- (二) 分案：由諮商輔導中心督導級教師、教育局業務承辦人進行網路線上分案。
- (三) 接案：接案員需接受訓輔工作輔導團安排之專案訓練，獲得認證者。專業輔導教師類別有：
  1. 諮商輔導中心專業輔導教師：專款特聘或調局服務之專業輔導教師。機動服務各校高關懷學生。
  2. 訓輔工作輔導團——輔導種子教師：訓輔工作輔導團培育之輔導種子教師，以區域服務為主。
  3. 學校專業輔導教師：以課餘時間服務校內高關懷學生之專業輔導教師。

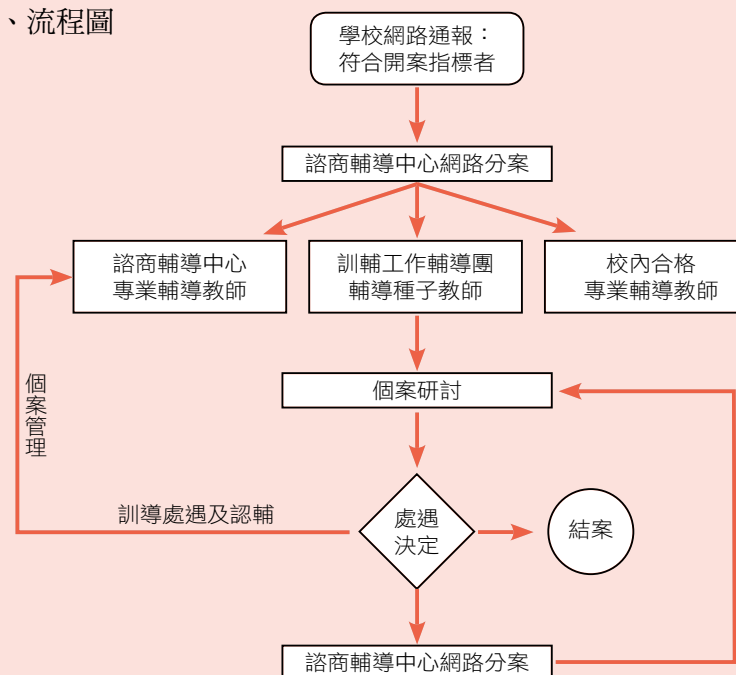
(四) 個案管理：接案專業輔導教師應依高關懷個案管理系統之「個案管理介面」，到學校、家庭訪問、現場觀察訪談、資料蒐集、分析、處遇，並完成個案報告，於個案研討會中提報。

(五) 個案研討

- 1. 初訪個案研討會：各專業輔導教師應於接案四週內向督導級教師提出初訪個案研討，並於會中釐清個案主要困擾、介入目標及處遇次序、擬定服務計畫及後續處遇（轉介）建議與實施。
- 2. 行為處遇個案研討會：正式且多方參與，以專業輔導人員（含心理師、個案員、社工……）到校召開，研擬可行的輔導策略，讓專業輔導教師、學校認輔教師及學校行政人員有所依循。
- 3. 校內個案研討：依學校需求召開，可邀請中心人員或社工參與。
- 4. 分區個案研討：每月召開一次分區個案研討，增進專業輔導教師個案處遇能力。

(六) 諮商輔導中心——心理諮商：經初訪個案研討決定轉介之學生可接受諮商服務。

五、流程圖



### 參、程式使用檢討與展望

經過近一年的實際操作，本系統對於上述嚴重情緒行為問題學生幫助很大，尤其是督導功能的發揮，然而也面臨了以下幾個問題：

- 一、發現沒有那麼多到達疾患的學生要個案管理（長期處遇），反而未達疾患而是嚴重違規、躁動、情緒低落、憤怒、自傷傷人或因性侵家暴需危機處理的個案較多。
- 二、通報困難：由於學校早就沒有二級輔導人員，各校參加宣導研習的代表回到校內仍無法辨識誰是高危險群，隱性的患者如憂鬱退縮不會被發現，顯性的對立違抗、衝動攻擊被認為是一般的行為問題。
- 三、無法明確分類：原高關懷的分類方式幾乎每個個案者是複選，急性的情緒困擾（如突遭變故）與原界定DSM-IV的「情緒困擾」讓一線教師迷惑。
- 四、雖然一再言明需要協助才要通報，但現場仍有許多聲音覺得是增加工作量，較積極的學校則希望能建構成完整的學校輔導資料系統，取代輔導紀錄。

關於上述問題的回應，首先我們在考量，是否可以用本系統逐步取代原紙筆的輔導紀錄。其次是希望學術單位及主管機關能更明確的界定二級輔導人員的角色功能，並給予相對能發揮的空間，最好各校均有能獨力作業的「專業輔導教師」。第三是能發展主動篩選高關懷學生的模式，及早提供協助。

二級輔導人員的缺乏、角色功能的模糊、專業訓練的不足是整個系統（或制度）推動最大的問題。期待不如自己努力，本系統即以二級輔導人員的專業功能為主軸開發，讓二級輔導人員能面對個案，如實地填完相關表格、做出令人滿意的個案報告、接受指導教授定期督導、對一線教師及個案提供有效的協助……等，就已經完成二級輔導功能；相對地能力認證及專業訓練內容也可以依諮商輔導介面中所要求的能力進行，如個案管理能力、心理鑑衡能力、基本不適應行為或疾患處遇能力、晤談能力、適切轉介與資源引進能力、召開個案研討能力、正確分析研判不適應行為模式或功能分析能力……還要有能力蒐集適當的資料整理成個案報告。✿

## 學校青少年團體諮商之特色與實施策略

■張壹婷、劉姮邑 彰化師範大學輔導與諮商研究所研究生

### 前言

兒童與青少年的身心發展是日後人格成熟的重要基礎，此段發展若是出現問題，可能將會導致往後的發展遲緩，甚至出現偏差或病態行為（劉淑言、周桂如，2000）。而在此年齡範圍的族群，「學校」是一大重心，因此不可不重視學校輔導工作。其中，「小團體」在現行學校輔導工作實務上是一項常見的輔導工作項目之一，相對於個別諮商，團體諮商則較經濟、可提供多向回饋、具共通性，但也因如此，從事前團體方案的設計、招募，到是否有恰當帶領團體的領導者、團體過程中的突發狀況……等，使得團體在學校推行上與人力資源方面亦比個別諮商來得不易。

本文之「青少年」特指中學階

段12-18歲的中學學生；團體對青少年而言可說是一個社會的縮影，發展中的青少年除了從中進行自我探索之外，人際互動的青少年最適團體諮商的功能（徐惠嬪，2001）。因此筆者期待團體諮商在中學的輔導工作實務中能廣為運用，並欲藉此文章讓更多人了解小團體在學校中的重要性，與青少年團體異於其他族群團體之處，故以下分為三個部分來一一說明。

### 壹、團體對青少年的好處

發展性觀點是青少年團體的理論基礎，處於這一段青澀、矛盾時期的青少年們，面臨著發展任務與問題，必須學習運用日增的自由以及隨之而來的責任（謝麗紅，2002）。尋求同儕認同與自我的展現可說是此階段青



少年特徵的寫照；在一篇探討青少年社會接納與自尊的研究中提到，團體諮商特別適合人格方面沒有缺陷、而在發展上有困擾的青少年們（Shechtman & Bar-El, 1994）。是故，筆者綜合幾位學者與個人在實務上所見，表述團體對青少年之益處：

### 一、國中生重同儕

從實務上，可以發現學生的行為總是參照著同儕團體，而盲目地跟隨班上的流行；是故，團體諮商的方法對青少年而言相當的適合，因為青少年時期的重要他人及認同對象是同儕，希望可以被同儕接納與隸屬於團體（劉淑言、周桂如，2000；謝麗紅，2002），而對團體的歸屬感能使青少年擁有自我存在感（Federici-Nebbiosi, 2003）。所以青少年參與

團體後，開始能理解到大家彼此的想法與行為，另外團體亦可讓青少年藉由同儕的支持、加上領導者的帶領之中來發展自我的概念（徐惠嫻，2001）。

### 二、節省輔導教師時間

團體諮商的優點之一是經濟有效率，因此輔導室每學期辦理之團體諮商可以一次讓一群人藉由團體中的活動與人際互動進行學習，獲得歸屬感與回饋，進而了解自己。Zinck & Littrell（2000）的研究指出團體諮商的確能有效地運用學校諮商師（相當於台灣的輔導教師）的時間，細想同樣的時間內，一次小團體的實施可以服務較多的學生，可說是能發揮很大的效益，團體主題亦為多元，節省了輔導教師每天排不完的個別晤談。



青少年時期的認同對象是同儕。

### 三、推廣輔導業務

國內目前針對青少年所做的團體輔導措施，其方式不盡相同，但多以增進生活適應、自我概念、人際關係、認識自我、進行生涯規劃或是減少偏差行為…等為目標，研究結果顯示大致能對青少年產生正向的影響（江怡菁，2004）。由此可見，於校內推行團體諮商，根據不同年級學生之需求，亦或學校當前實際狀況辦理主題式的小團體，以推廣輔導業務。

### 四、發現需要特別關注的學生

團體對成員產生效果的因素中，有一點為「情緒宣洩」，當團體漸漸產生凝聚力之後，成員們能自在地表達自我、接納自己也接納團體，趨於自我開放講出心事、說出困難。是故，團體的進行過程可以發現學生個別的心理需求及困擾，視為個別輔導之依據。

## 貳、青少年團體的特色

每一個團體就是一個生命，不同的成員遇到不同的領導者，自然會擦出不一樣的火花；而青少年在整個發展過程是一個很特別的階段，當然青少年團體諮商自有其特色而與其他群體不同。以下是筆者在學校實務方面

的經驗，在此想要特別說明的是，即使是青少年團體也深具個別差異，因此只能說大部分的青少年團體具有以下幾點特色，卻不能一概而論，分述其特色如下：

### 一、較適合同質性、結構性團體

Corey（1992）主張結構性、同質性的團體較適合青少年團體（謝麗紅，2002）。由於青少年不熟悉團體的性質與運作方式，也不習慣自動地與主題做連結，所以需要輔導教師（團體領導者）以較結構性的方式帶領成員進入團體的工作階段。此外，根據筆者的實務經驗，青少年較適合同質性的團體，同質性包括性別、參加團體目的、困擾類型等，因為青少年的團體凝聚力形成不易，若背景相似的話，比較容易有認同感而能進入更深層的討論或分享。

### 二、均含指導性質

團體的性質可分為教育性、成長性、支持性等不同類型的團體，對於青少年團體而言，不論是哪一種主題、哪一種性質的團體，其中必含有教育性、指導性的意味在。Yalom主張「傳達資訊」是團體療效因子之一（方紫薇、馬宗潔等譯，2001），再加上青少年後設認知能力、知識的廣

度與自我覺察的深度都尚處於學習的初始階段，而有些團體成員參與團體目的即是想要獲得相關的知識、技巧與策略，所以團體領導者有義務與責任提供相關的資料或獲取知識的管道，更重要的是團體領導者本身的示範就是最好的學習來源。

### 三、成員來源：非自願成員較多

就某方面來說，團體對象的年齡愈大、對「團體」就愈瞭解，所招募到的成員主動性也愈高，以學校場域為例，大學生團體幾乎來自自願成員，反觀國中生團體，多半是非自願性的成員，可能是導師認為學生有問題需要參與團體，也可能是學校評估學生狀況認為有必要讓某些學生參與團體，而筆者也曾聽到因為老師認為學生在班上影響秩序，所以認為應該讓該生參與團體。而面對非自願成員的現實狀況，剛開始的抗拒是可想而知的，然而讓成員說出被逼迫參與團體的感受、讓成員知道他在團體中擁有的自主權以及他可以在團體中獲得什麼……，皆有助於讓非自願性成員投入團體中。

### 四、成員對於團體性質的陌生與迷思

學生在學校裡很少接受到有關團體方面的資訊，可能只看到海報宣

傳、可能只聽到老師詢問要不要參加……，然而對於「團體」是什麼，很少有老師會仔細的說明，特別是許多成員是非自願的，根本不知道為何要來參加團體、要來團體室做些什麼。再者，還有一些學生覺得團體好像是團康活動、很有趣，再加上又可以不用上課、自由且輕鬆。由此可知，青少年成員參與團體的動機不只是「對團體主題有興趣」、「希望從團體學到一些東西」，還有許多與團體本質相差甚遠的理由。而對團體的陌生與迷思，有賴學校輔導人員宣導與澄清，而團體領導者最好在團體開始之前就告知成員有關團體的一些基本概念，並且利用團體規範來幫助成員瞭解在團體中可以做什麼、不可以做什麼。

### 五、凝聚力不易形成

大部分的成員先前都沒有參與團體的經驗，所以也不知道可以在團體中做些什麼；除此之外，也不習慣在許多人面前很專心的談論自己的事件或感受，甚至對於如果很真誠的說出自己內心感受時會有什麼後果、會得到什麼益處皆不得而知。因著上面的幾種現象，青少年團體的凝聚力不亦形成，需要透過一些團體凝聚力的活動及領導者本身催化團體的技巧，才

能使成員比較快融入團體中；也因為團體的凝聚力不易形成，所以青少年團體的次數最好不要低於8-10次，否則團體的深度與工作進度皆有限。

### 六、表達方式異於成人

青少年在團體的口語表達方式與成人不同，除了青少年會花較多的時間談論無關個人的主題外（Ohlsen & Oelke, 1962），青少年也較少表達自己的感受或情緒，但這不表示青少年較不信任團體或不願揭露自己，而是青少年表達情感的方式與成人不同，例如當青少年在陳述一個事件時，或許就是在表達自己內心深刻的感受。再者，青少年表達同理的方式可能不是說「所以妳覺得很生氣……」，而是用自我揭露的方式（敘說自己類似的經驗）表達自己的同理。因此，在青少年團體中，除了有賴領導者的引導與示範，領導者也要敏察成員在口語表達上的特色。

### 參、實施之具體策略

綜合上述兩部分，我們知道青少年團體實施的好處與其所具有之特色，因此在設計青少年團體方案的計劃過程中，有以下幾點策略需納入考量：

### 一、團體的次數要多，但每次團體的時間不宜太長

就筆者在國中帶領團體的經驗，大多數小團體進行的次數約在十次左右，扣掉校內活動，約一個禮拜一次團體諮商，一次進行則約兩節課的時間，中間多半不休息。然而有些青少年（尤其是國中生）的注意力較不能持久，所以兩節課之間稍做休息也是個不錯的選擇。不過為了保持團體進行的流暢性，其實最好的方式是盡量每次團體時間不要過長。另外，青少年也需要較多的時間來融入團體、學習試著表達看法與情緒，因此團體的次數要多。

### 二、需特別澄清團體的性質、與上課不同

就國中小團體的推行實際狀況而言，其實不僅學生可能還包括有些教師對於何謂團體尚有些不明白。因此欲證明團體對於青少年之益處，首先需好好地宣導及澄清團體的目的、性質與功用。就學生而言，他們會覺得參加小團體似乎可以不睡午覺、可以來玩活動消磨時間；或是有的人會害怕與老師近距離接觸、擔心說教……等。因此在團體招募的宣導過程及第一次團體開始，便需好好特別說明何



謂團體、此團體提供大家什麼幫助，且與一般上課是不同的，解除疑慮後才開始進行團體，也才能獲得成員真正的投入。

### 三、讓家長、導師瞭解學生在團體中的表現以及團體的活動內容

團體的成員可能多半為老師提供而來，或是不想上課而前來參加團體。因此在經過近一學期的團體主題進行下來，成員從領導者與其他成員討論和回饋中的細微轉變及成長，可能是家長或導師不易發覺的；所以隨時與師長們保持聯繫，使其了解孩子在學校的活動內容，以及安排學生前來參加團體的老師掌握及發現這群青少年不同於平日之表現，如此不僅青少年能獲得鼓勵、老師或家長更瞭解自己的學生或孩子，甚至更能藉此展現學校輔導工作之績效。

### 四、團體進行之活動需配合青少年的口語、思考能力

青少年的個別差異極大，有些思想早熟、行為較社會化，有些則尚未瞭解有效的社交技巧，不能自由的表達與投入，然而對於大部分的青少年可能還是需要結構性較高的團體。因此團體中不免要安排一些活動性或多樣化的團體內容，但這些精心設計的

活動（不論是書寫或口述的方式），都需要領導者清楚的表明活動目的以及更多的引導，才能有效催化成員表達活動後的個人想法。所以在團體設計時便需考量他們的口語及思考表達的能力，才能將活動背後的真正意涵發揮出來。

### 結論

目前台灣學校推動輔導工作的現況中，「團體諮商」的確是容易被忽略的一個工作項目，之所以先被省略，不是輔導人員認為團體諮商不重要，事實上有很多的輔導教師表明如果有更多的人力與時間的話，一定會提供團體諮商直接服務的，這與國外的研究相符合（Partin, 1993）。另外，在蒐集期刊、論文的過程中，也發現關於青少年團體的論述甚少，而Hoag & Burlingame（1997）回顧1974-1997有關兒童與青少年團體研究中指出，青少年團體處遇模式的確具其有效性，然而比起成人團體的族群，青少年團體研究還是缺乏的。因此，以本文和關注學校輔導工作（特別是團體諮商）的相關人士分享，期盼有更多人一同投入青少年團體諮商服務中。✿



### 參考文獻

- ◎亞羅姆（2001）。**團體心理治療的理論與實務**。（方紫薇、馬宗潔等譯）。台北：桂冠。
- ◎江怡菁（2004）。**國中輔導教師推動小團體諮商之行動研究——以提升青少年自尊小團體為例**。國立彰化師範大學輔導活動教學碩士班碩士論文，彰化縣。
- ◎徐惠嬪（2001）。青少年團體諮商實務。**輔導通訊**，65，51-57。
- ◎劉淑言、周桂如（2000）。兒童青少年團體心理治療。**護理雜誌**，47(6)，59-64。
- ◎謝麗紅（2002）。**團體諮商方案設計與實例**。台北：五南。
- ◎Federici-Nebbiosi, S. (2003). 'With a little help from my friends': Affect regulation and emergence of group experience in treatment of young adolescents. *Psychoanalytic Inquiry*, 23(5), 713-733.
- ◎Hoag, M., & Burlingame, G. (1997). Evaluating the effectiveness of child and adolescent group treatment: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(3), 234-246.
- ◎Ohlsen, M., & Oelke, M. (1962). An evaluation of discussion topics in group counseling. *Journal of Clinical Psychology*, 18(3), 317-322.
- ◎Partin, R. (1993). School counselors' time: Where does it go? *School Counselor*, 40(4), 274-281.
- ◎Shechtman, Z., & Bar-El, O. (1994). Group guidance and group counseling to foster social acceptability and self-esteem in adolescence. *The Journal for Specialists in Group Work*, 19(4), 188-196.
- ◎Zinck, K., & Littrell, J. (2000). Action research shows group counseling effective with at-risk adolescent girls. *Professional School Counseling*, 4(1), 50-59.

# 學生是上天給老師最好的禮物

## 一位國小老師的教學經驗分享

■ 劉麗惠 台南縣大灣國民小學教師

### 壹、前言

「放我走，不要抓我，我要跟媽媽在一起，我要回家……，我討厭上學……嗚……」時間拉回與小明（化名）見面的初期，剛升上三年級的他每到校，媽媽總是牽著哭喪著臉的他進到教室，但只要稍不注意，他就馬上往外衝去找媽媽，一刻也不想留在學校。

剛開學時，不瞭解情形的我，總是要跟他耗上好一陣子，且全班小朋友也要忍受他的大哭大鬧！記得印象最深刻的一次，我跟媽媽達成共識，只要我握住小明的手，媽媽絕對不可以再心軟牽他的手；那天我握住他的手，小明正準備要捉他媽媽的手時，我就將小明的雙手抓住，媽媽頭也不回的離開現場，小明大吼大叫大哭，彷彿永遠不會再跟媽媽見面般的情緒激動澎湃著，我只好將他拖回教室，但小明使出他全身的力量，緊緊抓著

欄杆不放，拉也拉不走，兩人在樓梯口進行拔河賽，後來，請全班小朋友一起給他鼓勵、加油，最後，還請訓導主任出馬，經過主任的好說歹說，終於將他拉回教室，但拉回教室後，他坐在座位上，放聲大哭，一直哭一直哭……；還有升旗時，為了他的安全，將他硬拉到操場，他甚至蹲在地上，什麼都不管；但這樣還不是最嚴重的，甚至有一次，利用下課時間，還跑出校外……，這些種種，是經常上演的戲碼，令我頭痛不已。

為了幫助小明可以早點適應學校生活，我去詢問他二年級的老師以及尋求特教老師協助，教過小明的老師說：「因他是轉學生，只帶他半年，所以也不知如何處理，只能根據當時情形，做一些處理。」媽媽則說搞不清楚狀況，一直強調在家都好，沒什麼事……。但我認為小明才

三年級，如果現在不好好導正的話，擔心以後教導他的老師會莫可奈何，而且這樣也會影響到同學學習，經過不斷觀察，建立二人關係，一個多月後，終於打開小明的心房，瞭解到有次中午放學，媽媽說會來接他，但小明等了好久好久，媽媽一直沒來，後來，奶奶來到學校，奶奶說：「媽媽不要你了，媽媽走了。」後來，爸媽離婚，雖然現在小明跟著媽媽一起住，但那次的陰影，深深烙印在小明心中，讓小明缺乏安全感，擔心媽媽又會像那次一樣。當我瞭解小明的遭遇後，我跟媽媽分享他內心的擔心，當著小明面前，告訴媽媽說讀整天課時，請她中午一定要打電話給小明，以及給小明承諾「媽媽不會再不聲不響的離開你。」到現在，我都一直遵守著這樣的承諾。

與小明相處日子至今已有一年，在此將這一年教學經驗與大家分享，也希望能給班上有此情形小朋友之教師同仁們一些助益。

### 貳、五點分享

#### 一、准許當事者適當發洩情緒

當小明在耍脾氣、大喊大叫時，我會請同學暫時不予理會，班級事務仍照常運作，並當著全班小朋友說，

現在的小明是另一個小明，他很想媽媽，需要發洩，但前提是不可以傷害到別人。目的：一：透由發洩過程中，減低小明內心焦慮；目的二：讓他知道老師、同學不會因其行為受到影響，他必須學會自我情緒管理。

因他有跑出校外的經驗，需與小明達成共識，絕對不可擅自離開學校，並把事情講得越嚴重越好，校長、老師、同學、媽媽，及警察都很擔心，大家為了找你，都沒吃飯，大街小巷都找遍了，如果你發生什麼事，被壞人綁架、車禍（舉社會事件），大家都會很難過。目的：一：讓他知道後果可能會很嚴重。目的二：藉由多人的關心，對他動之以情，後來小明果真沒再逃學。

最後，當他哭累或者情緒穩定點，請全班給予適時關心，例如：小明，我們下課一起玩；也可找幾個心地善良的孩子，幫助他一起學習。當小明願意聽老師的話時，把他找過來，跟他說：「我知道你很想媽媽，但媽媽要賺錢，你才有衣服、鞋子可以穿，你才有飯吃，媽媽不能陪著你，所以你要好好讀書，才是真正的孝順。」諸如此類的談心話題，讓學生知道老師是瞭解他的。

#### 二、打破僵局，變成遊戲





升旗時，小明都會大哭大鬧，或者蹲在地上，跟我拉扯，我都會當成一個遊戲，跟全班說小明想跟老師玩拔河，大喊一、二、三，然後就說我贏了，逼小明跟我一起跳舞，目的：讓小明知道老師是主控者。目的二：可以在很短時間內，將氣氛轉變，全班小朋友也覺得很好玩，甚至老師還可誇張的說自己很厲害，請小朋友叫我大力士。

### 三、三人行必有我師

在處理學生問題時，老師必須臨危不亂，並尋求可利用資源。例如：同事、輔導室或者教學經驗豐富的人討論。目的：與人討論，可讓問題聚焦，並提供建議與協助，減輕自身負擔。目的二：藉由訴說，老師藉此排解情緒，抒發壓力。

### 四、堅持原則，絕不妥協

「如果我去升旗，我可不可以不要寫功課？」、「我不要做掃地工作，我要回家。」小明剛開學時，會跟我討價還價，但我很堅持我的原則，並告訴小明說不是由你來決定要怎麼做，升旗、寫作業本來就是應該的，掃地也是你應該做的。目的：讓小明瞭解到討價還價行為，對老師是無效的。目的二：讓小明知道老師是有原則，不會因他的行為而妥協屈

服。但要特別注意的是，老師對他所做的承諾，必須從一而終，要說到做到，讓學生瞭解老師是可信賴的。

### 五、老師敞開心門，傾聽孩子心裡的声音

經過一段磨合期後，當小明有好表現時，我都會公開讚美他進步了；有時還會送他小糖果，發自內心的關心小明，孩子的心就與我越近，所以當時機成熟時，小明告訴我他最內心深處的想法，我覺得孩子是可以感受到老師的愛，師生關係建立的越好，孩子就會越尊重老師，老師與學生的心就會越貼近。世上沒有壞學生，只有不瞭解學生的老師，聽孩子心裡的声音，才能真正幫助孩子。

### 參、結語

有人曾告訴我說：「學生是上天派來教導我們的，學生委曲求全的來到世上讓我們有學習成長反省的機會。」這句話對我影響很深，的確，如果沒有各式各樣的學生，我們怎能有機會去學習調幅自己的內心的方法。所以，我要感謝上天，讓我遇見小明，經過這一年的相處，我領悟到「學生是上天給老師最好的禮物。」在此，我要感恩我所遇過的學生們！謝謝你們！✿

## 網路成癮的衡鑑

■ 藍菊梅 高雄師範大學輔導與諮商研究所博士班

陳筱萍 高雄市立凱旋醫院心理師、高雄師範大學輔導與諮商研究所博士班

### 壹、前言

隨著資訊及電腦設備的發達，網際網路的使用人口飛快的成長，截至2000年初為止，台灣的網路使用人口已超過六百萬人（佔台灣人口的28.84%）（陳淑惠等，2003）。網路成癮症（internet addiction disorder）原是Goldberg在1996年針對一群愛上網的人所創造出的名詞，描述其因過度使用網路造成個體幸福感缺損的現象，重點包括因使用電腦時間太長，以致產生不舒服的症狀，同時妨礙職業、學業、社交、家庭、財物以及身心功能等。台灣地區的傳播學者周榮與周倩，也於1997年提出首篇有關網路成癮的學術報告，之後陸續有學者提出「網路狂」、「電腦依賴」、「上網依賴」、「病態網路使用」、

「電腦網路成癮」（陳淑惠，1998；楊佳幸，2001；陳淑惠，2003），目前以「網路成癮症」一詞的使用較為普遍。「成癮」，是一種慢性或週期性的著迷狀態，會重複使用且出現不可抗拒的再度使用的渴望與衝動，儘管因而造成身心社會傷害，仍無法停止使用，但它缺乏明顯的生理機制涉入，以心理上的依賴為主（陳淑惠，1998）。近年的許多研究也顯示了網路使用者因為進聊天室、互動遊戲等等，使得生活變得無法管理（Young, 2004a）。當個人的問題是來自於過度使用網路的脈絡下，使用「成癮」這個字去定義「一個會增加個人疾病或相關個人及社會問題的重複的習慣性型態」這樣是草率的（Brenner, 1997）。國內有許多學者為了避免標



籤作用，使用「網路沈迷」，來描述一群因黏膩電腦或上網而妨礙其他生活層面功能的網路族（邱聖玲，2004；邱絨軒，2004）。

因為網路使用的發達，學校的輔導老師面臨到越來越多學子有網路使用上的問題，故本文欲探討其成因、衡鑑與診斷，希望本篇內容對於學校輔導老師如何發現類似情況的學生有實質上的助益。

## 貳、網路成癮的症狀

網路成癮者的主要核心症狀為：難以自拔的上網渴望與衝動、永難滿足的上網慾望及難以忍受離線空窗期，重度使用者還要付出社會適應與身體健康的代價，例如家人與朋友的疏遠，故有人使用「網路寡婦／鰥夫」來描繪成癮者的家人（陳淑惠，2003）。依精神疾病診斷及統計手冊第四版（DSM-VI）的物質依賴診斷標準來看，成癮行為包括：失控的使用行為、耐受性、戒斷症狀、花費許多時間和努力在取得藥物使用之必要活動、因為物質使用而放棄或減少重要的社會職業或休閒活動，及縱然已知道自己有持續或重複發生的身體或心理問題和物質使用相關，仍持續使

用此物質。以網路遊戲成癮為例，許多遊戲者難以控制遊戲時間，同時隨著對遊戲的熟悉度增加，需要越多的時間和越刺激的內容，才能得到滿足；當無法上網時會覺得很煩、易怒和無聊的感受，更嚴重的會在中斷網路時表現出強烈的憤怒、衝動、口頭或肢體的暴力或逃家、為了上網會竭盡所能的省錢買點數卡，躲到半夜上網，嚴重的甚至翹課或輟學，與家人起衝突（柯志鴻，2003）。

## 參、流連忘返的網路場域

青輔會與梁朝雲教授等人在2001年調查2147名國中，高中與大學學生，發現青少年上網的主要活動分別為：線上遊戲（18.2%）、搜尋學習資訊（17.7%）、瀏覽娛樂資訊（12.7%）與交友聊天（12.0%）。大學生透過網路進行「查詢資料」、「下載軟體」、「閱讀新聞文章」、「電子郵件」較多（楊幸佳，2003）。針對網路成癮者的網路活動特性，成癮者最常投入的網站或活動為：網路遊戲、網路色情文字或畫面、網路賭博、網路購物、聊天室、多人角色扮演的網路地牢（Multi-User Dungeons）或e-mail等等（陳淑

惠，2003）。Young（1996a）發現網路依賴者有35%使用聊天室，28%使用多人角色扮演的網路地牢，15%使用資訊團體（news groups）。目前的研究及個案報告，多半認為網路世界中的許多活動，涉及最多的是人際關係與相關需求，例如：聊天室有高度的成癮性，因為它創造了互相尋求友誼、性興奮、善變的身份等氣氛（Young, 1997；陳淑惠，2003）。國外的研究也發現網路成癮或依賴者，比較常駐足與人際溝通有關的網站（陳淑惠，2003）。

## 肆、網路成癮的成因

Freeman於1992年提出成癮症的三種解釋模式：疾病模式、適應模式及生活方式模式，分別將成癮視為一種疾病、適應不良行為及不當生活方式的循環（林靜茹，2003）。Grohol（1999）提出病態網路使用的模式分為三階段，第一階段：沈迷（enchantment），個體剛開始接觸網路時會因好奇、新鮮而出現強迫上網行為。第二階段：自覺（disillusionment），個體從沈迷狀態中覺察，並減少網路的使用。第三階段：平衡（balance），最後個體達到平衡，恢

復正常的活動。另外筆者將多位學者的研究結果分為心理病理及家庭社會觀點詳述如下：

### 一、心理病理觀點

網路成癮和人格特質的表現有關，低自尊、自信低落、自我控制能力差、個人特性越負向、情緒商數越負向、憂鬱、寂寞、高抽象思考能力、傾向過離群索居的生活、順從性特質、高情緒敏感度和反應度等（洪維屏，2002）。高網路成癮的中學生上網主要動機依序為：交友聊天、結交新朋友、搜尋資訊、得知最新訊息、打發時間與結交新朋友（韓佩凌，2000）。邱絨軒（2004）發現沈迷網路的高中生是為了消滅生活中的無聊感，從網路遊戲獲得鼓舞、教導／領導，認識新朋友，減少緊張、享受等滿足感，所以沈迷於網路遊戲。大學生網路使用已成為生活的一部份，使用頻率越高、每次上網持續時間越長，以及每週累計使用總時數越高，現實生活中的情感、社會焦慮與孤寂感也較顯著（陳金英，2004）。

許多成癮者之所以會對藥物、酒精、網路成癮，是因為他們想藉之控制自己的焦慮、憂鬱情緒。如果網路是一個容易取得的管道，他就會選擇







上網，使原先的不舒服得到暫時的消退，而這也就形成一種增強作用，增加上網的機率。對於需要花時間和家人相處及在學業努力的青少年來說，上網產生罪惡感致心煩，若缺乏其它管道解決心煩，又以網路解決，如此惡性循環下，經過一段時間，則便形成自動化的成癮強化循環（陳淑惠，2003）。

對部分的網路使用者而言，人際關係不滿足可透過網路人際關係來替代，而網路的人際關係為現實人際關係的延升（劉家儀、郭峰淵，2002）。施香如（2003）整理過去的研究也發現：造成青少年網路重度使用的原因可能是：（1）好奇心與新鮮感；（2）網路人際互動的吸引：認識大量且不同類型的網友、聊天談心事、網路社群之認同感、使用的便利性、時間的安排與規劃、生活其他層層面適應不良。另外，造成青少年網路使用量下降的常見因素為：失去新鮮感、現實生活中的壓力、環境中的網路使用不便利、網路上的挫折經驗等（施香如，2003a）。大學生整體網路心理需求的滿足程度越高者，網路沈迷的傾向也越高，二年級大學生在整體沈迷傾向、部分網路活動及

部分心理需求向度上，高於其他所有年級（楊佳幸，2001）

Young（1996b）提出一個網路成癮的個案報告，發現個案使用網路的形式和成癮有關，尤其是在網路中扮演重要角色時易成癮，個案描述使用網路的感受為「極度興奮」。Mark Griffiths於1996年也提出：在一百名受試的網路族群中有22%上網時經驗到有如吸古柯鹼後所引發的興奮感，12%的受試者覺得上網讓他們放鬆（陳淑惠，1998）。網路成癮者的心理特質為缺乏信任感（Young & Rodgers, 1998）。

網路歷程所製造的心理功能包括：逃離、自尊的滿足、同儕關係的滿足、打發時間及成就感等（柯志鴻，2003）。網路的便利性、互動性、同步空間的立即性回饋與間歇性增強、匿名化身的挫折與喜悅、幻想中所得到的滿足，這些網路特性易形成網路成癮（柯志鴻，2003；陳淑惠，2003；盧浩權，2004）。

## 二、家庭社會觀點

國內的相關環境均指出青少年上網地點以「家中」與「網路咖啡店」為主，故家長是否具備正確的網路使用認知，父母關愛的程度即為影響監督

功能是否發揮的關鍵，而網咖成為青少年休閒活動的重要場所，由於其收費低廉、速度快、高自主與高隱密性與軟體的多元性，提升了青年學子沈溺的可能（林宜樟、林智圓，2003；盧浩權，2004）。社會的正向態度、教育的推行及同儕觀點的認同，這些社會因素增加了網路成癮的機會，而家庭的支持度、家人對小孩的關懷程度、教育方式、互動程度及親子衝突在青少年成癮的過程扮演重要的角色（柯志鴻，2003）。學校的課業、休閒觀的培養和同儕因素、媒體的推廣、網咖的便利性等皆為網路成癮的影響因素（林宜樟、林智圓，2003）。

大專院校的校園可能是網路成癮滋長最主要的區域，主要原因是：自由而無限制的網路使用，大量的無結構性的時間，從父母控制中解放的新經驗，對於他們在網上所說及所做的事缺乏監督，教師及行政者的鼓勵，青少年時就有類似的活動（如：電視遊戲）（Young, 2004b）。蘇益志（2003）更認為網路成癮虞犯少年，其內在無意義感的根源為學校與家庭連結的鍵被打斷，使其自我意義與價值喪失，為了免於現實環境的挫敗與傷痛，故轉而自同儕團體或流行的覓取情感性需

求（包括：安全、隸屬與價值感），而網咖正好可提供此滿足。

## 伍、網路使用的刑法問題

隨著網際網路的快速發展，網路上的電腦犯罪問題產生各種不同的罪樣態，刑法於七十九年增定八條有關電腦犯罪罰則，九十二年依執行情形作修正，新增以電腦安全、電磁記錄、電腦使用效能為刑法保護，目前主要相關條文為：刑法第三十六章妨礙電腦使用罪（葉奇鑫，2003）。常見的犯罪及其可能觸犯的刑法如下：（1）在網路上散布猥褻文字、圖畫、影像等行為，可能觸犯刑法第235條散布販賣製造猥褻文書圖畫罪。（2）在網路上公然侮辱、誹謗他人行為，可能觸犯刑法第310條誹謗罪。（3）侵入他人電子信箱閱讀他人電子郵件，可能觸犯刑法第315條妨害書信秘密罪，如有故意毀棄、損壞者，可能觸犯刑法第352條毀損文書罪（廖有祿，2005）。

刑法修正案新增妨害電腦使用罪專章，未來駭客入侵他人電腦，竊取或變更他人電腦資訊導致使用人損害，或以各種手法癱瘓網路，都將處三年至五年以下徒刑，設計電腦病毒





者也將從重處五年以下徒刑，入侵政府電腦者將再被加重處罰二分之一，相關罪責均採告訴乃論（陳志平，2005）。故於輔導網路成癮的學生時，相關的法律資訊可為學生做提醒與瞭解。

### 陸、評估與診斷

評估網路成癮時，首先要評估引發的因素，成癮行為可能因生活中不愉快的情境所引發，所以要瞭解重要的生活事件如：不好的婚姻、失業或被解雇等等。這種不愉快的情境是主要造成持續或過度使用網路的引發因子。因為網路能提供情緒上的抒發、心理上的逃離和類似使用酒精、食物或賭博等逃避問題的方法，因此有四種促發形式要評估：（1）應用情形：可以問個案：哪些網站是你在網路上使用的？每一個網站每週花多少時間？從最重要到最不重要的網站你會如何排序？每一個網站中你最喜歡的是什麼？若個案回答不出來，可以在電腦旁邊放一個觀察日誌的本子做觀察記錄；（2）情緒：評估個案是否有興奮、溢樂等增強上網行為的感覺。可以問個案：你下線後感覺如何？當你使用網路時感覺如何？可以

請個案做「感覺日誌」，以記錄上網及下線時的感受；（3）認知：評估是否有災難性思考及其核心信念：我是不好的、我是失敗者，這些認知思考較易成癮；（4）生活事件：評估個案是否對生活的滿意度差、缺乏親密感及與他人的連結，個案是否對生活不滿意卻不知道用其他的方式因應，而發展出網路成癮的行為（Young, 1999）。

Young於1996年列出八項標準來判斷是否有網路成癮的現象，只要有其中五項或以上答案為「是」，即為網路成癮。此八題內容為：（1）你是否會全神貫注於網路或線上服務活動，並且在下線後仍繼續想著上網時的情況；（2）你是否需要花更多時間在線上才能得到滿足；（3）你是否曾努力過多次，企圖控制或停止使用網路，但沒有成功；（4）你是否企圖減少或是停止使用網路，且會因而沮喪、心情低落或是脾氣暴躁；（5）你是否花費在網路上的時間比原先預定的還要長；（6）你是否為了上網而寧願冒著讓重要的人際關係、工作、教育或工作機會損失的危險；（7）你是否曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞你涉入網路的程度；

（8）你上網是為了逃避問題或釋放一些低落的情緒，如：無助、罪惡感、焦慮或沮喪（Young, 1999）。Young（1997）認為評估應包括：使用的程度、網上功能的被利用性、損害的程度、目前的支持、人際技巧及家庭動力，去瞭解心理需求必須靠網上溝通的程度。

Everhard於2001的研究發現問題使用者傾向對於遊戲成癮而非網路使用本身，Young（1999）根據網路使用的內容將網路成癮者分為五類：1.網路性成癮（cybersex addiction）：在網路上接觸色情圖片、影音訊息及色情小說等；2.網路關係成癮（cyber relationship addiction）；3.網路強迫行為（cyber compulsion）：包括網路購物、網路賭博和網路交易；4.資訊過度負荷（information overload）；5.電腦成癮（computer addiction），所以吸引人的網路內容是另一個網路成癮的因子（柯志鴻，2003）。

### 柒、衡鑑工具

#### 一、中文網路成癮量表（CIAS）

此份量表為陳淑惠於1998年編制（邱戎軒，2004），綜合DSM-VI對成癮症的診斷標準，結合臨床經驗及側

重心理行為層面的原則認為其心理與行為特徵（陳淑惠等，2003）包括：

（一）網路成癮核心症狀：

- 1.網路成癮耐受性：係指隨著網路使用經驗的增加，當事人需透過更多的網路內容或更長的使用時間，才能得到相當於原先上網所得之樂趣的滿足程度。
- 2.強迫上網行為：係指一種難以自拔的上網的渴望與衝動，上網之後難以脫離電腦，使用電腦或網路時渴望能有更多的時間留在網路上，而且使用電腦或網路時，精神較為振奮。

（二）成癮相關問題：

係指因上網時間太長導致：

- 1.忽略原有的居家與社區生活。
- 2.耽誤工作學業。
- 3.為掩飾自己上網行為而說謊。
- 4.身體不適反應：如：眼乾、眼酸、頭痛、肩膀酸疼、睡眠不足等。

此份量表有24個項目，涵蓋四個向度為：網路成癮耐受性（6題）、強迫上網行為與戒斷退隱反應（6題）、成癮相關問題（人際與健康問題5題，時間管理問題7題）等。量表設計採自填式，以最近半年為時間參







考點，採Likert四點量尺自行評量符合程度，以：極不符合、不符合、符合、非常符合，分別給予1、2、3、4分，總分越高代表網路成癮傾向越高，並依可能存在的盛行率考量，將網路成癮的大學生高危險群界定在CIAS得分之最高5%。以隨機邀請1421名台大學生為受試者，其內部一致性 $\alpha$ 值為0.79-0.93，兩週之後再測信度為：0.83（陳淑惠等，2003）。

## 二、中文網路成癮量表修訂版 (CIAS-R)

陳淑惠於民國92年因為CIAS語意概念上的類屬與因素負荷量相矛盾而修訂。內容包括：1.網路成癮核心症狀：網路成癮耐受性（4題，增加1題）、強迫性上網（5題）、網路成癮戒斷反應（5題；增加2題，刪去1題）。2.網路成癮相關問題：人際與健康問題（7題），時間管理問題（5題）。共二十六題，Likert四點量尺計分，分為：極不符合、不符合、符合、非常符合四個選項，分別給予1、2、3、4分，總分越高代表網路成癮傾向越高。內部一致性係數和再測信度皆落在0.79-0.93。隨機邀請2078名台大學生為受試者，將網路成癮的大學生高危險群界定在CIAS-R總分排

序最高的5%受試者。

## 三、網路相關成癮行為調查 (Internet-Related Addictive)

Brenner（1997）發展自類似DSMVI的物質濫用的評估，共有32題，答案為「是」、「否」，他將問卷掛在網站上，前九十天有1885人來自於25個國家瀏覽網站，有563份有效問卷，73%是男性填寫，平均34歲，每週用網路19小時，有15年的教育程度，使用網路已有兩年，其內部一致性 $\alpha$ 值為0.87。

## 四、網路線上評估量表

此量表為美國匹茲堡大學Kimberly S. Young所設計的量表；此問卷共有20個測題，用以測量網路使用者使用網路沈溺傾向。本量表採用五點量表，受試者依照實際網路使用狀況與題意符合程度填寫，計分方式由「非常不同意」至「非常同意」依序以1、2、3、4、5計分。此量表在加總後根據其得分，分成三個等級：（1）20~49分為正常級；（2）50~79分為預警級，網路使用者正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返之地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊；（3）80~100分為危險級，亦即網際網路

引起生活上嚴重的問題，應該評估網路帶來的重大影響，並且找出網路使用的問題根源（劉家儀、郭峰淵，2002）。

## 五、親子網路成癮問卷

Young於1998年編制用來協助父母親了解釋否自己的子女有過度使用網路的問題，量表共20題，每題依照：總是、常常、經常、偶爾、很少，分別給予5分到1分（游森期，2003）。分數越高，代表網路成癮的程度越強，20-49分為：代表小孩是中度的網路使用者，可能有幾次花在網上的時間過長，但似乎可以控制使用；50-79分：代表小孩似乎經歷到偶爾至常常因為網路而發生問題，你必須考量網路對小孩生活的整體衝擊及如何影響其他家人；80-100分：代表網路的使用造成小孩生活和大部分的家人產生顯著的問題，你必須現在正視這些問題，是網路成癮的高危險群。

## 六、強迫上網遊戲 (obsessive online gamer) 問卷

角色扮演遊戲的網路成癮對於兒童與青少年最多，成年人狂熱於線上遊戲者也增加中，假若你認為你可能花太多時間在玩線上角色扮演及幻想

性遊戲，可填此問卷。此為網路<http://www.netaddiction.com/resources/online-trading.htm>所提供之測驗，內容包括：因為線上遊戲而失去控制、說謊、可能危及關係等，共八題問句，每題可回答是或否，其中只要八題中有任何一題回答是，就屬於線上遊戲成癮。

## 七、強迫上網賭博 (compulsive online gamblers) 問卷

假若你認為你可能花太多時間在實際的賭場上 (virtual casinos)，可填此問卷看是否成癮。此為網路<http://www.netaddiction.com/resources/iaindex.htm>所提供之測驗，內容包括：因為線上賭博而失去控制、說謊、或可能偷錢去進行交易等，共八題問句，每題可回答是或否，其中只要八題中有任何一題回答是，就屬於線上賭博成癮。

## 八、網路性愛 (Cybersex) 成癮問卷

很多人最初進成人區或聊天室只是好奇，可是最後轉為成癮。此問卷為網路[http://www.netaddiction.com/resources/cybersexual\\_addiction\\_test.htm](http://www.netaddiction.com/resources/cybersexual_addiction_test.htm)所提供之測驗，共有十題問句，每題可回答是或否，其中只要十題中有任何一題回答是，就屬於網路性愛成癮。





### 九、配偶/伴侶網路成癮問卷

此問卷可協助瞭解伴侶或配偶有無過度使用網路的問題，量表共20題，每題依照：總是如此、常常如此、經常如此、偶爾如此、很少如此，分別給予5分到1分。分數越高，代表網路成癮的程度越強，20-49分為：代表伴侶是中度的網路使用者，可能有幾次花在網上的時間過長，但似乎可以控制使用；50-79分：代表伴侶似乎經歷到偶爾至常常因為網路而發生問題，你必須考量網路對伴侶生活及與你的關係的整體衝擊；80-100分：代表網路的使用造成你的伴侶的生活及與你的關係產生顯著的問題，你必須現在正視這些問題了。

### 十、沈迷自我評估內容

根據彭淑芸、饒培倫、楊錦洲（2004）參考Young的八個診斷項目所發展的量表，原有九題，經修改後為七題，內容為：（1）每月上網超過144小時（及平均一天四小時以上）；（2）腦中一直浮現和網路相關的事；（3）無法抵抗上網的衝動；（4）深受上網樂趣所吸引；（5）可能因上網而造成課業及人際關係的問題；（6）上網比自己預期還久；（7）要花越久的時間上網才

能滿足。題目回答中若出現五個是，即代表有沈迷傾向。填寫此問卷被評定為沈迷者，有高達64.71%的受試者會否認此評定結果，適合台灣年輕學子的評估。另有其他相關的量表整理見表一。

### 捌、關於使用衡鑑工具的建議

目前被廣泛引用的Goldberg（1996）和Young（1997）的看法皆為疾病模式，均以臨床個案的問題與症狀作為診斷的基礎，因此雖有簡短、清楚的優點，卻未能免去標籤作用。Brenner（1997）所發表的線上量表雖然不以純診斷的觀點，而以「情境／反應連結」的特性來編擬，但受限於線上匿名的填卷，可能有人重複填寫而影響其類推性（陳淑惠等，2003）。其相關工具的評論文獻上很少提及，故以下就根據筆者整理衡鑑工具的心得做建議。

一、大專院校輔導室若要做大規模的高危險群篩檢：可使用陳淑惠（2003）的中文網路成癮量表修訂版（CIAS-R）。以其總分最高的5%視為網路成癮的高危險群，加以做預防措施。

二、輔導老師在蒐集資料的部分可使

用陳淑惠（2003）的網路成癮的初步篩檢項目，若要檢核收集的資料是否齊全，可使用林靜茹（2003）學生網路成癮傾向檢核表，瞭解資料蒐集的情形，若要快速獲得診斷是否成癮的資料提供家長參考，可使用彭淑芸、饒培倫、楊錦洲（2004）的沈迷自我評估內容。若是要分類網路成癮的內容可使用：強迫上網遊戲、強迫上網賭博、網路性愛成癮問卷。

三、醫師若要做網路成癮的診斷，通常是使用Young於1996年列出八

項標準來判斷是否有網路成癮的現象，只要有其中五項或以上答案為「是」，即為網路成癮。

四、網路使用者若欲知自己是否成癮可至<http://www.yzu.edu.tw/yzit/st/psy/health/health1.doc>，自填網路上癮指數評量表，電腦會協助計分，網上也提供測驗結果的解釋。

五、父母或配偶想初步瞭解自己的子女或伴侶是否有網路成癮的傾向可使用親子網路成癮問卷，或是配偶/伴侶網路成癮問卷。

表一 其他網路成癮相關衡鑑工具

量表名稱	作者	內容	計分方式	信效度	施測對象
兒童網咖使用經驗問卷	柯文生（2003）	接觸時間、每週使用次數、平均使用時間、網路活動類型、一起上網的對象……等共十題。	單選題	專家效度	國小五、六年級
兒童網咖使用動機量表	柯文生（2003）	包含四個層面：消遣娛樂、社交滿足、休閒無聊、成就肯定等共二十題。	Likert四點量尺計分，分為：很不同意、不太同意、有些同意、非常同意四個選項，分別給予1、2、3、4分，分數越高代表使用動機越強。	題目同時在兩個因素的負荷量達0.3以上。內部一致性α值在0.82-0.94間。	國小五、六年級
兒童網咖沈迷傾向量表	柯文生（2003）	參考Goldberg（2001）、Young（2001）對網路成癮的判斷標準，及陳淑惠（1999）認為網路成癮應包括耐受性、強迫使用、戒斷現象與成癮問題等向度，考量網咖的特殊性及國小學童特性編制而成，共十四題。	Likert四點量尺計分，分為：很不符合、不太符合、有些符合、完全符合四個選項，分別給予1、2、3、4分，總分越高代表網咖沈迷傾向越高。	因素分析僅獲得一個因素，因素負荷量在0.6-0.81之間，內部一致性α值為0.93。	國小五、六年級





網路活動型態調查	蔡銘城 (2004)	將活動類型分為：搜尋所需的資料、網路線上遊戲、聊天與交友、收發電子郵件、發表文章或留言、閱覽新聞或雜誌、上傳或下載檔案等七項，讓學生依自己最常使用的活動類型的常用度，依序填入1、2、3、4、5、6、7(1:最常使用；7:最不常使用)。	每項活動數字越高者，表示學生認為自己在此項網路活動類型中，越不常使用。將各項網路活動的排序數字加總，以得知每位填答者之個人化網路活動數據。	專家效度	國小高年級學童
網路心理需求調查	蔡銘城 (2004)	內容包括：網路親和需(需要關心、需要友誼、獲得認可、互相合作與支持)、網路成就需求(追求進步與達成目標、自我投入與接受挑戰、精益求精與超越他人、克服困難與解決問題)、網路自主需求(自己作主與勇於表達、喜愛自由與無拘無束、不願想法被限制住、反抗束縛與限制)、網路變異需求等(喜歡新的生活經驗、討厭例行公事、適應環境的變化、改變既有的價值觀念)，共 26 題。	填答及計分方式採 Likert 五點量表，分為：非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意，分別給予1、2、3、4、5分，全部皆為正向題，選1者給1分，以此類推，總分越高代表學生認為自己在此項心理需求調查部分越不同意題意所述的狀況。	分量表的內部一致性係數在0.67-0.87之間，整份量表的內部一致性係數為0.91。	國小高年級學童
網路成癮的初步篩檢	陳淑惠 (2003)	內容包括在家裡及在學校的評估層面，共十一題，見附錄十。	回答是或否		提供成癮者、老師家長初步篩選
網路需求量表	楊佳幸 (2001)	分為性、親和、成就、自主、變異需求等五種需求共36題。	填答及計分方式採 Likert 四點量表，分別為：極不符合、不符合、符合、非常符合，分別給予1、2、3、4分，得分越高代表該項需求越高。	內部一致性係數為0.75到0.90之間，有不錯的建構效度。	大學生
網咖中使用網路成癮量表	王勝欽 (2003)	分為強迫性上網、戒斷性行為與退隱反應、網路成癮耐受度、時間管理、人際關係及健康等五個向度，共三十題。	填答及計分方式採 Likert 四點量表，分別為：非常不符合、不符合、符合、非常符合，分別給予1、2、3、4分，得分越高代表網路沈迷越嚴重，本研究使用總分高於54分以上者為重度網路成癮(以成癮者為5%計算)。	內部一致性係數為0.73到0.81之間，總量表為0.90，有不錯的建構效度。	高中生
網路態度量表	曾琳富 (2003)	量表包括焦慮性、有用性、自信性、喜歡性、使用倫理認知五個層面，共19題。	填答及計分方式採 Likert 五點量表，分為：非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意，分別給予1、2、3、4、5分，分數越高代表態度越正向。	內部一致性係數為0.66到0.88之間，總量表為0.81，有不錯的建構效度。	國中生

參考文獻

◎王勝欽 (2003)。青少年在網咖中使用網路成癮之研究。國立高雄師範大學資訊教育研究所碩士論文，高雄市。

◎林宜樟、林智圓 (2003)。青少年網路沈迷行為因素與輔導策略探討，11，17-32。

◎林靜茹 (2003)。網路迷航記。學生輔導雙月刊，86，72-91。

◎洪維屏 (2002)。網路成癮初探。美國資訊科學與技術學會台北學生分會會訊，15，97-112。

◎柯志鴻 (2003)。網路成癮之精神醫療觀點。學生輔導雙月刊，86，36-57。

◎柯文生 (2003)。學童網咖沈迷與偏差行為之相關性研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文，屏東縣。

◎邱絨軒 (2004)。網路沈迷高中生心理經驗之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

◎許維素 (2002)。焦點解決短期心理諮商。台北：張老師。

◎施香如 (2003)。迷惘、迷網—談青少年網路使用與輔導。學生輔導雙月刊，86，18-25。

◎陳志平 (2005)。電腦犯罪將受刑法處分。January 17, 2005, 取自：<http://www.bud-dhanet.com.tw/chi/chi-100.htm>

◎陳金英 (2004)。網路成癮現象之實證研究。教學科技與媒體，68，39-58。

◎陳淑惠 (1998)。上網會成大癮。科學月刊，29 (6)，478-481。

◎陳淑惠 (2003)。擬像世界中的真實心理問題。學生輔導雙月刊，86，16-35。

◎陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳 (2003)。中文網路成癮量之編製與心理計量特性研究。中華心理學刊，45 (3)，279-294。

◎曾琳富 (2003)。影響國中網路態度相關因素之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文，高雄市。

◎游森期 (2003)。e世代青少年網路成癮及網路使用之輔導策略。學生輔導雙月刊，86，34-43。

◎葉奇鑫 (2003)。刑法電腦犯罪條紋與案例對照表。January 5, 2005, 取自：[http://jesus.110.com.tw/Law/Law\\_1\\_24.htm](http://jesus.110.com.tw/Law/Law_1_24.htm)

◎蔡銘城 (2004)。高雄市公立國小高年級學童網路心理需求與網路活動類型之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文，高雄市。

◎彭淑芸、饒培倫、楊錦洲 (2004)。網路沈迷要素關鍵性模型之建構與分析。師大學報：人文與社會類，49 (2)，67-84。

◎楊佳幸 (2001)。高雄區大學生網路使用行為、網路心理需求與網路沈迷關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，高雄市。

◎劉家儀、郭峰淵 (2002)。以人際關係論與網路成癮探討網路交友之現象。January 5, 2005, 取自：<http://www.im.tku.edu.tw/~ic>

- ◎廖有祿 (2005)。電腦犯罪的刑法問題。January 17, 2005, 取自：<http://www.im.cpu.edu.tw/~illin/crime/4-1-1.htm>
- ◎盧浩權 (2004)。影響青少年網路沈迷的因素與預防。《學生事務理論與實務》，43 (3)，22-27。
- ◎韓佩凌 (2000)。我家有網路小子。《學生輔導雙月刊》，86，58-71。
- ◎蘇益志 (2003)。網路成癮虞犯少年內在無意義感之社會文化心理動力解析。《兒童福利期刊》，5，125-134。
- ◎Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 day of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-882.
- ◎Center for Online and Internet Addiction-Help and Resource for Internet Addicts. available at: <http://www.netaddiction.com/resources/online-trading.htm> (2005.1.13)
- ◎Center for Online and Internet Addiction-Help and Resource for Internet Addicts. available at: <http://www.netaddiction.com/resources/iaindex.htm> (2005.1.13)
- ◎Center for Online and Internet Addiction-Help and Resource for Internet Addicts. available at: [http://www.netaddiction.com/resources/cybersexual\\_addiction\\_test.htm](http://www.netaddiction.com/resources/cybersexual_addiction_test.htm) (2005.1.13)
- ◎Center for Online and Internet Addiction-Help and Resource for Internet Addicts. available at: [http://www.netaddiction.com/cyberwidows/cyberwidows/partners\\_test.htm](http://www.netaddiction.com/cyberwidows/cyberwidows/partners_test.htm) (2005.1.13)
- ◎Grohol, J. M. (1999). Internet addiction guide available at: <http://psychcentral.com/netaddiction/> (2005.1.5)
- ◎Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber-Psychology and behavior*, 1 (3), 237-244. available at: <http://www.netaddiction.com/articles/stereotype.htm> (2004.12.21)
- ◎Young, K. S. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902. available at: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm> (2004.12.21)
- ◎Young, K. S. (1997). What make the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. available at: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm> (2004.12.21)
- ◎Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. available at: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm> (2004.12.21)
- ◎Young, K. S. & Rodgers, R. C. (1998). Personality trait associated with its development. available at: [http://www.netaddiction.com/articles/personality\\_correlates.htm](http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.htm) (2004.12.21)
- ◎Young, K. S. (2004a). Internet Addiction: A new clinical phenomenon consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402, Abstract.
- ◎Young, K. S. (2004b). Surfing not studying: Dealing with Internet addiction on campus. available at: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm> (2004.12.21)

# 學生憂鬱、壓力調適及自我傷害預防

■王延齡南開技術學院學務長 李麗日國立台中教育大學副教授

## 壹、緒論

憂鬱 (Depression) 是一種處於低調而不快樂的情緒狀態，正常人或生病者都可能有這種現象，只是程度上的差別，Powell (1983) 認為憂鬱是一種複雜的感覺，包含無助感、低自尊，內心常認為會有不幸的事情發生 (轉引自俞筱鈞，1996)。Birmacher 等人 (1996) 及 Merrell (2001) 也指出，青少年之憂鬱症主要特徵為出現憂鬱或悲傷情緒、對活動失去興趣、體重下降、睡眠問題、缺乏活力、覺得無價值或罪惡感、難以思考或做決定、開始思考死亡、易怒、身體抱怨等。Peterson (1992) 所提出所謂憂鬱傾向的定義，認為憂鬱心情是一種複雜的感覺、情緒狀態、情感異常、廣泛的不快樂、或是焦慮等特質的現象。Mufon 與 Moreau (1997) 認為兒童或青少年之憂鬱反應與成人不同，青少年之心情可為易怒而非憂傷、活動力降低、無價值感或罪惡感、思考能力、專注力、或決斷力都有困難，甚至反覆想到死亡或自殺意念；同時可能出現社會退縮或放棄消遣活動、失去活力、社交技巧差、低自尊、態度悲觀等反應，這些反應容易被誤解為偏差行為而非憂鬱。

適度的壓力對人有幫助，但過多或過少的壓力都會對人有害。Greenberg (1993) 指出壓力會引起許多生理反應，若生理反應是



慢性長期或無止盡的，就會導致疾病的產生，一旦壓力引發負向情緒時，這些情緒會改變人的生理狀況，甚至導致疾病（轉引自潘正德，1995）。Seiffge-Krenke與Klessinger（2000）提出，壓力因應策略是預測憂鬱的最佳指標，具有憂鬱症的青少年比一般人更常使用逃避策略。Gonzales、Tein、Sandler與Fridman（2001）則發現積極因應壓力可以降低憂鬱症狀的發生。鄭照順（1997）認為社會支持較多的青少年，較少有沮喪情緒與越軌行為。反之，高壓力下的青少年，較少家庭與社會支持，易呈現較多情緒症狀及越軌行為。憂鬱症有程度之分：輕鬱症會出現一些憂鬱的相關症狀，患者必須極力振作才能完成每天的工作和活動。中度憂鬱症會出現更多症狀，患者通常無力完成平日該做的事。如果是重鬱症，則會出現所有憂鬱症的症狀，患者連應付日常生活作息都有困難（楊延光、鄭淑惠，2006）。

Berman（1991）指出四種與自殺有關的生活事件：性方面的困擾、追求成就的壓力、家人自殺及失去朋友。李啟澤和李孟智（1998）則從生理、心理、家庭及社會因素來分析青少年自殺原因，在生理因素上患有精神性疾病如憂鬱症、躁鬱症、智障者及因身體上有無法康復的疾病者，常選擇自殺做為解脫以減輕家人負擔的途徑。在心理因素上，有自我攻擊、逃避的性格的人，常以自殺做為報復別人的方法。在家庭因素上，因家庭結構改變導致內心痛苦煎熬，而以自殺來解脫。在社會因素上，情感問題、社會認同、媒體渲染、藥物使用等都是自殺的高危險群。張振成（2005）指出自殺與下述人格特質有關：偏激、愛恨強烈、挫折忍耐力低、憤世嫉俗、消極悲觀、自我要求高。柯慧貞等人（2002）對於自殺未遂的當事人提出危機處理、短期治療及長期治療的整合性三階段的治療架構來協助處理。

Essau、Conradt與Petermann（2000）研究西方社會青少年憂鬱症頻率、發生率、以及社會心理的損害時發現，17.9%的青少年罹

患憂鬱症，其中以重鬱症為最多，佔了14%；低落型憂鬱症最少發生，佔了5.6%。各類型憂鬱症中，女生的比例明顯高於男生，年齡14-15歲之間發生憂鬱症的頻率最高，且女生仍明顯多於男生，大約是男生的三到四倍；最明顯的性別差異是在14歲之後，每項比較中幾乎都顯示憂鬱傾向有性別差異。根據董氏基金會於1999年所做的「大台北地區在學青少年對憂鬱與憂鬱症認知現況調查」顯示，青少年（國、高中、職校學生）自己感到憂鬱的原因，有56.7%的人認為是課業因素，尤其面對升學關卡時，無論成績好或不好的學生，一半以上會出現焦慮情緒，擔心無法升學至好學校（董氏基金會，1999）。Kovacs、Obrosky與Sherrill（2003）研究發現，憂鬱症狀與性別有關，但憂鬱症之復發率男女則無顯著差異。憂鬱症患者除了自尊低落外，有強烈的無力感、罪惡感，會覺得自己是別人的負擔，一無是處。深陷憂鬱時，有時會覺得自己罪有應得，甚至傷害自己或家人以求解脫；憂鬱症患者中大約有三分之二的患者曾經想過自殺。研究顯示，自殺死亡率的個案中，約有三分之二是憂鬱症患者（楊延光、鄭淑惠，2006）。

校園安寧是讓學生安心求學的基本條件，任何改變校園秩序的行為都比不上校園自殺的震撼力大，平靜的校園若發生自殺事件，師生間引起的恐慌很難在短時間內平息，而案件的影響亦波及每位學生家長，若加上媒體的報導，更會擴大事件的衝擊，所有校園將不免神經緊繃，深怕學生有樣學樣，因此，對自殺的高危險群進行篩檢，並給予適時的輔導是必要的。自殺的預防與處置是學輔工作的一大重心，研究者以下列個案為例，探討在校園中如何面對與因應學生自殺的處理。

## 貳、校園自殺個案

- 一、個案基本資料：男、二專一
- 二、個案事件：憂鬱症跳樓自殺死亡。

三、事件發生：專一新生，入學第二週於上課期間自校內三樓教室外跨越欄杆跳樓，送醫五天後不治。

四、背景：

個案甫入學未二週，在高職就學時曾輟學一年，並因憂鬱症接受高職輔導中心輔導三年，有自殺傾向。個案住家對面為社區醫院，因醫院室外空調系統噪音太大，個案感覺受干擾而煩躁不安，要求搬家，但基於經濟因素不可能即刻搬家，其父亦曾會同鄰長向醫院抗議，醫院也做了調整，將室外空調移至頂樓，雖然音量小了許多，個案仍覺得太吵，因此曾向父母說：「再不搬家要自殺。」，而家人並未太在意，僅安慰個案忍耐，隔天上學亦無異狀，上午第三節課攀越欄杆自三樓跳下，有學生目擊驚叫，衛保組護士即刻打119叫救護車並做初步護理，送醫後判定昏迷指數3，救治5天後不治。

五、處理過程：

- (一) 即刻送醫（輔導教官、導師、護士陪同）。
- (二) 通知家長。
- (三) 報告校長，危機處理小組開會。
- (四) 透過校安系統報部並電話報告訓委會。
- (五) 蒐集目擊者說明，並在其書本中找到類似遺書，上面寫有自殺、死、一了百了……等字句。
- (六) 學務長即刻召集全校教職員於表演廳集合，說明事件經過與處理方式，下午第一節改為導師時間，對全校學生說明事件。
- (七) 校長對聞風而來的媒體記者說明過程。
- (八) 向個案原先畢業高職查詢，得知個案曾接受三年憂鬱症輔導。
- (九) 對該班實施哀傷輔導。
- (十) 對目擊同學實施個別輔導。

(十一) 於全國學務長會議中提出建議：凡有自殺傾向接受輔導者，資料應密封給所升學學校的學生輔導中心。

六、處理檢討：

- (一) 校內危機處理機制對事件處理有相當作用。
- (二) 將真相在第一時間告訴全校師生，以免以訛傳訛。
- (三) 蒐集相關資料，瞭解背景原因。
- (四) 對記者實話實說是最好的方法，但對外發言人應是主秘或學務長，校長若站在第一線較無迂迴空間。
- (五) 對教育部的建議引發另一個角度的辯論，有學者認為不該對新生貼標籤，不應將輔導個案通知升學學校。

七、輔導心得：

個案是憂鬱症患者，到校未及二週就發生憾事，若原先輔導資料能透過輔導體制向下一個就學學校主動提供，對新生的輔導應有即時的幫助，隱私權固然應尊重，但生命與隱私權相較時，研究者認為生命第一，這是個嚴肅而值得探討的課題。

### 參、校園因應策略

防治師生憂鬱及傷害措施包括以健康促進活動來減少生病之危險因子；透過早期篩選、早期發現、診斷並給予適當的介入處理；針對受到自我傷害事件影響的所有人，必須提供有效治療與復健，以避免惡化並及早恢復功能。行政系統、教師體系與輔導體系之間需充分地溝通與合作，才得以化解危機，除此之外，以當事人為中心出發，就其所處環境有關的家庭、同儕、老師及社區四個系統也形成網絡，提升協助之品質。

在師生壓力調適策略及提升學生挫折容忍力方面，對壓力應有正確的看法、營造校園中和樂互助的環境、培養同儕中的夥伴關係、提供適當的休閒活動及運用社區資源等，應能有效的化解校園中的師生壓力。實務工作上的危機處理與調適，必須從輔導老師或

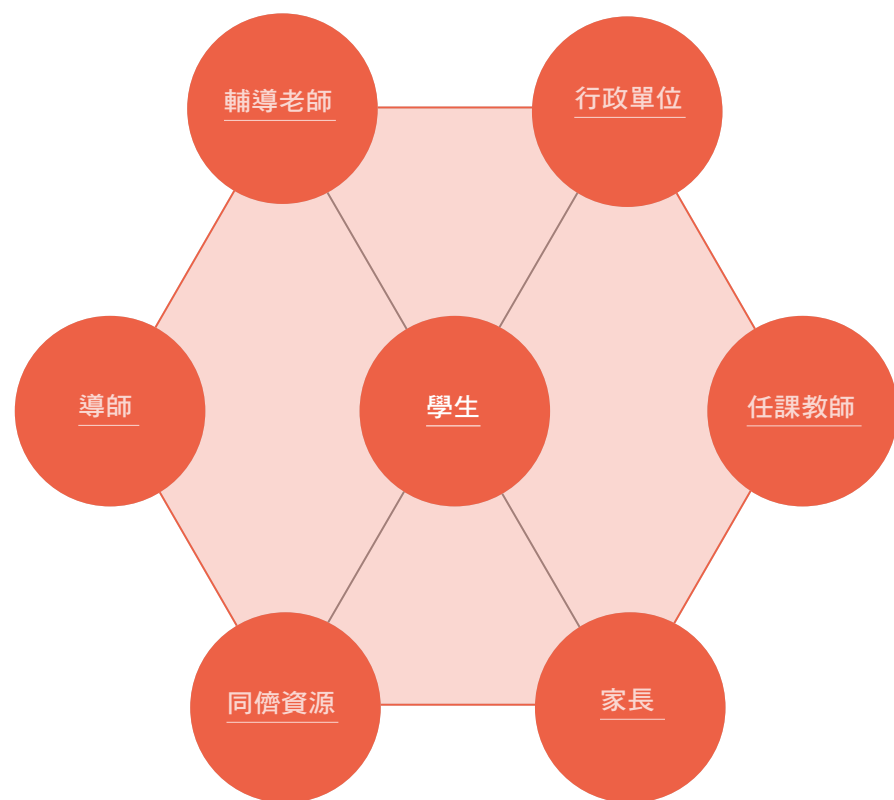


導師的角度及學系與學校的角度多方考量。

有鑑於憂鬱症與自殺個案在校園中有漸多的趨勢，有效篩檢罹症者給予適時輔導，應能幫助更多人走出憂鬱的陰霾，減少青少年自殺情形的發生。本研究針對師生憂鬱及自我傷害預防與處理機制、師生壓力調適策略及提升學生挫折容忍力的角度，分別由輔導團隊與成員架構及輔導團隊工作職責兩個面向進行探討。

### 一、輔導團隊與成員架構

校園進行輔導與防治工作時，應可整合學校資源，以團隊合作的方式處理師生壓力及預防校園危機，包括從輔導教師、行政單位、導師、任課教師、同儕資源及家長幾方面共同強化輔導團隊，以下為輔導團隊架構圖：



圖一：校園輔導團隊架構圖

### 二、輔導團隊工作職責

#### (一) 輔導教師

完善的校園危機處理機制多賴輔導老師，其重點應擴及高危險群學生的篩檢、測量倫理的兼顧及轉介制度的落實，但事前的預防工作更是刻不容緩，包括：

#### 1. 透過校園不同管道提供心理衛生資訊

輔導教師應義不容辭地扮演主導的角色提升學生的挫折容忍力，透過不同的學習活動，有效整合校內資源，充分發揮輔導的預防性功能。因此，透過各類輔導活動的辦理，如生命教育活動、性別平等教育活動、生涯規劃講座、親職教育活動等，或透過班會時間，將各種心理衛生資訊，包括心理健康促進、學習方法及各種生涯資料等，提供給學生參考。同時，提供校內外輔導資源或機構之資訊，加強學生對該類資源的認識與運用，並鼓勵學生根據自己的需要主動求助，提升自我解決問題的能力與技巧。

#### 2. 成為導師、任課教師及家長的諮詢者

輔導教師平時即應積極充實輔導相關知能，不斷提昇諮詢技巧，讓自己成為值得信賴的專業人士，而這些專業知能的可貴，除輔導教師本身所進行的個別諮詢和團體諮詢外，亦表現在對導師、任課教師及家長的協助，確實擔任他們的諮詢顧問，提供有關身心發展及心理特性的瞭解，學習與學生晤談的技巧，並協助導師進行各項班級輔導工作，讓輔導專業對學生的幫助達到全面性的效果。

#### 3. 運用個別及團體諮詢協助學生

當學生遭遇生命中重大困難挫折時，輔導教師應充分運用專業知能，透過個別諮詢及團體諮詢協助學生面對挫折、處理問題，發揮輔導的治療性功能。在諮詢過程中，輔導教師重點應在於協助學生自我引導式的學習，正確地認識自己，認清現

實與理想的差距，設定符合自己能力的目標及針對學生個案的問題給予諮商，引導其思考個人及環境造成挫折的可能原因，教導其正向的自我概念及學習解決問題的技巧。

## （二）學校行政單位

從學校角度看危機處理，重點是協助輔導老師及同學強化事前預防意識，包括良好的教育訓練、主動關心壓力源、事前知會相關規定、要求遵守學校規範、解決特殊困難等，以下為具體做法：

### 1. 建立師生共同的歸屬感

學校可以透過辦理教學活動、體育競賽、藝文活動、各類慶典活動，以及運用生命教育和性別平等教育相關活動之機會，讓師生在積極參與夥伴互動的過程中，培養正向的人際交流態度與技巧。另外，可以創造機會讓學生增加與學校某些重要他人的互動與連結，提升學生對學校團體的歸屬感。

### 2. 明訂清楚且可行的學校規定

學校應透過民主程序制定師生應該遵守的規範，將規範以具體而清楚的文字呈現出來，讓師生徹底瞭解校園的行為界線，並充分利用活動、集會時加強宣導，一方面深化師生對校規真正意涵的瞭解，另一方面亦展現學校確實執行校規的決心，使師生於日常生活中充分體會並表現符合校風的行為。

### 3. 鼓勵師生投入服務性活動提升自我價值感

鼓勵師生共同參與校內外各項服務性活動，在服務他人、幫助他人的過程中，體會人性關懷的真義，並感受助人的喜悅，確認自己的存在價值感。同時，學校應該強調服務性活動本身就是一種磨練，進而強化師生面對挫折並學習如何解決。

## （三）導師

教育部所頒「教師法」中第17條規定教師擔任導師有其定位與責任，但從校園自殺防治觀點來看，將著重以下層面：

### 1. 協助新生適應校園生活

新生對環境的陌生常會產生焦慮現象。因此，導師應鼓勵學生主動探索，了解學校環境，編輯「新生資源手冊」可快速而有效地讓新生認識學校環境，如此心中的不安全感將會減至最低。另外，對於學習內容的特性及可能遭遇的問題，導師亦應運用機會提供相關資訊，讓學生有充分的瞭解和心理準備。

### 2. 建立互動良好的師生關係

信任，是師生關係的基礎，導師應充分把握並落實班級經營，尋找與學生溝通的機會，發掘問題，提供建議，給予鼓勵，穩定其情緒，協助學生務實地設定目標與期望，使學生保持良好的心理狀態。

### 3. 瞭解學生並助其建構生涯目標

事實上，學生的挫折來源並非單一事件，而是功課壓力、生涯發展、人際關係、親子溝通、感情與性別等議題的交互影響。因此，導師應充分運用與學生個別談話的時機，全盤瞭解學生適應的情形，注意學生的情緒變化，及早發現問題所在並指導學生有效掌控自己的整體狀況，衡量自己的能力擬定具體可行的目標，使其學習生涯明確而有意義。

### 4. 暢通與家長聯絡的管道

導師是校內人員中對學生狀況最熟悉的人，但對學生在家庭中的生活作息則端賴家長提供訊息。因此，導師於平時即應建立與家長溝通聯繫的管道，瞭解家長的特性、能力，及其管教子女的方式等，建立完整的學生家庭背景資料。此外，導師亦應適時轉達學校的重要行事與訊息，主動與家長建構一套完整的溝通及輔導網絡。

## （四）任課教師

### 1. 指引學生有效學習的方法

學業壓力是學生的挫折來源之一，惟有學習的問題獲得有



效解決，才能避免引發其他的挫折。因此，任課教師應該對所教導的學科訂定完整而周詳的教學計畫和充分的課前準備，積極設法激發學生的學習動機。對於學習困難的學生，任課教師應清楚地瞭解學生的學習現況，結合學校的預警制度及早發現落後的癥結，進行補救教學、課後輔導等措施，以免造成更大的學習差距。

### 2.釐清學生的學習能力

任課教師在期初及期中，根據學生學習成績的表現分析出學生在各學科的學習能力。這些客觀的分析資料，可以成為學生在選擇科系或轉系的參考，並助其順性適材地選擇學習方向。

### 3.具備實務上基本的危機處理思維

任課教師應思考何時能提供最好的危機介入機會，或是學習對學生問題做出較正確的評估，以便在第一時間進行協調工作，也可以先建立與校內、外資源的緊密聯繫，協助學生回復過去的正常狀態，甚至提升處理能力以應付下次的類似危機。

#### (五) 同儕資源

同儕之間的影响力往往超過家庭，青少年在同儕團體中較能感受到平等的對待，如能獲得同儕的接納，會覺得自己有價值，增強自己的信心；而同儕也能相互提供情緒支持與接納，可以使青少年心理壓力減輕。因此，善用同儕輔導資源，可以有效地協助學生面對青少年發展歷程中遭遇的挫折。

學生輔導義工是很好的資源，輔導義工除具有助人的熱忱外，應具有基本的助人技巧，學校輔導義工其訓練過程，由輔導教師講解、示範、帶領演練基本輔導技巧，並遵守同儕輔導的倫理規範。輔導義工可以協助新生適應學校生活，在諮商團體中擔任小組帶領人，將成功面對挫折的經驗與需要幫助的學生分享。

#### (六) 學生家長

家長應該透過導師適時瞭解子女在校的學習情形、人際交

往等資訊，並提供有關訊息給導師並參與學校或社區機構辦理之親職教育，提升自己的教養知能與溝通能力，並與子女共同面對和處理挫折。

#### 1.引導子女建立正向的人生觀

學生在成長中建立自己的思想體系，常會碰到做決定與抉擇的機會，家長應視機會誘導子女參與解決問題與做決定，讓學生懂得運用可控制的事務面對各種挑戰，改變自己身陷其中的負向思考，因而增加決策能力。

#### 2.與子女共同面對問題和處理挫折

子女的特性，家長應充分了解，幫助學生在其中建立其自信心與成就感，進而促進其他方面的發展。同時，教導子女視挫折為挑戰，從中培養信心與毅力，與孩子共同尋找挫折中的正向意義，讓挫折由危機變成轉機。家長成熟地面對問題並與子女一起討論問題、解決問題，讓子女學習從挫折中獲得寶貴的經驗。

#### 3.學習與壓力共存

人生難免有壓力，每個人面對壓力的反應更不同，如何掌握自己的情緒、增加自我了解，甚至進一步地尋求社會資源以預防危機，需要無比的智慧與經驗，因此學習與壓力共存，進而成為子女的重要諮商者，值得所有家長努力。

## 肆、結論

校園憂鬱症、壓力調適及學生自我傷害的預防一直是學校重視的課題，為避免悲劇一再發生，校園輔導系統應與校內外各種資源有更大層面的連結。本研究藉由憂鬱症引發的校園自殺悲劇為例，藉由輔導團隊責任分工的方式，試圖將學生的父母、教師、學校、行政與同儕納入輔導工作，給予防治的方向，加強生命教育的理念，透過全面自殺防治的訓練，認識尊重生命的價值，協助學生強化挫折容忍度與培養解決問題的能力，生命無價，值得大家攜手努力。✿

### 參考文獻

- ◎李孟智、李啟澤（1998）。談青少年自殺。*健康世界*，270，67-79。
- ◎柯慧貞、洪友雯、方格正、郭穎樺、陳仲鉉、劉怡汝（2002）。校園自殺的防治—三級預防模式。*學生輔導*，80，96-111。
- ◎張振成（2005）。青少年自殺原因與防治方法之探討。*學生輔導*，98，183-191。
- ◎俞筱鈞（1996）。*適應心理學：人生週期之正常適應*。台北：中國文化大學。
- ◎楊延光、鄭淑惠（2006）。*全方位憂鬱症防治手冊*。台北：張老師文化。
- ◎潘正德譯（1995）。*壓力管理*。台北：心理。
- ◎鄭照順（1997）。*高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究*。高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- ◎董氏基金會（1999）。大台北地區在學青少年對憂鬱與憂鬱症認知現況調查。
- ◎Berman, A.L., & jobe, D.A. (1991). *Adolescent suicide assessment and intervention*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- ◎Birmacher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., Perel, J., & Nelson, B., (1996). *Patterns of adjustments*. New York: Oxford University Press.
- ◎Essau, A. C., Conradt, J., & Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and Psychosocial impairment of depressive disorders in adolescents. *Journal of Adolescent Research*.
- ◎Gonzales, A. N., Tein, J.-Y., Sandler N. R., & Fridman, J. R. (2001). On the limits of coping: Interaction between stress and coping for inner-city adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 16, 372-395
- ◎Kovacs, M., Obrosky, D. S., & Sherrill, J. (2003). Developmental changes in the phenomenology on depression in girls compared to boys from childhood onward. *Journal of Affective Disorder*, 74, 33-48
- ◎Merrell, K. W. (2001). *Helping students overcome depression and anxiety*. New York: The Guilford Press.
- ◎Mufson, L., & Moreau, D. (1997). Depressive disorders. In R. T. Ammerman & M. Hersen (Eds.), *Handbook of prevention and treatment with children and adolescents* (pp. 403-430). New York: John Wiley.
- ◎Peterson, A. V., Compas, B. E. & Brooks-Gunn, J. (1992). Depression in adolescence: current knowledge, research directions, and implications for programs and policy. *Working paper commissioned by the Carnegie Council on Adolescent Development*, New York: Carnegie Corp.
- ◎Seiffge-Krenke, I. & Klessinger, N. (2000). Long-term effects of avoidant coping on adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (6), 617-630

## 「和解」的真諦 從瞭解、理解到和解

■林偉信 毛毛蟲兒童哲學基金會 董事

### 推薦好書：

- ◎姬特·皮爾森著，鄒嘉容譯：「地板下的舊懷錶」，東方出版社。
- ◎趙映雪著：「美國老爸台灣媽」，東方出版社。



派翠西亞和媽媽處得不好，因為，擔任新聞節目主持人的媽媽總是希望派翠西亞可以強一點，不要總是一副柔柔弱弱、漫不經心的樣子。十二歲那一年的暑假，派翠西亞的媽媽要和爸爸離婚，因此，將派翠西亞送到外婆家，要等到辦妥離婚之後，才將她帶回家。在外婆家，派翠西亞發覺外婆和媽媽過去也相處得很不好，因為，外婆總覺得媽媽太強勢了。





## 「和解」的真諦—從瞭解、理解到和解

在外婆家裡，有一天，派翠西亞在老房子的地板下發現了一隻舊懷錶，這是外婆年輕時最珍貴的東西，然而卻被派翠西亞當年十二歲的媽媽因嫉恨而將它藏了起來，用來報復外婆。藉著這隻舊懷錶的「神力」，派翠西亞回到了媽媽成長的年代，看到媽媽在兩性不平權的家庭與社會中所受到的不公平待遇，以及獨力爭取自身權利的心酸，經由不斷的觀察與理解，派翠西亞逐漸了解媽媽之所以會變成今天這種樣子的原因，然後，經由與媽媽懇切的深談後，母女彼此間更加瞭解，緊張的關係亦逐漸和解……。

以上是一九八八年加拿大圖書館協會年度最佳兒童讀物獎「地板下的舊懷錶」的內容大要。它藉由一對母女經由彼此的瞭解與理解，在關係和解的過程中，讓我們看到每一個人之所以會發展出今天的性格與行為舉措，常是有一定的成長背景與社會因素使然；而人際關係的建立則是需要對這些背景與因素，有著相互的瞭解與體諒。

我之所以會特別推薦這本書，是因為在這本「母女關係大和解」的青少年小說中，它不僅僅是抽象的在闡釋人與人之間相互瞭解與理解的重要性，更重要的是，它對於「如何瞭解與理解對方」提供了一些實際有用的觀察角度與操作方法，讓讀者可以經由閱讀，進而瞭解到這樣的行為該如何去「做」出來。像是在書中，我們可以看到派翠西亞如何經由不同事件的觀察，去瞭解媽媽當年的生活處境與成長心酸；或是在書中，我們也可以看到派翠西亞和媽媽如何藉由懇切對話的過程，彼此自我揭露的讓對方理解自己的想法與看法。這些行為步驟的操作與進行，在書中都有很細膩、深刻的描繪，讓讀者可以在閱讀中進行潛移默化的學習與仿效。

除了針對上述「如何瞭解與理解對方」的議題做大量的描

## 「和解」的真諦—從瞭解、理解到和解

寫外，「地板下的舊懷錶」書中的另一個探究主題，則是（一）讓我們經由派翠西亞母親的成長過程，看到一個不符合社會期待（性別角色扮演）者努力爭取自身權益時的困頓與孤寂，並且（二）對於男性霸權社會中，兩性不平權所產生的荒謬情事做了一些實例陳述的具體批判。藉由對這些故事的閱讀，不僅易於引發讀者意識到在日常生活中應以更大的寬容與體諒，去面對和我們有不同觀點與意見的人，並且，在閱讀過後，對於生活中不合理的情事，我們似乎也會被勾起更多批判上的自覺與敏感。

這本青少年小說極適合推薦給國小高年級學童以及國中生閱讀，或是應用在班級讀書會上進行討論。之所以會做這樣的推薦，除了這本小說極具故事閱讀的趣味性外，更因為對一個國小高年級學童以及國中生來說，如何做出一些對的行為常常比只是知道什麼行為是對的來得重要。因此，在這個學齡階段，僅僅只是進行「正確信念的灌輸」已不再足夠，如何引導學童將一些正確的信念合理、有效地表現（做）出來才是學童應該學習與實踐的主軸。而一本好的青少年小說常能在情節、行文中，將生活裡合理、有效的行為步驟做如其實的細膩呈現，供學童在閱讀時，進行仿效與學習。就這一層行為實踐的學習意義而言，「地板下的舊懷錶」正是針對「人我關係的和解與建立」此一主題，進行深刻描述的一本極為適合學童閱讀與討論的作品。

除了「地板下的舊懷錶」外，類似主題的青少年小說坊間亦有不少，但是多屬翻譯的外國作品，如果要找一本非外國翻譯作品推薦的話，那麼趙映雪小姐的「美國老爸台灣媽」就是一本絕佳的、以中文寫作的青少年小說。在這本書中，作者藉由一個生長在重男輕女年代的台灣女孩與她美國先生的婚姻故事，敘說了這個台灣媽媽與她自己的（台灣）娘家以及（美國）夫家從衝突到理解的和解過程。

優良  
媒體



### 「和解」的真諦—從瞭解、理解到和解

這本青少年小說由於故事敘說的場景從台灣到美國，描述的生活情境更是從台灣的山上到美國的鄉村，多彩多姿的情節使得小說極具閱讀的趣味性。同時，它更藉由不同文化差異的衝突，讓我們瞭解另一種人與人誤解與衝突的形式，那就是不同的文化常會在生活、習俗以及觀念、看法上發展出極為不同的表現與認定，從而造成異文化者或不理解者的誤會與衝突，因此，作者經由故事的進展處處提醒我們：只有肯花時間、用心思去瞭解對方的文化、習俗，才有可能在理解中建立起共體共諒的互信關係。像是在書中作者就藉由台灣媽媽與美國夫家的公公婆婆對於房租一事的認知差異，以及台灣媽媽和美國老爸對於教養兒女的態度差異等等生活上的細節瑣事，讓讀者逐步進入因為不同文化的差異所產生的衝突之中，同時，更以台灣媽媽逐步融入對方的生活與習俗之中，所產生的瞭解與體諒，揭示了不同文化與相異生活方式間彼此和解、和諧共處的可能。



這兩本青少年小說無論是針對親子間互不瞭解的對立，抑或是面對不同文化差異上的觀念衝突，作者們都藉由故事的敘說，一致的強調「和解」的唯一方法：就是要能以深入瞭解對方、用心理解差異的方式，來獲得人我間的相互體諒。書中並將瞭解的方法以及理解的方式逐一的做描繪與陳述，讓讀者能夠清楚地看到合理行為操作的細節面以及實踐上的如何可能，進而得以仿效與學習。在這入際關係複雜多變的世代裡，經由閱讀，提供兒童這種生活智慧上的學習是有其重要性以及必要性的。✿

# 推動12年國民基本教育 國民的權利，國家的義務

## 前言

「國家建設靠人才，人才培養靠教育」。因此，行政院蘇院長一再強調「苦不能苦孩子、窮不能窮教育」，即使「省吃儉用、舉債度日」也要把教育辦好。我國教育普及久為世人所稱頌，然於民國57年起全面實施九年國民教育以來，迄今已近40年，當年世界上僅有少數國家實施超過9年以上的國民教育，如今已有46個國家辦理10年以上的國民教育，相較之下，我們已落入國民教育年限的後段班。此外，我國國民教育仍存在著學生升學壓力沉重的問題；高中職教育更是呈現學費負擔不

一、城鄉差距、資源不均、參差不齊等現象。為了提升國民教育水準，紓緩學生升學壓力、縮短城鄉/貧富差距，增強國家競爭力，實施十二年國民基本教育乃是國民殷切期盼的教育大工程。

### 一、延遲只會擴大差距

我國於民國57年實施九年國民教育，當時全世界實施九年國民教育的國家不多；但是39年來，世界各工業先進及發展中國家，陸續延長其國民教育年限，迄今已有46個國家實施超過10年以上的國民教育，與之相比，我國的九年國民教育已屬教育年限的後段班，推動十二年國民基本教育事不宜遲，應即迎頭趕上。今日不做，明天我們會更落後。





## 二、按部就班、逐步規劃

我國早在民國72年起即有延長國民教育之議，並小規模試辦「延長以職業教育為主的國民教育班」，經過20年的討論、試辦、評估，反覆嘗試，終於在92年9月召開的「全國教育發展會議」上達成「階段性推動十二年國民教育」的結論與共識。教育部於是進行規劃，行政院且在95年7月27-28日召開的「台灣經濟永續發展會議」將本項議題納入，並達成積極推動之共識，且將其中補助弱勢家庭就讀私立高中職學生學費計畫納入95年9月20日行政院核定之「大溫暖社會福利套案」中，作為推動十二年國民基本教育之重要前置措施，並積極規劃相關配套措施。

## 三、2007年啟動、2009年全面實施

政策方向既定，配套規劃亦已完成，行政院蘇院長遂宣布自2007年9月起開始加額補助經濟弱勢家庭就讀私立高中職高一學生之學費，並逐年擴大至高二及高三，2009年全面實施。

## 四、是權利而非義務

依教育基本法第11條「國民基本教育應視社會發展需要延長其年限；其實施另以法律定之。」目前教育部已著手修正「高級中學法」與「職業學校法」整合為「高級中等學校法」，作為推動延長國民基本教育的法律依據。據此，目前推動的延長到十二年國民基本教育（高中職）指的是非強迫入學（非義務），但是普及入學、低學費（國民權利）的教育。

## 五、減輕家長學費負擔

目前高中職學費，公立約每年10,800元，私立則高達44,000元以上，公私立差距超過4倍。其中就讀私立高中職的學生占全體高中職學生的47.6%，且有較高比率來自經濟弱勢家庭，因此，為減輕弱勢家庭的學費負擔，必須先實施加額補助經濟弱勢就讀私立高中職學生學費的方案，預計受惠學生數達38.3萬人。



學校、身分別		方案補助		2007年實施十二年國民基本教育（96學年起加額補助經濟弱勢私立高中職學生學費方案）		
		現行方案（200年8月起實施）		家戶年所得超過60萬元	家戶年所得超過30萬元至60萬元之間	家戶年所得30萬元以下
私立高中職	一般生	補助1萬元	維持補助1萬元	補助2萬元	補助3.4萬元	
	低收入戶	依社會救助相關法令全額補助				
	特殊生	依相關規定補助	原補助方案不變			
公立高中職	一般生	無補助				
	低收入戶	依社會救助相關法令全額補助				
	特殊生	依相關規定補助	原補助方案不變			

※特殊生：指身障學生或身障人士之子女、軍公教遺族及傷殘榮軍之子女、原住民、特殊境遇婦女之子女等。

## 六、合理規劃高中職學區

要達成高中職學生普及入學、就近就讀、適性發展以及減輕學生升學壓力，合理規劃學區事屬必要。學區規劃將依下列4項原則進行：

- (一) 學校類型多元（公立、私立、高中、高職）。
- (二) 資源均衡（每一學區學校數分布）。
- (三) 生活機能。
- (四) 通學車程適度。

然學區規劃事涉複雜，且關係到眾多學生受教權利，必先詳加踏勘規劃，俟規劃草案出爐後召開各區公聽會，聽取各界意見，再做決定。

同時，視需要於教育資源不足地區增設完全中學、分校或分班，鼓勵學生就近入學學區高中職。

### 七、三年內入學方式不變

為配合學區規劃、高中職優質化進程，以及穩定現已就讀國中之學生心情，故於2009年以前，施行多年的國中基本學力測驗及相關入學方式暫不改變。為能紓緩學生升學壓力、減輕學生通學奔波及住宿負擔，未來將逐步提高申請入學比例，降低基測成績所占比重，逐步使基測成績僅供作為入學門檻之用，最終達到免試入學學區高中職的目標。

### 八、高中職優質化、人人讀好學校

以完善的教學設備與資源、優質的師資及有效的教學，善用社會資源及參與社區發展等，提供學生優質學習環境，促使學生有效學習，引導學生適性發展，兼顧產業與區域發展，實現「校校有特色，個個有本領，人人有發展，行行出狀元」的全人教育理想。預定3年內投入163億元，讓高中職大幅優質化，期能在2009年達到八成公立高中職優質化，及提升私立高中職教學品質的目標；同時，設計質差高中職的退場機制，期使高中職普遍優質化，自然降低所謂「明星」或「菁英」學校與「非明星」或「非菁英」學校之爭議。

### 九、3年400億、投資辦教育

政府雖然財政困難，但決心在3年內投入400億的經費，其中繼續型經費246億、新增型經費154億，以利全面實施十二年國民基本教育。爾後並將持續編列充足預算，使十二年國民基本教育順利推動。

(單位：億元)

項目	2006年	2007年至2009年			
		2007年	2008年	2009年	合計
學費補助	40	40+6= 46	40+19= 59	40+29= 69	120+54= 174



高中職優質化	28	28+13= 41	28+28= 56	28+38= 66	84+79= 163
其他10項子計畫	14	14+2= 16	14+9= 23	14+10= 24	42+21= 63
合計	82	82+21= 103	82+56= 138	82+77= 159	246+154= 400

### 十、推動十二年國民基本教育之政策目標

- (一) 提升國民素質，增進國家競爭力。
- (二) 促進教育機會均等，實現社會公平正義。
- (三) 縮小教育落差，均衡城鄉發展。
- (四) 紓緩升學壓力，引導學生適性發展。

### 十一、砌磚奠基，配套到齊--12項子計畫（包括22個方案）

十二年國民基本教育是一項重大的教育改革工程，其影響深遠、牽涉廣泛，須如砌磚般，逐步奠基堆高。總計12項子計畫，包括22個方案如下：

子計畫	主政單位	辦理單位	方案	備註
1.補助私立高中職學生學費—縮短公私立學費負擔之差距	中教司	中部辦公室 台北市政府 教育局 高雄市政府 教育局	1-1加額補助經濟弱勢私立高中職學生學費方案	
2.高中職優質化	中教司 技職司 特教小組	中部辦公室	2-1高中優質化輔助方案 2-2高職優質化輔助方案 2-3身心障礙學生十二年就學安置計畫	



子計畫	主政單位	辦理單位	方案	備註
3.高中職社區化	中部辦公室		3-1學區劃分實施方案 3-2高中職學校分布調整方案	
4.調整高中職入學方式	中教司		4-1國中基測轉型暨申請入學實施方案 4-2產業特殊需求類科及特殊地區高級中等學校免試入學及獎補助作業要點 4-3高中職發展特色招生作業要點	中部辦公室主政
5.建置十二年一貫課程體系	中教司		5-1強化中小學課程連貫與統整實施方案	
6.建立質差學校退場機制	中部辦公室		6-1高中職校務評鑑實施方案 6-2高中職輔導、轉型及退場作業要點	
7.結合技職教育與產業發展	技職司		7-1產學合作(攜手)方案	
8.推動大學支持高中職社區化	高教司		8-1大學增加名額受理各高中職學生入學招生方案 8-2高中職學生申請就近升學大專校院實施方案	技職司主政



子計畫	主政單位	辦理單位	方案	備註
9.精進高中職師資人力發展	教研會		9-1提升高中職教師教學品質與專業發展實施方案	
10.學生生涯規劃與輔導	訓委會		10-1國中與高中職學生生涯輔導實施方案 10-2國中小學生學習扶助方案 10-3補助辦理追蹤輔導與安置中輟生復學原則 10-4國中畢業未升學未就業青少年職能培訓輔導方案	國教司主政 青輔會主政
11.鼓勵家長參與教育	國教司		11-1家長就近參與各級學校教育實施方案	
12.修訂相關教育法規	中教司		12-1高級中等學校法	

## 十二、推動期程

- (一) 前置準備階段：自2003年8月推動「高中職社區化中程計畫」開始，先後推動「優質高中輔助計畫」、「優質高職產學攜手計畫」等12項前置準備措施。
- (二) 啟動階段：2007年3月至2008年2月一年內完成所有配套之細部規劃，訂定各項實施方案及作業要點。2008年3月至2009年7月逐步推動各項配套措施，並逐年擴增經濟弱勢私立高中職學生學費補助及高中職優質化校數。
- (三) 全面實施階段：2009年8月起，全面實施十二年國民基本教育，經濟弱勢非自願就讀私立高中職學生皆可獲得加額學費



補助；優質化學校不斷擴充；調整入學方式，增加申請入學比例，並逐步降低基測成績比重，促進國中畢業生就近入學高中職，藉此逐步達成紓緩國中生升學壓力的目標。

### 十三、務實推動十二年國民基本教育

自從民國63年政府公布施行「私立學校法」，以及民國66年發布施行「私立學校獎助辦法」以來，鼓勵私人興學，提供充足的就學機會，讓國中生得以順利升學。以95學年度為例，公立高中有178所、私立高中有140所、公立高職有92所、私立高職也有64所，總計公立270所、私立204所。學生數公立39萬5822人（占52.4%）、私立35萬8872人（占47.6%），也就是說入學公私立高中職的學生數幾乎各半。政府如要實施完全免學費之十二年國民教育，必須將公立高中職學生平均每年約10,800元的學費免除，至少每年國庫要多負擔45億元；而私立高中職學費平均約是公立的4.4倍。據此，全額負擔公私立高中職學生學費，每年至少超過240億元，是目前政府財政所無法承擔的。因此，推動低學費負擔的十二年國民基本教育是較負責、務實而可行的政策。

### 結語

政府為落實執行十二年國民基本教育實施計畫，設有分層負責推動機制，由行政院政務委員負責跨部會（教育部、財政部、主計處、經建會、勞委會、農委會、原民會、青輔會、研考會等）政策協調；教育部也成立推動工作小組及專案辦公室，負責整體推動事宜。

這是一項等了20幾年的重大教育改革工程，關係到學生的教育、家長的權益，以及國家的競爭力，與其焦慮地等待，不如勇敢地前進，盼望大家齊心協力，關心我們的孩子的未來。歡迎大家上教育部網站查詢十二年國民基本教育。如有任何指教，歡迎撥打專線，衷心感謝大家支持教育。✿

教育部網站首頁：<http://www.edu.tw> 熱門議題區，十二年國民基本教育  
詢問專線：02-33437764、33437774、33437781 竭誠為大家服務



歡迎讀者依主題投稿相關文章，關於投稿注意事項請參閱封底裡〈給讀者與作者的一封信〉

為了方便讀者投稿及瞭解季刊動向，在此列出104期的主題：

104期：兒童青少年心理疾病

98-04-43-04		郵政劃款		儲蓄金		存款		單	
收款帳號		18238673		金額 新台幣 (小寫)		元 拾 佰 仟 萬 拾 萬 佰 萬		元	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		教育部員工消費合作社		存款戶名		寄款人		□本戶存款 □他人存款	
訂閱教育部學生輔導季刊雜誌 (訂閱一年四期費用新台幣300元整，單期費用 新台幣80元整)		我是 <input type="checkbox"/> 新訂戶 <input type="checkbox"/> 舊訂戶，電腦編號		姓名		地址		主管：	
訂閱期數：從第 期 至第 期		訂戶姓名： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		地址		電話		經辦局收款戳	
電話：(公) (宅)		地址		發票抬頭：		發票地址：		電腦紀錄	
統一編號：		注意：本刊每期皆會寄送給各級學校校長室、輔導 室及圖書館，本劃撥單提供個人訂戶專用，謝謝。		經辦局收款戳		電腦紀錄		經辦局收款戳	



親愛的《學生輔導季刊》讀者及作者們：

大家好！

《學生輔導雙月刊》自七十八年五月三十一日以「學生輔導通訊」期刊之名創刊，復自八十四年七月出刊之第三十九期起，為利社會各界之資源作有效利用與整合，原「學生輔導雙月刊」自94年3月出版之96期開始，更名為「學生輔導季刊」，並由2個月出刊乙次，修正為3個月出刊乙次。

為使大家對本刊物的性質有更多的掌握，同時方便讀者投稿，故藉此篇幅列出本年度的主題與架構內容，提供有心的作者進一步的參考，亦請各位多多指教。

- 一、本年度主題如下：101期《中輟生輔導》；102期《性教育》；103期《下課後（學生課後生活與休閒）》；104期《兒童青少年心理疾病》。
- 二、學生輔導季刊架構內容：重視實務與實務的應用，並以「友善校園」為主要架構，其中融入生命、人權、性別、中輟等各項主題，並加強學生輔導之部分。每期有一個特定的主題，由「焦點話題」與「個案研究」兩個部分圍繞在此特定的主題討論之。「焦點話題」將從多元角度來探討，包括醫學、法律、警政、社會、社工、心理、輔導、教育、文化等，以達到多元面向探討的目的。「個案研究與評析」則配合主題分為兩個部分，從輔導實務工作的角度來撰寫案例與進行評論與分析，由諮商、輔導、臨床心理、社工、學校輔導教師等有輔導實務工作經驗者來提供案例與經驗分享。
- 三、本季刊亦開放讀者投稿，包括「讀者投稿」及「好書介紹」兩個部分，讀者可針對當年度該期主題進行相關議題之探討或該主題有關之好書推薦。
- 四、本季刊主要閱眾為教育、訓輔相關人員，特別是基層教師，因此來稿文字請力求親切平易，盡量避免厚重生澀；長而嚴謹之相關論文研究，最好以改寫方式呈現。
- 五、本期刊自101期起，停止發行光碟，並將電子檔置於本部訓委會網站。刊載的所有內容，包括文字、照片、影像、錄音、插圖等素材，均受中華民國著作權法及國際著作權法律的保障。本主題光碟內及網站中所提供的內容、文字、圖表、插圖、照片等均由教育部訓育委員會學生輔導季刊取得合法使用權，必須遵守著作權法的規定。非經本刊編輯部正式書面授權同意，不得將全部或部份內容下載或複製，或以任何形式變更、轉載、再製、散佈、出版、展示或傳播。
- 六、投稿作者於引用資料時，請正確引註，並遵守學術倫理，嚴禁整段、逐字、觀念、片段句子等方式抄襲，以尊重原作者的著作權。

親愛的讀者：

本刊每期皆免費贈閱各縣市圖書館，各級學校校長室、學務室、輔導室及圖書館（室）請善加推廣；另附上劃撥單提供個人或社會團體訂閱使用，謝謝。

若您有任何問題，可以下列方式與我們連絡！

電話：02-33437832

傳真：02-33437834

E-Mail：student@ms71.url.com.tw

網址：<http://www.edu.tw/disp1>

地址：100台北市忠孝東路一段172號6樓 教育部訓委會—學生輔導季刊收

學生輔導季刊編輯群 敬上

### 劃撥存款收據收執聯注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查600000東(100張) 94.1.210×110mm (80<sup>9</sup>mm<sup>2</sup>模) 查保管五年(拾大)

七、投稿請以APA格式撰寫。

八、來稿請以電子檔的形式，寄到E-mail: [student@ms71.url.com.tw](mailto:student@ms71.url.com.tw)，並附真實姓名、身份證字號、通訊地址及戶籍地址（包括區鄰里）、聯絡電話（辦公室或家中）、E-mail，俾便刊出後奉酬。

如對本聲明有所疑問，或任何意見，請連絡[student@ms71.url.com.tw](mailto:student@ms71.url.com.tw)。

以上，敬請參考指教。再次感謝大家，並請繼續給我們支持和鼓勵！

敬祝大家 平安快樂！

學生輔導季刊編輯群 敬上