



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理



www.up3.org.tw

發現與關懷


瞭解我們成長中的孩子

上善心理
羅秋怡院長



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理

 www.up3.org.tw



羅秋怡 院長

28年執業年資

現任：台南市政府家庭暴力性侵害性騷擾及兒少性剝削防治委員會委員、台南市數十所學校、各大基金會、政府機構、企業界台南地方法院特約心理師

學歷：美國賓州大學UPENN兒童心理發展碩士

經歷：馬偕醫學中心臨床心理師執業17年

國立台南大學/南台科技大學講師

政大、輔大、高師大、嘉義大學心理實習督導



迷惘大作戰

- 不知道、沒興趣、與我無關...
- 找不到人生方向的各年級生
- 工具性沈迷：手機、網路、購物、性愛、酒精、毒品
- 沈迷之後，成癮的發展
- 因應策略：早期發現早期處理、改變行為不能光靠學校
- 關懷-改變的開始




兒童青少年期常見的壓力

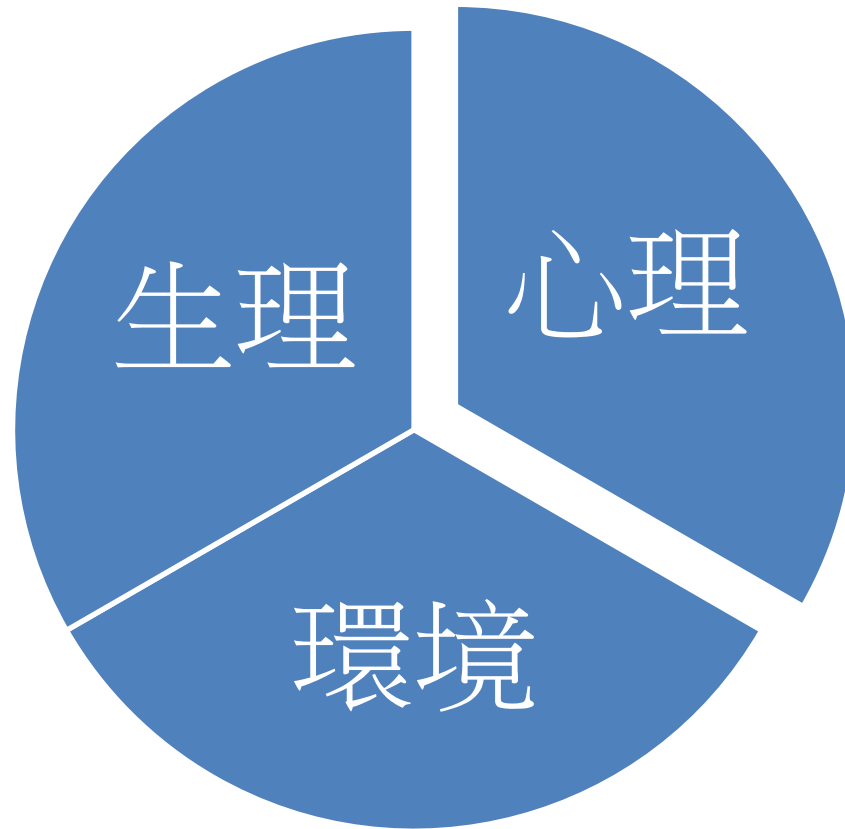
- 無法克服的發展議題
- 課業壓力-拒學
- 家庭問題
- 性困擾-異性同性相吸?
- 人際關係困擾/孤立感
- 適應困難
- 情緒困擾-憂鬱/自傷
- 對外表過度在意-厭食/暴食
- 自我認同



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理

 www.up3.org.tw



壓力特異質模式（**Diathesis-Stress Model**）

多因子的病理觀，包含生理、心理及環境的因素

人生的困境與意義

- 人生的意義與追尋
- 當壓力挫折與困境來臨時，給我們哪些啟示
- 追求幸福人生：個人、人際、尊重、人與環境
- 您想要的未來



情緒障礙

民國 8 7 年教育部所提出的嚴重情緒障礙之定義

- 指長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。
- 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。



長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者具有下列一下或以上的特徵：

1. 無能力學習，非因智力、知覺或健康的因素來解釋
2. 無法與同儕和老師建立活維持滿意的人際關係
3. 在一般的情境下，表現不適當的行為或感覺
4. 普遍的表現出不快樂或沮喪的情緒
5. 可能伴隨生理症狀或害怕的傾向，此傾向與個人或學校問題有關

（1997,美國殘障教育法）



症狀及問題的面向



- 向內**internalizing**
- 情緒與社會疾患
- 人際問題
- 向外**externalizing**
- 行為疾患

向內Internalizing₁

- 焦慮
- 憂鬱
- 畏懼
- 強迫儀式化行為
- 拒學
- 分離焦慮
- 身體抱怨多
- 適應困難
- 過度警醒
- 逃避創傷場景
- 退縮
- 尿床
- 吸咬手指
- 拔頭髮
- 口吃
- 發呆恍神



憂鬱症狀

- 感覺悲傷、沒希望、沒價值、內疚、無助感
- 胃口改變、對喜歡的活動不再感到興趣、
- 反覆想到死亡或自殺
- 沒有力氣、疲累、失去自信
- 無法集中注意力
- 睡眠形態改變
- 功課突然退步
- 坐立不安（像是扭手、拉頭髮、摸衣服等）

憂鬱症狀



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理



www.up3.org.tw

- 身體動作突然變慢
- 講話音調變單調
- 變得沈默不語
- 無法解釋地情緒激躁、亂罵人或抱怨
- 突然變得有攻擊性、拒絕合作、有反社會行為
- 開始使用酒精或其它成癮性物質
- 不停地抱怨身體某部位疼痛不適，卻又找不到病因
- 無法解釋地常常哭泣、常常顯得很害怕或緊張等



- 自責
- 無力感
- 無助
- 失落
- 背叛
- 信任感被破壞
- 身體破碎感
- 被標籤污化
- 罪惡感
- 羞恥
- 依附問題



兒童與青少年不易診斷憂鬱

1. 不易陳述主觀感覺
2. 利用行為的改變表達感受
3. 非直接溝通
4. 父母與孩童的陳述常不一致
5. 焦慮與憂鬱之共病與分界




常見外向型偏差行為

- 攻擊
- 打架
- 偷竊
- 頂撞
- 對立
- 說謊
- 挑逗色情化
- 逃家
- 蹺課-中輟
- 犯法
- 破壞
- 物質濫用
- 飆車



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理

 www.up3.org.tw

注意力不足過動症

ADHD/ADD



發生注意力不足過動的因素

- 多重因素引起
- 生物性因素
- 大腦神經傳導物質異常
- 心理因素
- 家庭互動
- 父母管教態度
- 社會文化因素



過動兒經常發生的困難

- 認知缺陷
- 語言溝通缺陷
- 生理醫療方面特徵
- 人際困難
- 作業與情境的因素



訊息處理過程

- 與認知有關的知覺、記憶、思考、判斷及問題解決等因素的內在活動



中央監控 執行系統

外來刺激

感覺登錄

短期記憶

長期記憶

注意

選擇
時間
分散

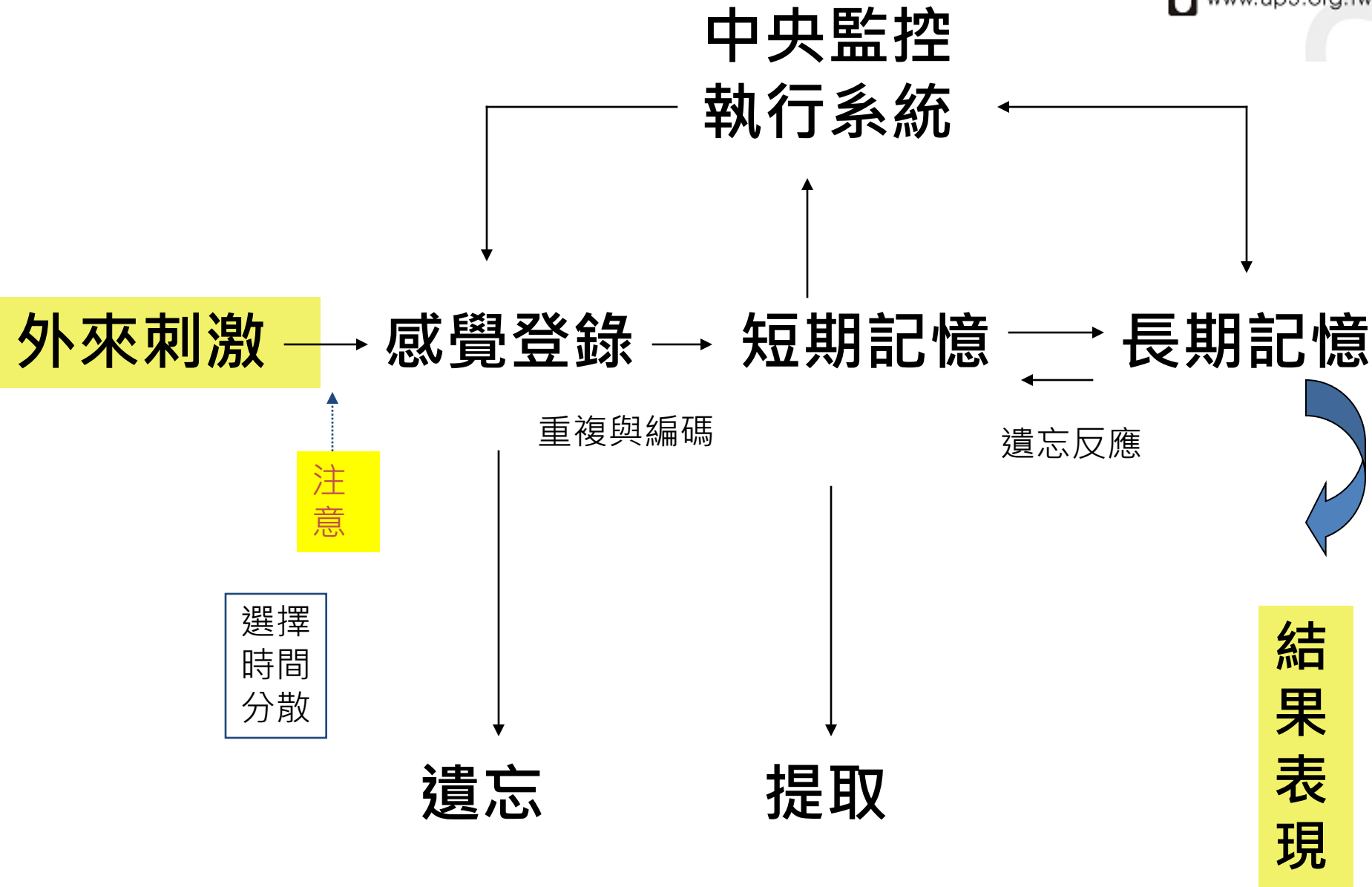
重複與編碼

遺忘反應

遺忘

提取

結果表現





過動和易衝動的診斷標準DSM-IV

1. 經常手忙腳亂或坐時扭動不安
2. 在課堂或其他需好好坐在座位上的場合時常離開座位
3. 在不適當的場合經常過度的四處奔跑或攀爬
4. 經常有困難安靜地遊玩或從事休閒活動
5. 經常處在活躍的狀態



6. 經常說話過多
7. 經常在問題未說完時即搶說答案
8. 需輪流時經常有困難等待
9. 經常打斷或侵擾他人

9項症狀符合6項

診斷標準



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理

 www.up3.org.tw

- 七歲前，符合注意力欠缺，或過動衝動之六項症狀
- 時間長達半年
- 嚴重程度到達與個案心智發展不相符
- 導致適應不良者



ADHD臨床心理衡鑑

臨床晤談

- 1. 家長晤談
- 2. 兒童晤談
- 3. 老師晤談

行為觀察

- 1. ADHD症狀觀察
- 2. 親子互動觀察

父母量表

1. 4-16歲兒童行為檢核表
2. ADHD量表（家長用）
3. 活動量量表（家長用）
4. 家庭情境量表

教師量表

1. 4-16歲兒童行為檢核表
2. ADHD量表（學校版）
3. 活動量量表（教師用）
4. 學校情境量表
5. 學業表現量表



心理測驗

1. 注意力測驗

(1).持續表現測驗 (CPT)

(2).魏氏兒童智力測驗第三版--專心注意因素

2. 衝動控制

(1).持續表現測驗 (CPT)

(2).相似圖形比對測驗 (MFFT)

3. 神經心理功能



共病性

- **70%**有學習障礙，低學業成就
- **15%至75%**有情緒疾患
- **30%**有焦慮症
- **30%至50%**有攻擊行為，品行疾患，態度對立，法律問題
- **70%**低自尊，低挫折忍受度，人際困難
- **50%**的過動兒在青春期的有注意力欠缺疾患，反社會人格，濫用藥物等問題

成人的ADHD

症狀包括：

- 注意力缺損
- 不易開始執行任務
- 衝動
- 作白日夢、日間瞌睡、訊息處理速度慢
- 不易學習新事物、易怒、缺乏動機
- 對批評過度敏感、健忘、自尊心低
- 必須特別努力才能維持條理。



成長型思維模式 (Growth Mindset)

- 擁抱學習和成長
- 理解努力對智力成長的作用
- 擁有面對挫折的良好適應能力
- 強調自我決定
自我負責





翻轉的打底

- 情緒教育
- 韌性鍛鍊
- 成長型心智
- 沈默非金，委屈無法求全
- 支持網絡與培養過渡期的好習慣



- 擁有成長型思維的孩子做事不易放棄，更能從過程中享受到樂趣，更容易尋求幫助，復原力更強，也就是更加堅毅
- 他們會更在意自己從一件事中是否真正學到了東西，而不僅僅是能夠通過考試



關於困難

這太難了

我可能需要更多的時間和精力（才能搞定）

這太複雜了，
我不可能完成

只要花足夠的時間和精力，一切皆有可能



- **教師的期望**對學生起隱蔽的強化作用。
- 只要是常人，如果受到教師的期待、關心、幫助、愛護，那麼他就會得到發展，就會向著教師期待的方向變化。這就是羅森塔爾效應的積極作用。



正向心理學的教學原則

- 一、提供難易適中的學習活動
- 二、提供學生選擇和參與的學習機會
- 三、提供開放性作業
- 四、設計新奇有趣的教學內容，給予擴散思考的問題。
- 五、身教重於言教，建立孩子的認同感（教師的態度）
- 六、提供主動積極的班級氣氛
- 七、透過隱喻故事和活動，傳達內在動機的概念



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理



www.up3.org.tw

淡定力

靜心以待·下一次的起飛

當負面情緒壓力來襲
學會放下思考 找到轉換
敞開心 和平共處
退一步 你能

飛得更高



Centre La Recherche 上 善 心 理