

桃園市112學年度第二學期  
學前特教巡迴輔導教師輔導實務研習



# 情緒行為困擾孩子 於融合班級之相關處遇

分享人：桃園市國小特教資源中心 蘇吉禾

113年3月1日

# 自我介紹



- 現職：桃園市國小特教資源中心 研究教師/心理師  
桃園市建德國小 專任輔導教師（2013~）
- 學歷：臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士班（進修中）
- 經歷
  - 南投縣私立普台國小專任輔導教師
  - 台南市上善心理治療所諮商心理師
  - **台南市30多所國中小巡迴心理師**
  - 台北馬偕紀念醫院精神科專任研究助理
  - 衛福部彰化醫院兒童心智科實習心理師
- 證照
  - 中華民國諮商心理師證書（諮心字第001329號）
  - 教育部國民小學教師證書加註輔導專長



## 創刊序 開創桃園特教新紀元

我是你的眼，支持你成就孩子的路途

桃園市政府教育局 局長 劉仲成

融合教育是特殊教育發展的重要趨勢，面對狀況殊異的特殊需求孩子，特殊教育教師的負擔日益加重。除了每日面對不同學生的學習挑戰外，危機狀況的處理、普通班教師的諮詢、特殊教育學生家長的支持等等，這些可說是特殊教育教師的日常。

旨在為特教老師們提供全面且實用的資源，包括國內外最新研究報告、邀請專家學者撰寫專文、以及現場教師分享實務有效的介入策略。

下載網址：

[https://north.special.tyc.edu.tw/web.php?html=news\\_details&Fid=20105&nid=14247](https://north.special.tyc.edu.tw/web.php?html=news_details&Fid=20105&nid=14247)

或是Google搜尋

**「桃園市特教電子刊」**

# Content

## 專題

- 01 CRPD 導向的融合教育 /鄭友泰校長 (p.1-7)
- 02 以 KMCC 淺談普特合作 /電子刊企劃 (p.8-22)
- 03 未來教育新趨勢：以社會情緒學習  
( SEL ) 促進融合心教育/電子刊企劃 (p.23-35)

## 在地桃園

- 04 本市情緒及行為專業支援團隊&  
國中特教資源中心之現在與未來  
/張維真主任(p.36-41)
- 05 支援心評的試行與規劃/王昭傑主任(p.42-59)

## 名人講堂

- 06 閱讀障礙者的認知神經特質/江俊漢教授 (p.60-64)
- 07 注意力缺失合併過動、  
衝動症狀的分析處理策略/張逸哲治療師 (p.65-72)
- 08 認識腦性視障/林敏菁治療師 (p.73-77)

## 大腦讀書會

- 09 閱讀在大腦裡的那些事-  
大腦神經科學如何預測孩子未來有閱讀障礙?  
/ 電子刊企劃 (p.78-88)

## 實務分享

- 10 薪傳特教·點燃實習魂  
帶領特殊教育教育實習經驗談  
/ 李芷榕老師、蕭秀蓓老師 (p.89-97)

## 參考書目 (p.98-103)



桃園市特殊教育教師電子刊意見信箱連結網址

<https://forms.gle/dhkbPBasM2Zs11uKA>





## 桃園市特殊教育教師電子刊意見信箱 Research & Insights, Special Education in Taoyuan

追學生、趕報告、跑公文、被學生氣得跳腳、和普班老師意見相碰，這是您每天的生活日常嗎？在這追趕跑跳碰的日子裡，您是否會因學生的進步而喜，會因學生的講不聽而怒，會因學生的遭遇而悲，會因學生的天真言語而樂？一個特教老師的一天，可以是多麼的不平凡，因為我們的學生是如此的特別，這樣特別的他們也挑戰著我們的每一天。然而，身為特教老師的我們，選擇「相信」，因為「相信」就是力量：我們相信，找到好的方法，學生就會進步。但就在我們每天拿著放大鏡觀察學生的進步的同時，您是否有時會自我懷疑，會希望能有更多的方法和建議可以幫助您的學生；又或者您希望分享您的成功經驗，讓它得以幫助更多的人。這就是桃園特教電子刊創立的初衷，我們希望開創一個特教專業新知的園地，和所有的特教老師一起專業成長，撒下正向的種子，成為快樂的園丁，一起為桃園的特殊教育努力。

若您在課程教學、情緒行為輔導方面有疑問，或是您想分享特教新知或自己的經驗，歡迎您在下方意見欄中，寫下您寶貴的意見。

若您願意分享您的實務經驗或研究發現，也請與我們聯繫，若經刊登將撥付稿酬酬謝。

也請記得幫忙留下您的姓名（學校）、電子郵件、及意見分類。感謝您~

敬祝 教安

[登入 Google](#) 即可儲存進度。 [瞭解詳情](#)

\* 表示必填問題

[桃園市特殊教育教師電子刊意見信箱 Research & Insights, Special Education in Taoyuan \(google.com\)](https://forms.gle/dhkbPBasM2Zs11uKA)



網址：<https://forms.gle/dhkbPBasM2Zs11uKA>

歡迎透過意見信箱，提供您寶貴的建議，讓  
我們電子刊的內容能更符合特教現場需求喔！

若您的Email有更新，也可填寫此表單讓我們知道，  
以確保之後電子刊能正確寄到您的信箱，謝謝！

# 從三級預防 到初級預防

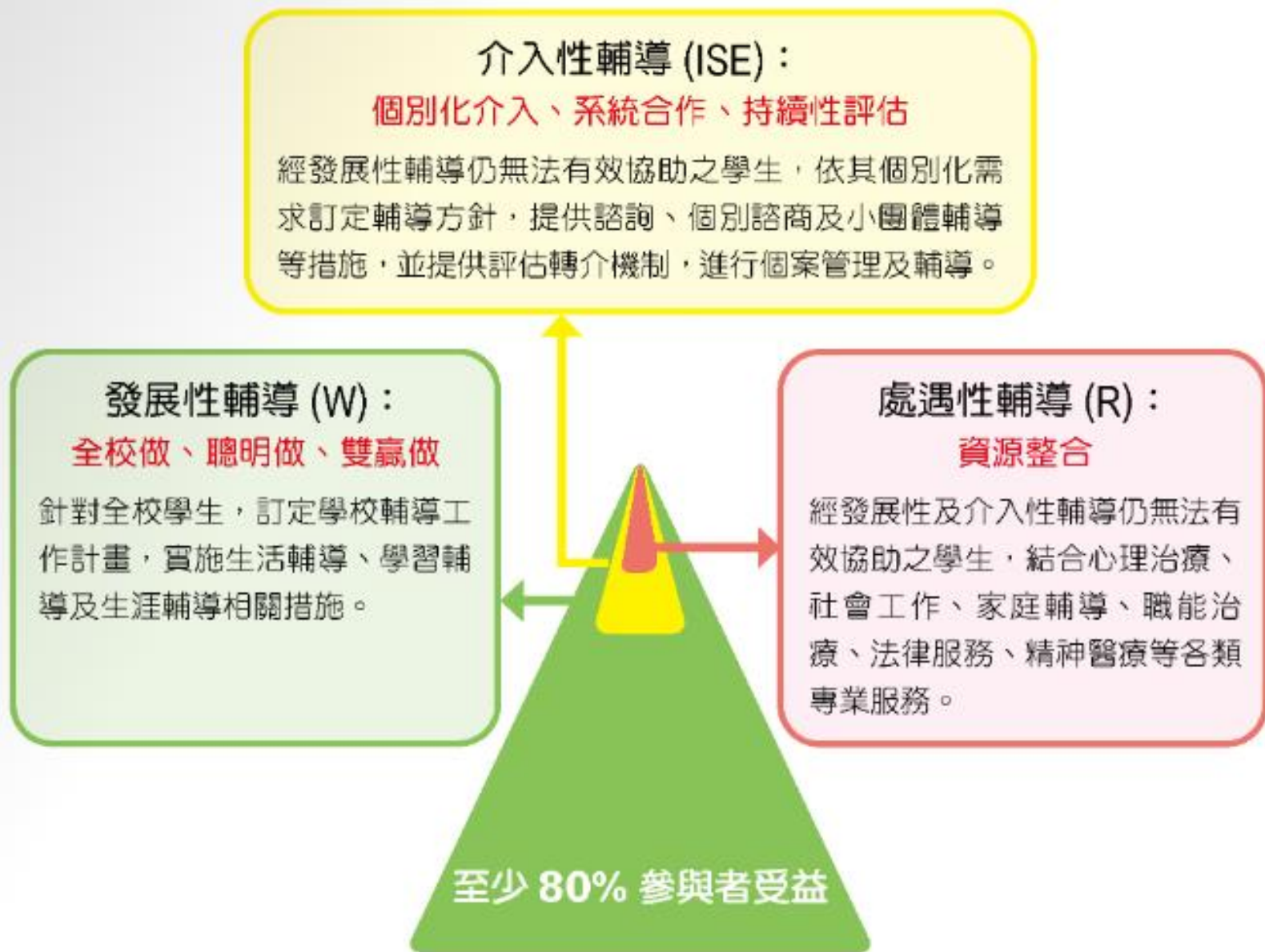


圖 1-1 WISER-2.0 版之學校三級輔導工作模式架構圖

資料來源：

國民小學學校輔導工作參考手冊（第二版）

主編：國立臺灣師範大學 王麗斐教授

# 重視系統合作



圖 1-2 以學生為本的生態資源網絡圖

資料來源：  
國民小學學校輔導工作參考手冊 (第二版)  
主編：國立臺灣師範大學 王麗斐教授

# 重視系統合作

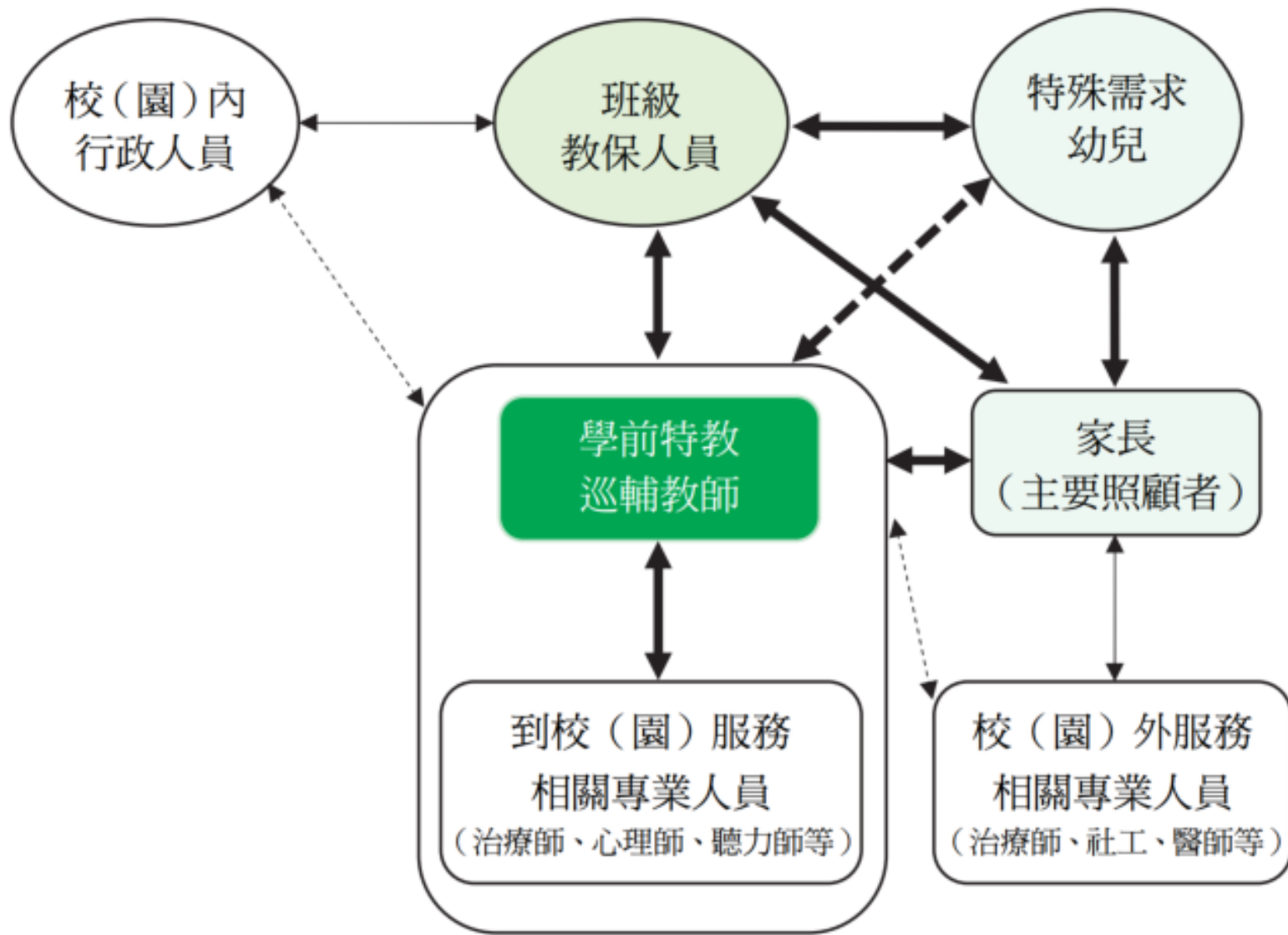


圖 3 巡輔教師與相關專業服務模式關係圖

資料來源：

學前特殊教育巡迴輔導實務參考手冊（上冊）

編著者：台北市立大學 蔡昆瀛教授



# 本次講綱

1.生理心理社會模式

2.幼兒行為觀察與紀錄

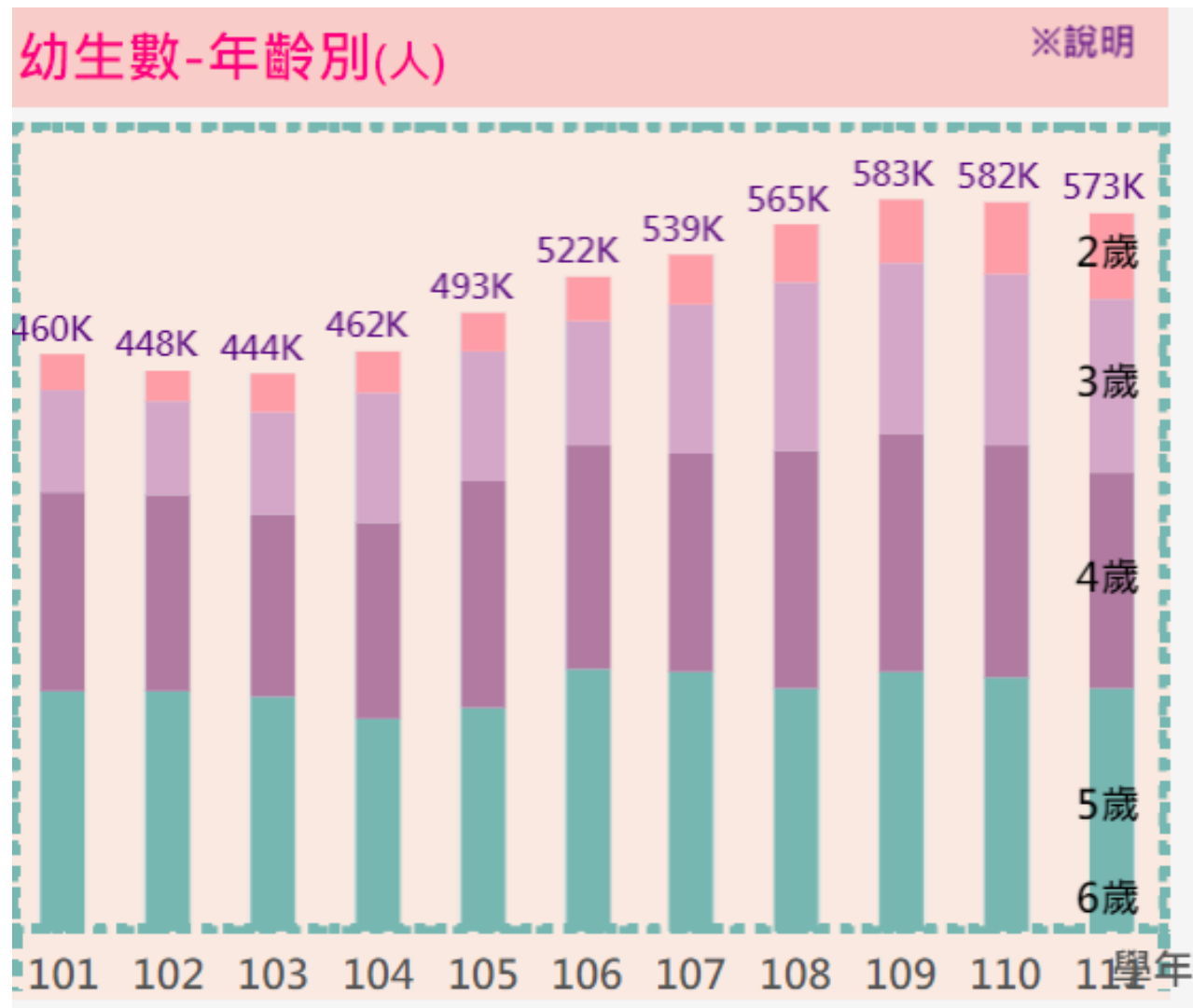
3.情緒行為介入策略與諮詢

4.幼兒SEL 與教師自我照顧

少子化

就讀幼兒園的人數逐年下降？

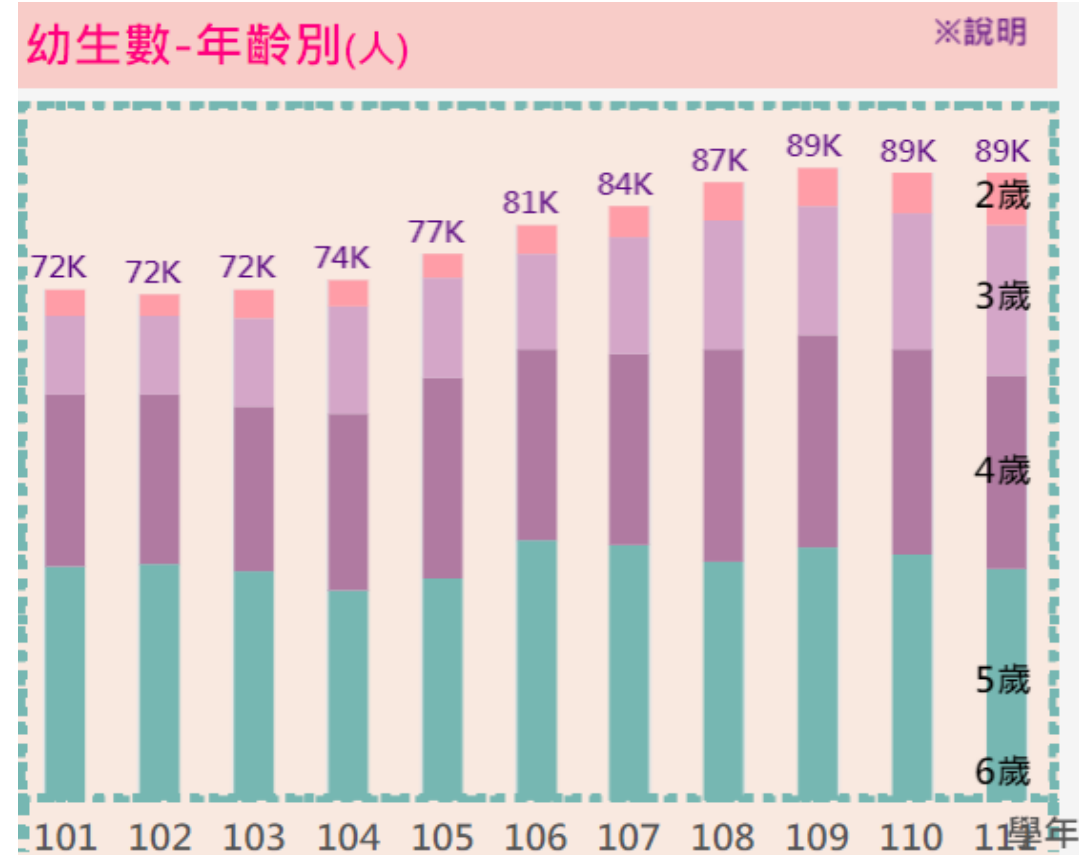
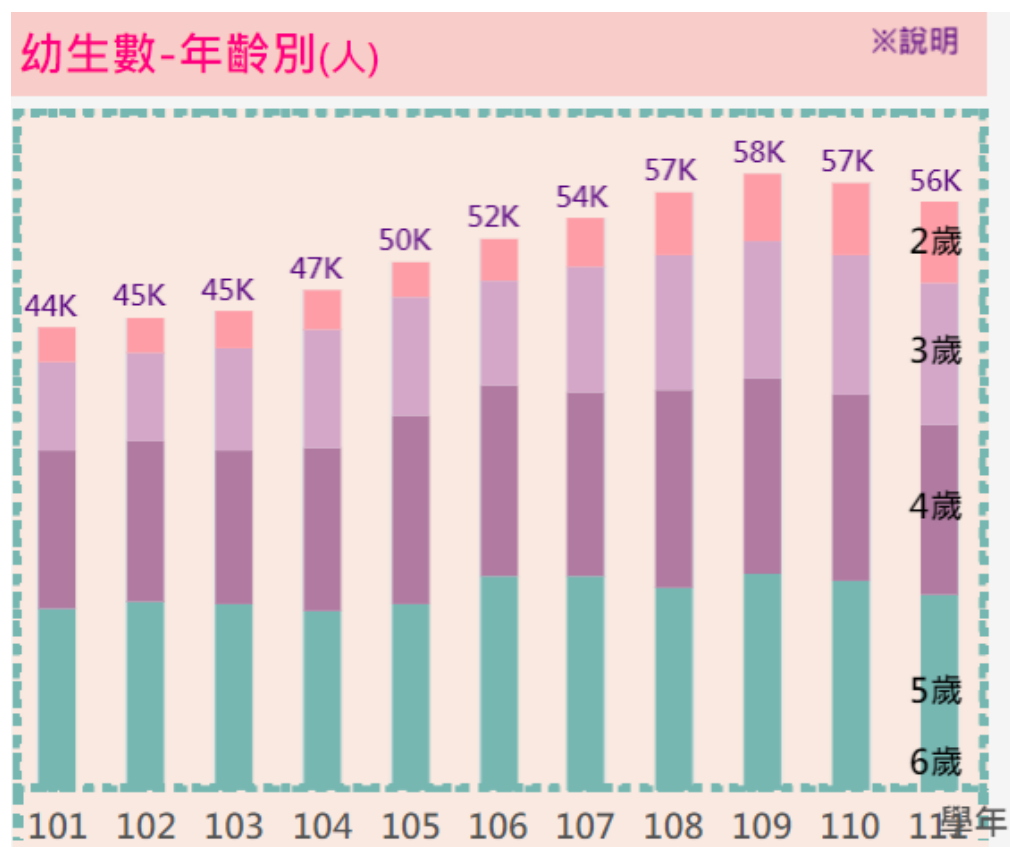
111學年  
全國就讀幼兒園人數  
約57萬3千人 (年減1.6%)



# 就讀幼兒園的人數

## 台北市

## 新北市

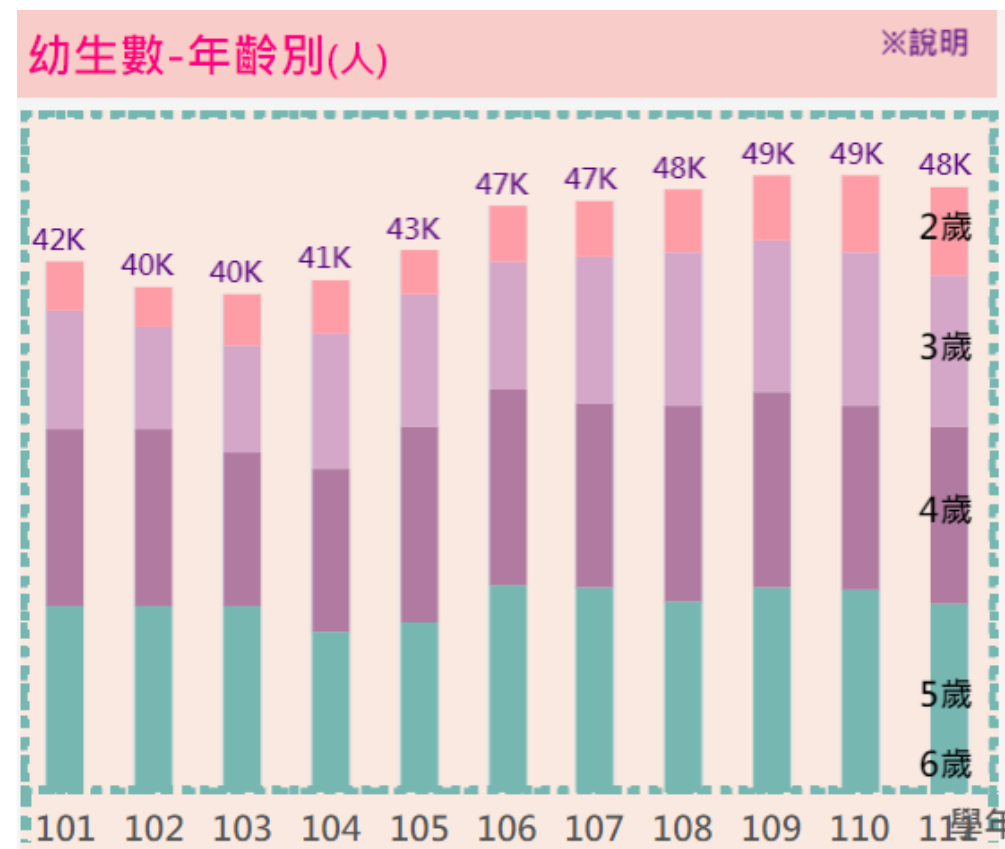
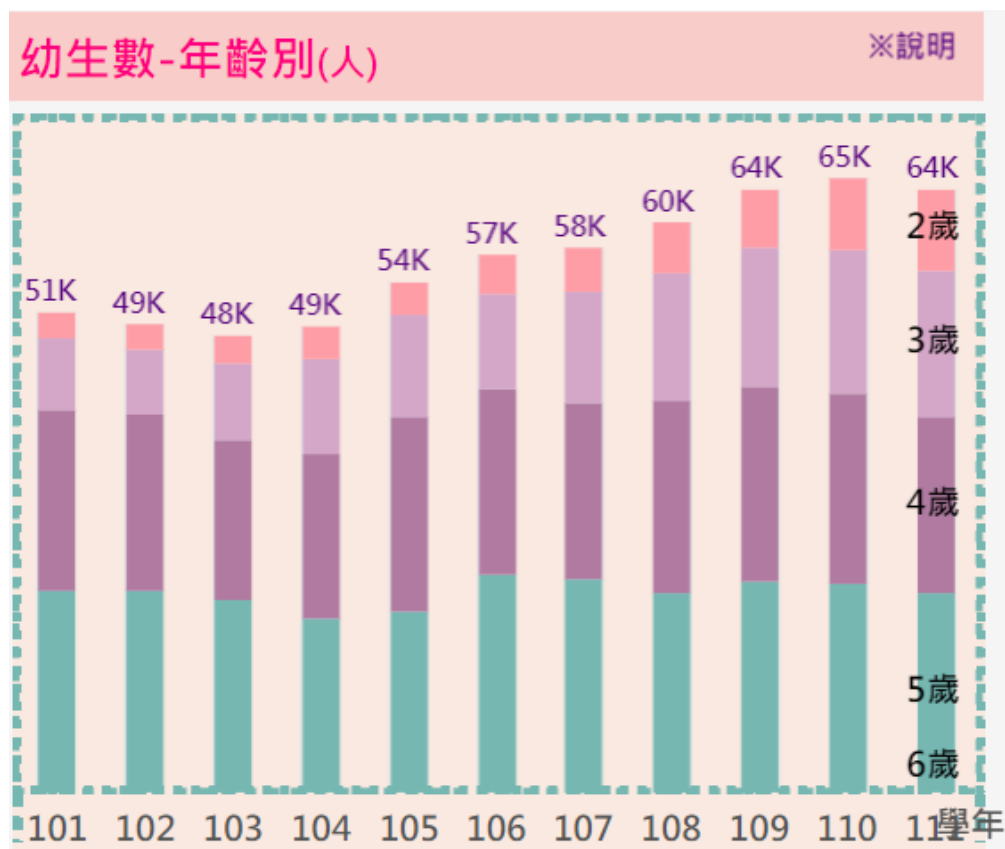




# 就讀幼兒園的人數

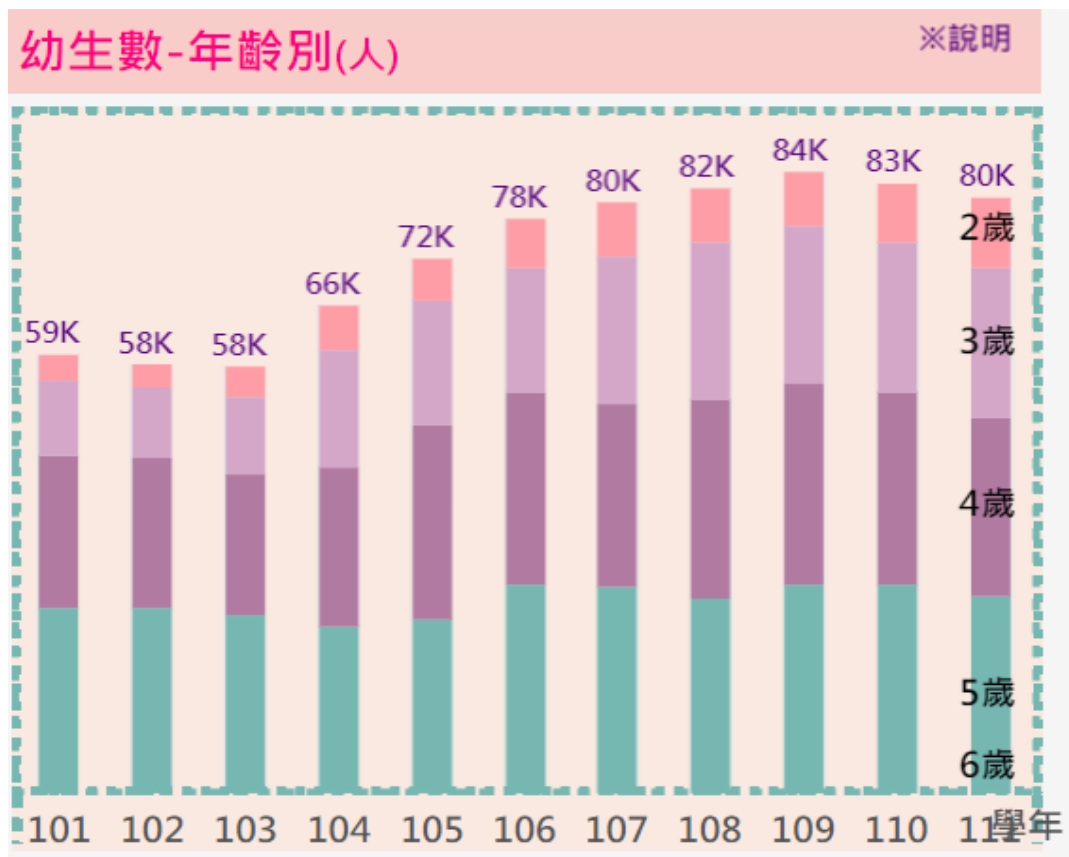
## 高雄市

## 台南市

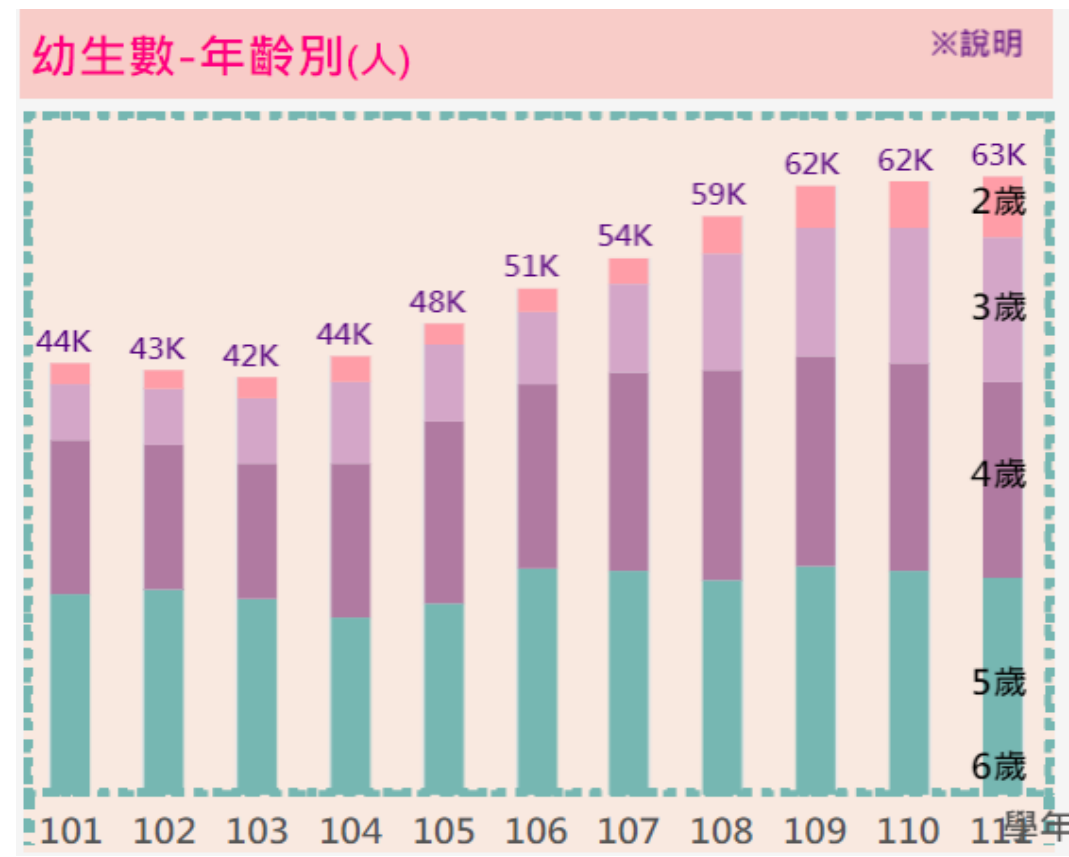


# 就讀幼兒園的人數

## 台中市

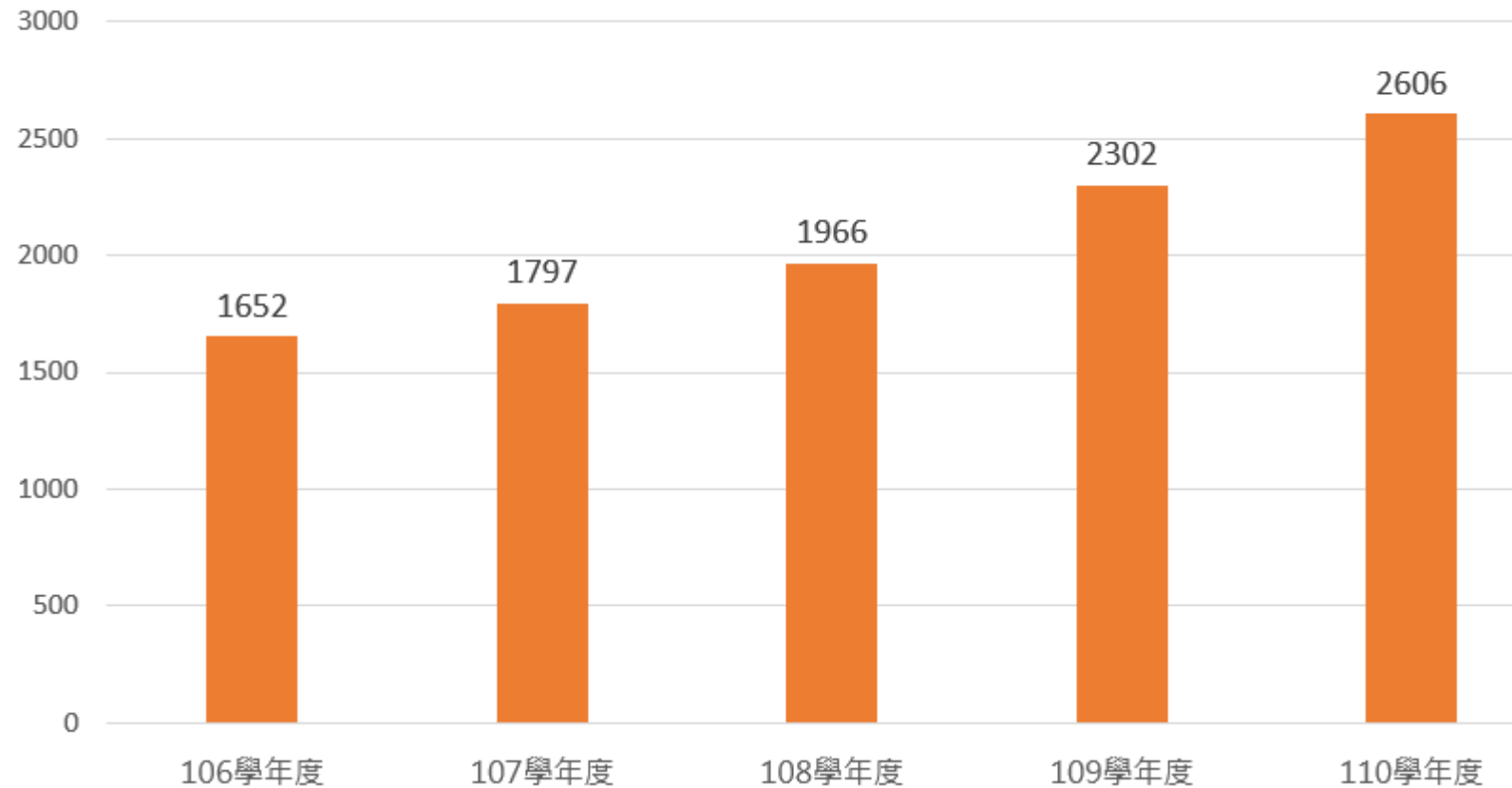


## 桃園市



# 桃園市學前特幼人數逐年增加

106-110學年度 桃園市學前階段特殊教育學生人數統計 (單位：人)



資料來源：教育部107-111年度特殊教育統計年報

# 學前階段身障學生安置概況

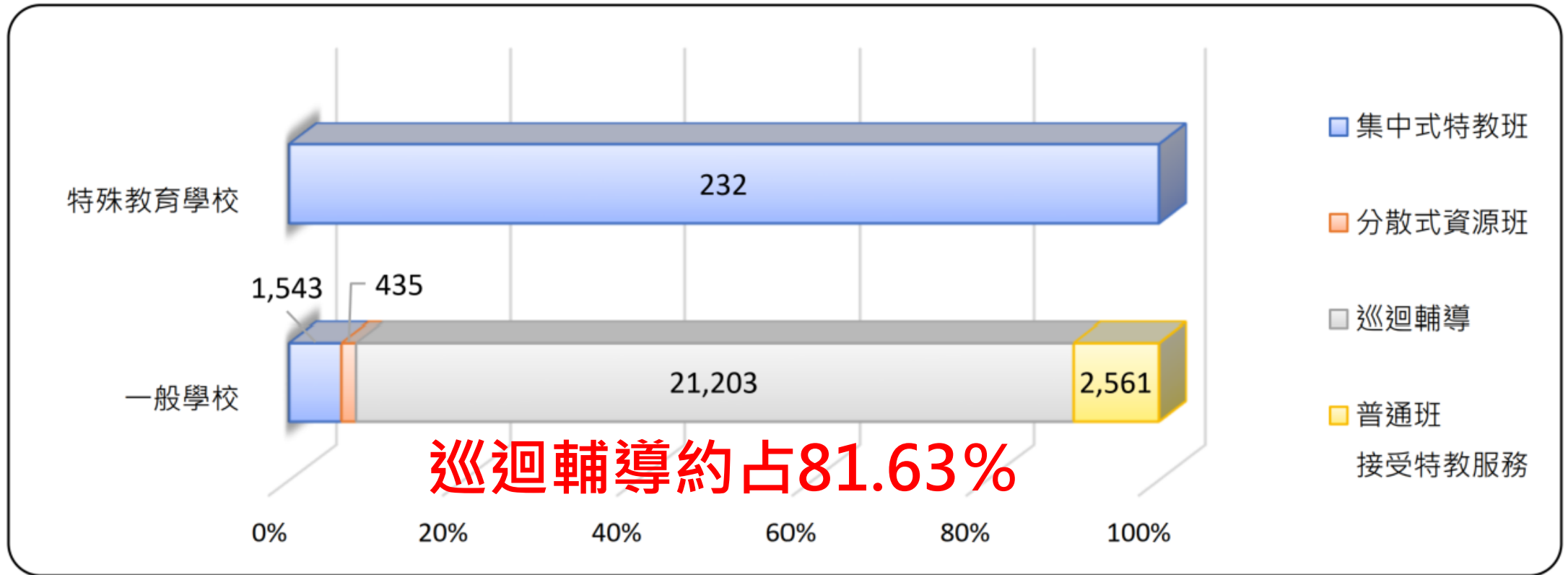


圖 30 一般學校及特殊教育學前階段身心障礙學生安置概況



# 外顯問題、內隱問題

過動坐不住、  
隨意離座

在學校都不說話

衝動、打人

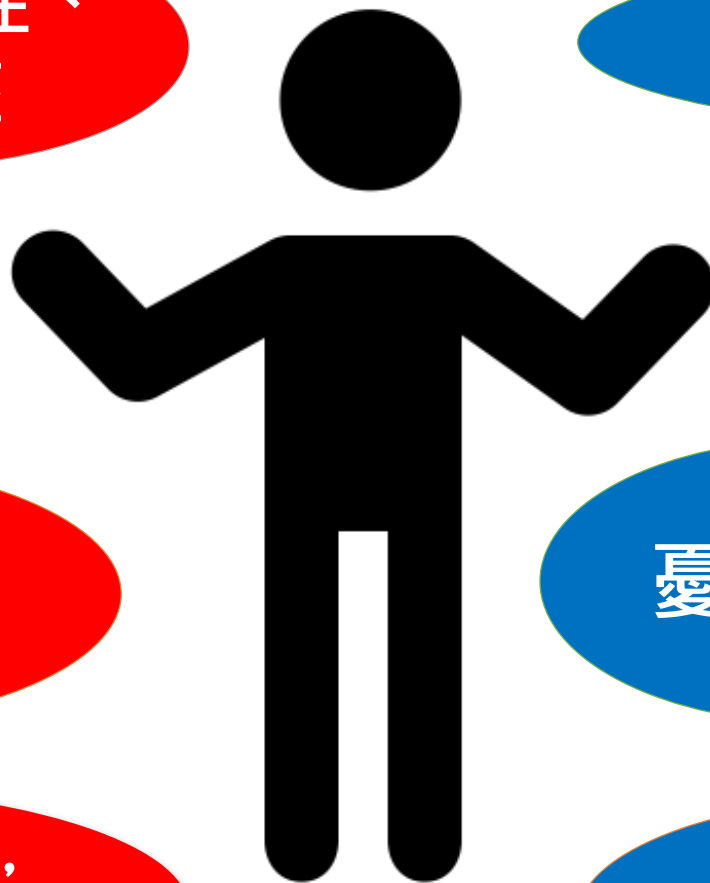
自傷割手

偷竊說謊

憂鬱退縮

動不動就大哭，  
哭很久難以安撫

家暴、喪親

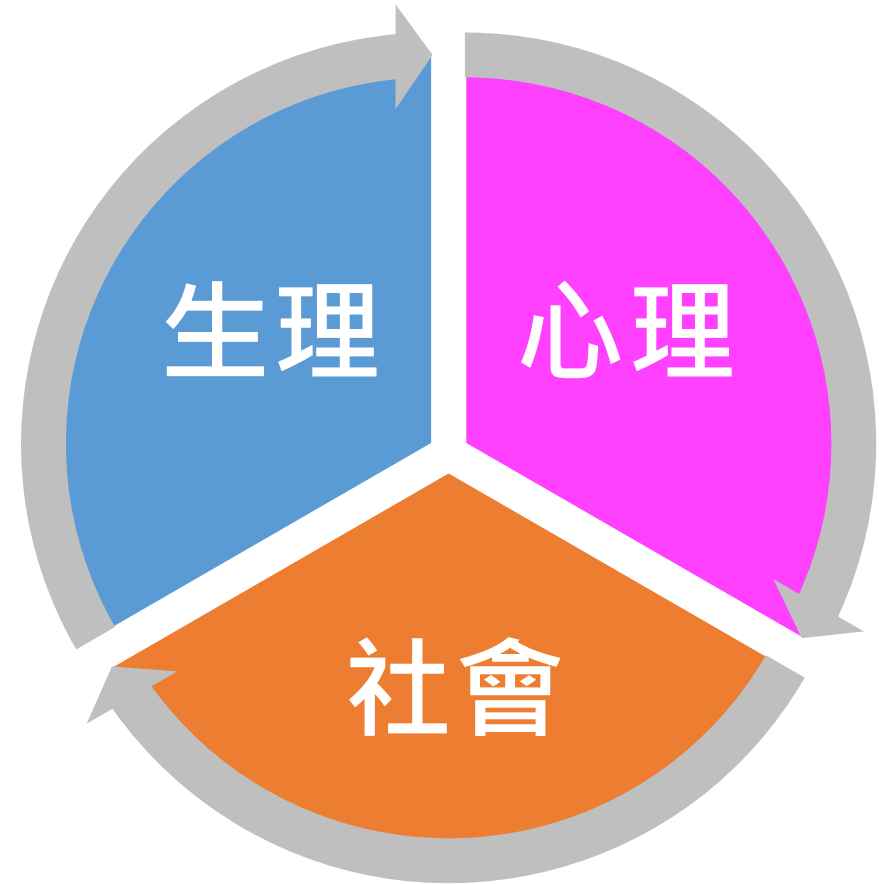


# 處遇前，先評估

「生理心理社會模式」之全人照護觀點

# 生理心理社會模式 ( Bio-psycho-social Model )

1977年，喬治·恩格爾醫師（George Engel）首次提出了生理心理社會模型（Bio-psycho-social Model）的概念。





# 生理



# 心理

認知  
情緒  
行為

# 社會

家庭  
學校  
社區  
文化



# 天生「氣質」難自棄？

每個孩子，都有其與生俱來「氣質」(Temperament)，也就是其對內在或外在刺激的反應模式。氣質，也可稱做是孩子的性格特質，從嬰兒出生不久即可發現這些特質。



美國學者Alexander Thomas  
及Stella Chess 將氣質分為九類。

# 嬰幼兒 九大氣質

活動量



規律性



趨避性



適應性



反應閾



反應強度



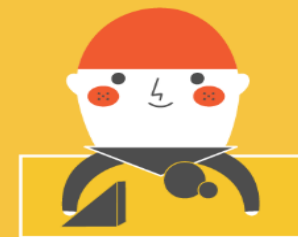
情緒本質



注意力分散度



堅持度



# 嬰幼兒 九大氣質

九大氣質	內容及參考問題
1. 活動量 (activity)	活動量指的是孩子身體活動量的多寡，玩遊戲、吃飯、寫作業、日常活動及睡覺時是否動個不停。
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 幫孩子穿衣服時，孩子的行為是？手腳不停地揮動---安靜</li><li>● 幫孩子洗澡時，孩子的行為是？玩水---乖乖讓您洗澡</li><li>● 當孩子會走路時，行為是？喜歡跑跑跳跳---走幾步就累</li></ul>
2. 規律性 (regularity)	規律性指的是孩子日常生活作息的規律性，睡覺、起床、肚子餓及上床睡覺的時間，是否可以預測。
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 孩子肚子餓的時間通常是？有固定時間---每次都不一定</li><li>● 孩子喝奶的量？每次都差不多---每次都不一定</li><li>● 孩子感覺到疲倦的時間？有固定的時間---每次都不一定</li></ul>
3. 趨避性 (初始反應 initial reaction)	趨避性指的是孩子在面對新鮮的人事物的時候，會感到好奇想接近或者退縮拒絕。
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 當孩子需要表達自己意見的時候，孩子的行為是？可以在大庭廣眾說話---不敢大聲說話</li><li>● 當有人和孩子說話時，孩子的行為是？落落大方---害怕覺得不安</li><li>● 當孩子遇到很多人時，孩子的行為是？很自在---覺得害怕不安</li></ul>
4. 適應性 (adaptability)	適應性指的是孩子在面對生活變動時，可以調整自己去配合外界的能力。
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 當孩子換房間睡，孩子的行為是？可以很快睡著---睡不著</li><li>● 當孩子有新的保母，孩子的行為是？可以適應---害怕覺得不安</li><li>● 當孩子遇到其他孩子時，孩子的行為是？很快和其他孩子一起玩---覺得害怕不安</li></ul>
5. 反應強度 (intensity)	反應強度指的是孩子在說話、哭鬧、開心或難過等情緒表達上，是強烈或溫和、難以察覺的。
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 請問當孩子身體不舒服時，孩子的反應？大吵大鬧---悶不吭聲、忍著</li><li>● 當孩子遇到困難時，孩子的反應？又哭又鬧---溫和的不吭聲</li><li>● 當孩子遇到不愉快的事情時，孩子的行為是？大吵大鬧---悶不吭聲</li></ul>

# 嬰幼兒 九大氣質

九大氣質	內容及參考問題
6. 情緒本質 (mood)	<p>情緒本質指的是孩子在生活經驗中，較常表現出愉悅的正向情緒，或不愉快的負向情緒。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 孩子一天的情緒多半是？開心、愉快---生氣、悲傷</li><li>● 孩子遇到高興的事情時，他們的反應是開心、愉快---反應平平</li><li>● 當孩子拿到了新的禮物，他們的反應是？開心、愉快---很平靜，或是不喜歡</li></ul>
7. 注意力分散度 (distractibility)	<p>注意力分散度指的是孩子是否容易被周圍環境刺激所干擾，而改變他的活動目標。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 當孩子換專注地做一件事情時，如果周遭有其他刺激（如：聲音、玩具），孩子的反應？不會輕易分心---分心無法專注</li></ul>
8. 堅持度 (persistence-attention span)	<p>堅持度指的是孩子在從事一項活動時，不會因任何困難阻撓或干擾而中斷的程度。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 當孩子玩一個玩具，玩的時間是？可以專注地玩很久--三分鐘熱度</li><li>● 當孩子要完成一件事情時，他們可以花費的時間是？可以堅持到完成這件事情---一失敗或是一下就覺得不耐煩</li></ul>
9. 反應閾 (敏感度、感官閾值 sensory threshold)	<p>反應閾指的是外界的物理刺激（音量、燈光、氣味等）要有多強，才能讓孩子覺察到並做出反應，也包括人際互動中非語言線索的察言觀色能力。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 當不熟悉的人觸摸孩子時，孩子的反應是？不喜歡---覺得無所謂</li><li>● 當要幫孩子梳頭髮時，孩子的反應是？很容易感覺到痛---沒有特別反應</li></ul>

參考整理自：

周佩琳（2017年10月26日）。認識你的孩子-兒童氣質及因材施教。取自 <https://www.smh.org.tw/psy2/pdf/doc023.pdf>

湯梓辰（2020年5月20日）。了解孩子的九大氣質？讓你更能理解孩子！取自 <https://life.tw/?app=view&no=1079757>



# 氣質類型

回想一下  
你們家小孩是屬於哪一型？



# 「氣質」無好壞，重點在於適配性

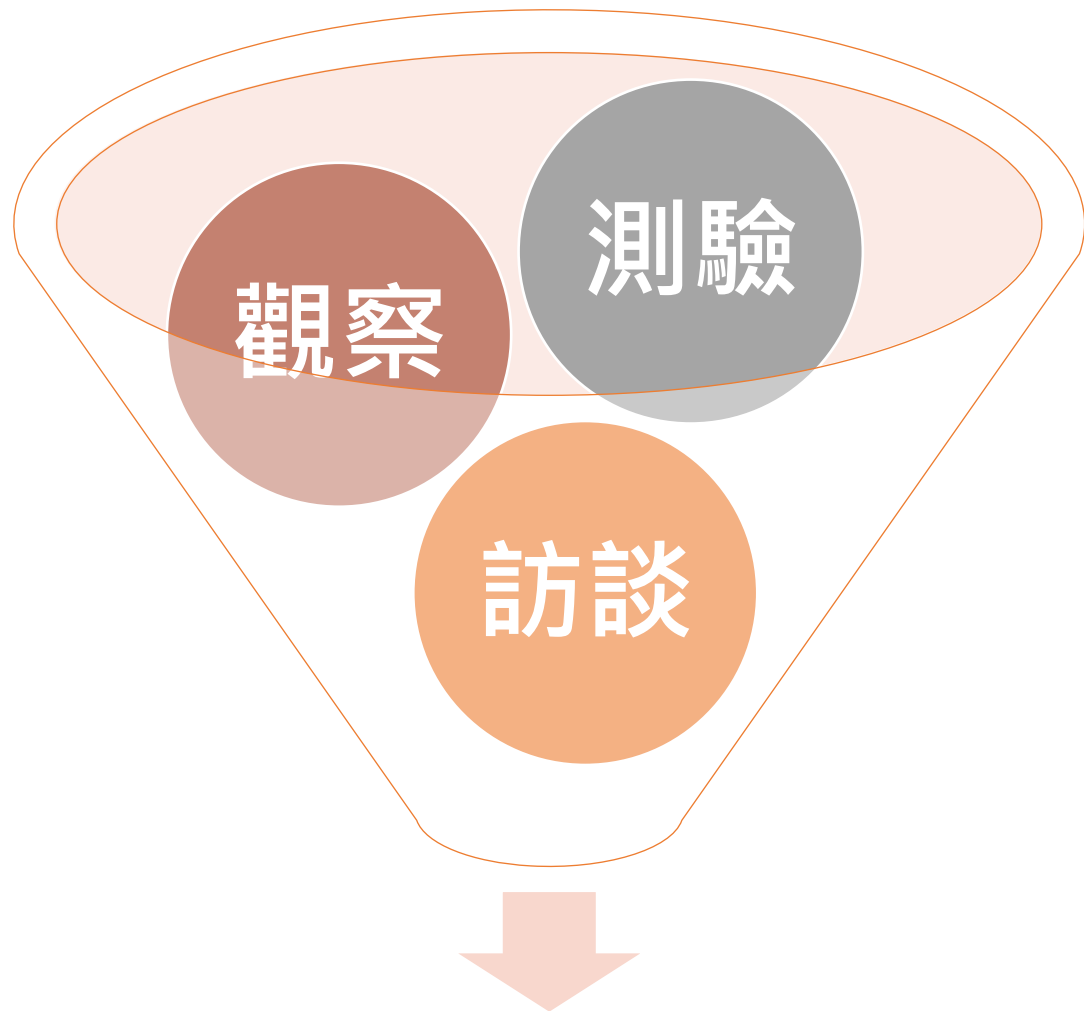
- 孩子的氣質無所謂好壞，重點在於其氣質與其處環境是否能適配。
- 家長應了解自己孩子的氣質，接受孩子原本的樣子，也覺察父母自己的氣質是否影響到對孩子的期待，並適度調整自己對孩子的期待。

是一種假設-驗證的推論過程

使用各種資料進行分析

重視各種資料間的交叉檢核

# 心理評量 是什麼？



交叉比對檢核→釐清疑惑

心理評量  
資料怎麼來？

# 行為觀察

# 行為觀察

- **學生行為觀察**是指對學生行為能做詳細、精確、客觀、有目的、有系統的觀看並紀錄。
- 依據學生的生理動作、社會情緒、語言或認知等發展的知識評估學生行為涵義，以瞭解學生的發展現況、能力、優弱勢、需求、興趣，以協助學生的身心發展（鄭麗月，2019）。





# 行為觀察

行為可以在許多向度上加以測量  
( Alberto & Troutman, 2013 )

跟時間有關

頻率  
frequency

比率  
rate

持續時間  
duration

延宕時間  
latency

跟物理有關

型態  
topography

力度  
force

場地  
locus

# 行為觀察

跟時間有關

**1. 頻率（某特定時間內行為發生的次數）**

例：小禾在40分鐘離座10次。

**2. 比率（每單位時間行為發生的次數）**

例：小禾平均每分鐘離座2.5次。

**3. 持續時間（行為發生的時間長度）**

例：小禾離座15分鐘。

**4. 延宕時間（刺激或指令出現後，到個體實際做出行為之間所需的時間）**

例：老師說把彩色筆放回置物櫃，小禾過了3分鐘才開始。

# 行為觀察

跟物理有關

**5.型態（行為的樣貌、看起來的樣子）**

例：打人、踢人、撞頭。

**6.力度（行為的強度）**

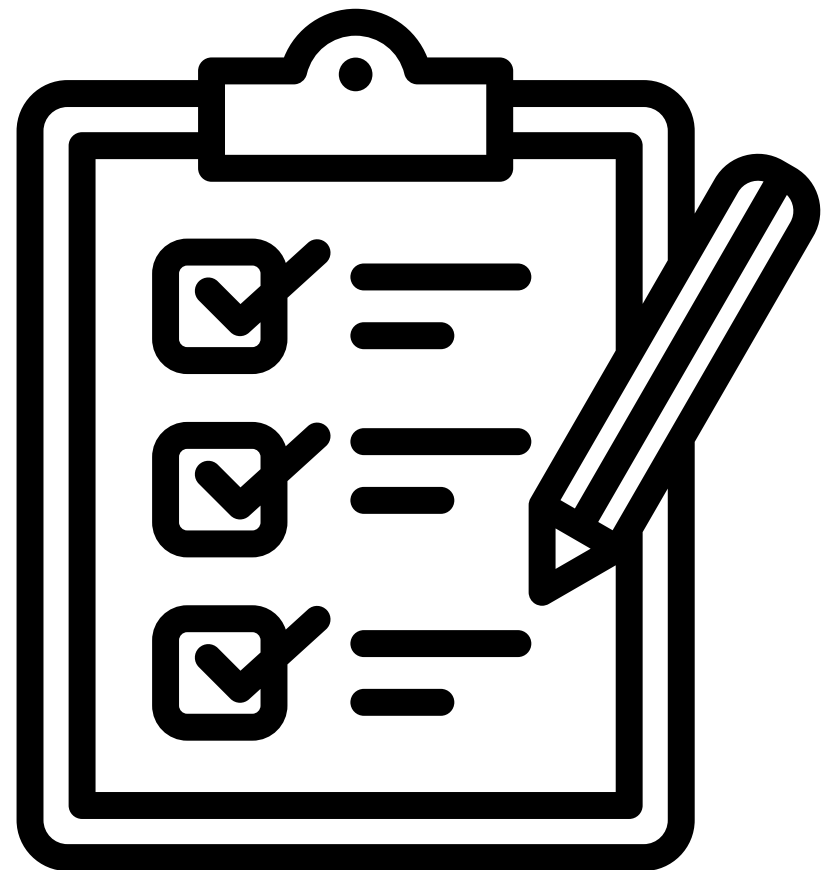
例：大聲尖叫，聲音大到三間教室遠都聽到。

**7.場地（行為發生的地點）**

例：小禾在校門口尖叫。

# 行為紀錄

- ABC紀錄（軼事紀錄）
- 次數紀錄
- 持續時間紀錄
- 反應延宕紀錄
- 時間取樣紀錄



# ABC紀錄 軼事紀錄

## 入班觀察 ABC 紀錄

1. 時間：000 年 0 月 0 日 8:40-9:20
2. 情境：普通班，國語課

時間	前事 (A)	行為 (B)	後果 (C)
0843	老師準備上課	在地上玩陀螺	老師走過去收起來
0844	老師請個案拿出國語課本	個案沒有動作，放空	老師離開個案座位，走到講台請全班唸課文。
0845	全班正在唸課文，老師幫忙拿出國語課本放在學生桌上	個案發出怪聲 5 秒鐘	老師翻到正在唸的地方。個案沒有動作。
0847	全班唸課文中	從書包拿出東西把玩	無
0849	全班唸課文	從書包拿出玩具來玩	無
0850	老師說把國語課本收起來，拿出國語習作	收起課本，拿出習作，翻到老師說的頁數。	無
0852	老師請個案寫習作	個案沒有動作	無
0856	老師在看全班寫習作	個案自己玩玩具	無
0857	老師走到座位旁邊，收起個案玩具	個案把玩具給老師後，雙手放在胸前，靜止不動。	老師把玩具拿到自己的位置。
0901	老師說 oo 請安靜	個案停止說話	無
0906	老師上課中	拿起膠水說老師你看好酷喔！這是什麼東西阿	同學回說泡泡
0910	老師請全班寫字	跟左邊的同學說話	同學看著他沒有出聲。
0911	老師說等一下要收習作改第六課，沒寫完的先寫完。	把貼紙貼在自己的額頭、臉上。	無
0912	老師走到旁邊請該生寫	個案沒有動作，玩自己的貼紙。	老師說沒有完成不能下課，會變成回家功課。老師離開該生。個案持續貼貼紙。

# 桃園市 入班觀察表

入班觀察表(疑似情緒行為障礙幼兒)							
(個案編號)	幼兒姓名	就讀園所	就讀班級				
問題行為項目	(綜合各項書面紀錄、訪談資料,設定入班觀察重點行為) <input type="checkbox"/> 注意力問題 <input type="checkbox"/> 人際關係問題 <input type="checkbox"/> 情緒問題(焦慮、易怒) <input type="checkbox"/> 干擾行為 <input type="checkbox"/> 攻擊行為 <input type="checkbox"/> 過動/衝動行為 <input type="checkbox"/> 對立反抗行為 <input type="checkbox"/> 自傷行為 <input type="checkbox"/> 其他						
時間	年 月 日 點 分~ 點 分,共 分鐘 班級座位: <input type="checkbox"/> 前排 <input type="checkbox"/> 中間 <input type="checkbox"/> 後排 <input type="checkbox"/> 單獨						
服藥	<input type="checkbox"/> 未服藥 <input type="checkbox"/> 服藥(藥物名稱/份量) ;服藥時間( )						
情境	課程: 任課教師: <input type="checkbox"/> 大班上課 <input type="checkbox"/> 分組活動 <input type="checkbox"/> 自習活動						
上課時段	班級主要活動內容	行為記錄(畫記次數或註明持續時間)				任課老師處理方式	學生反應
		不適當口語		不適當動作			
第一 個10 分鐘	不斷發言	同學聊天	發呆	離座	<input type="checkbox"/> 口頭提醒 <input type="checkbox"/> 動作提醒 <input type="checkbox"/> 獎勵好行為 <input type="checkbox"/> 處罰 <input type="checkbox"/> 忽視 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 停止行為 <input type="checkbox"/> 不理會 <input type="checkbox"/> 違抗反應 <input type="checkbox"/> 其他:	
	打斷發言	尖叫大叫	東張西望	製造噪音			
	發出怪聲	哭	觸碰他人	趴在桌上			
	自言自語	罵人	攻擊他人	破壞			
	其他:		玩弄物品				
第二 個10 分鐘	不斷發言	同學聊天	發呆	離座	<input type="checkbox"/> 口頭提醒 <input type="checkbox"/> 動作提醒 <input type="checkbox"/> 獎勵好行為 <input type="checkbox"/> 處罰 <input type="checkbox"/> 忽視 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 停止行為 <input type="checkbox"/> 不理會 <input type="checkbox"/> 違抗反應 <input type="checkbox"/> 其他:	
	打斷發言	尖叫大叫	東張西望	製造噪音			
	發出怪聲	哭	觸碰他人	趴在桌上			
	自言自語	罵人	攻擊他人	破壞			
	其他:		玩弄物品				
第三 個10 分鐘	不斷發言	同學聊天	發呆	離座	<input type="checkbox"/> 口頭提醒 <input type="checkbox"/> 動作提醒 <input type="checkbox"/> 獎勵好行為 <input type="checkbox"/> 處罰 <input type="checkbox"/> 忽視 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 停止行為 <input type="checkbox"/> 不理會 <input type="checkbox"/> 違抗反應 <input type="checkbox"/> 其他:	
	打斷發言	尖叫大叫	東張西望	製造噪音			
	發出怪聲	哭	觸碰他人	趴在桌上			
	自言自語	罵人	攻擊他人	破壞			
	其他:		玩弄物品				
第四 個10 分鐘	不斷發言	同學聊天	發呆	離座	<input type="checkbox"/> 口頭提醒 <input type="checkbox"/> 動作提醒 <input type="checkbox"/> 獎勵好行為 <input type="checkbox"/> 處罰 <input type="checkbox"/> 忽視 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 停止行為 <input type="checkbox"/> 不理會 <input type="checkbox"/> 違抗反應 <input type="checkbox"/> 其他:	
	打斷發言	尖叫大叫	東張西望	製造噪音			
	發出怪聲	哭	觸碰他人	趴在桌上			
	自言自語	罵人	攻擊他人	破壞			
	其他:		玩弄物品				
綜合 觀察 結果	主問題行為	(請描述所觀察到之上、下課主要問題行為)					
	情緒表現	<input type="checkbox"/> 情緒穩定 <input type="checkbox"/> 焦慮 <input type="checkbox"/> 煩躁 <input type="checkbox"/> 暴躁 <input type="checkbox"/> 悶悶不樂 <input type="checkbox"/> 其他:					
	問題行為出現率	<input type="checkbox"/> 大部分時間能夠表現適當學習行為( <input type="checkbox"/> 專心聽講 <input type="checkbox"/> 完成練習 <input type="checkbox"/> 回答問題) <input type="checkbox"/> 一半以上的時間出現不適當表現(請描述主要問題行為: _____) <input type="checkbox"/> 幾乎整節課都出現不適當表現(請描述主要問題行為: _____)					
	問題行為影響程度	影響幼兒本身學習: <input type="checkbox"/> 幾乎無法學習 <input type="checkbox"/> 有時候無法學習 <input type="checkbox"/> 不影響學習 影響老師授課: <input type="checkbox"/> 嚴重干擾授課 <input type="checkbox"/> 時常干擾授課 <input type="checkbox"/> 不影響授課 影響同學上課: <input type="checkbox"/> 嚴重干擾上課 <input type="checkbox"/> 時常干擾上課 <input type="checkbox"/> 不影響上課					

# 入班觀察前

1. 先看完個案資料，聯繫園所，決定要看哪些課。
2. 協調入班時間，事先跟班導師打招呼。
3. 當天提早到教室準備，確認相關事宜。
4. 確認個案位置，調整最佳觀察角度。





# 入班觀察紀錄

1. 紀錄個案標的行為出現次數，也可補充質性描述。
2. 可每1分鐘為一個時距，時距內有出現則記1次。
3. 可觀察紀錄個案座位環境、師生互動、同儕互動情形。
4. 行為對課堂的干擾或對自身學習的影響。
5. 結束後向班導師**致謝**，瞭解今日行為跟平常表現是否相似？

# ABC 行為觀察紀錄表/前後事件觀察紀錄表

【標的行為】：								
A 前事 Antecedents				B 行為 Behavior	C 後果 Consequence	R 個體反應 Reaction	功能假設	
背景因素/背景/情境事件 Setting factors/ ecological or setting event	立即前事							
	時間	地點	情境					事件
與標的行為有關的特定事件。發生於立即前事之前，會影響個體對當下正在進行活動或指令的接受程度。	日期 / 星期幾 / 第幾節課或幾點	教室、走廊、走動、教室、禮堂、辦公室...	1. 課程或活動名稱 2. 當時的情境，如：老師在示範或說明 / 班上（環境中）正在進行什麼活動？	立即、當下的所發生的事（誰說了什麼或做了什麼），如：老師說要拍學生肩膀，叫他起床	1 描述先兆(較為輕微的行為，如：碎碎念、握拳) 2 一連串行為發展的脈絡	老師、家長的處理或同儕、他人的回應	學生被處理之後的反應	逃避/獲得（內、外在刺激）→應以個案的角度來看待行為之功能

# 親師訪談

# 訪談前

1. 詳讀個案資料，擬定訪談方向。
2. 根據測驗資料，找出疑惑及想澄清的問題。
3. 確認**訪談對象**（最瞭解孩子成長狀況的人）

行政

幼教老師

教保員

父母

主要照顧者

其他熟悉個案者

# 訪談前

4. 確認訪談形式：電話訪談或實體訪談？
5. 預約時間地點，說明訪談目的，可事先給訪談者看過訪談大綱。
6. 實體訪談：場地準備，座位安排、茶水、衛生紙。
7. 訪談姿態：參考SOLER原則。

# 訪談姿態

## SOLER原則

**Squarely ( 對角 )**：兩人呈現直角90度相視而坐，減少對座面對面的壓迫感。

**Open ( 開放 )**：保持開放的姿態，避免雙手抱胸，或是不必要的小動作（如轉筆）。

**Lean ( 前傾 )**：上半身些微向對方前傾，展現有興趣聆聽的感覺。

**Eye contact ( 眼神接觸 )**：保持適當的眼神接觸，讓對方感受到關注與尊重。

**Relax ( 放鬆 )**：臉部表情與肢體行為呈現自然放鬆的狀態。

# 訪談過程

How、What 開放式問句

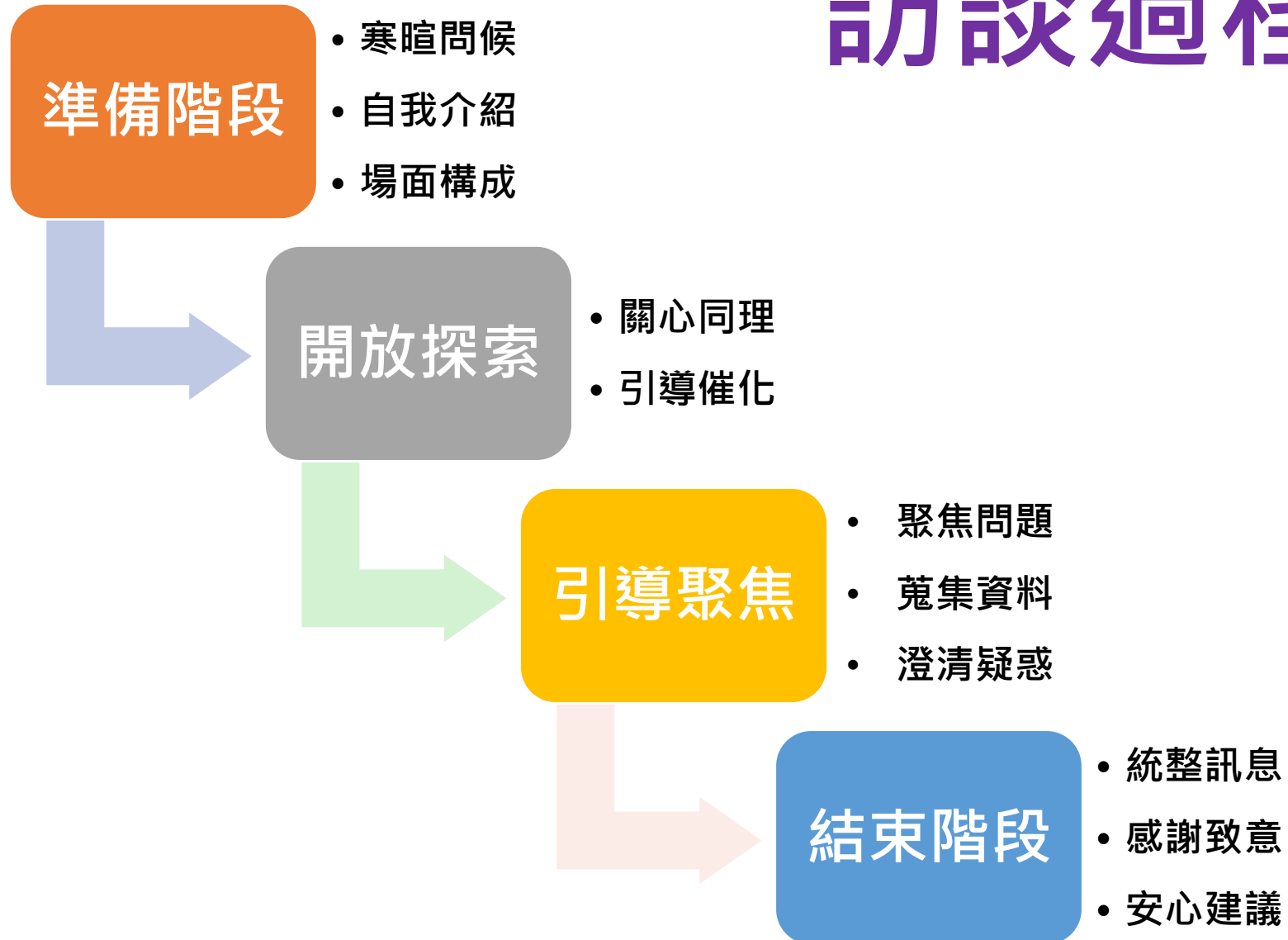
無結構性會談  
非指導性會談  
探索性會談

Why、Which 封閉式問句

結構性會談  
指導性會談  
診斷性會談



# 訪談過程



# 訪談過程

1. 重視訪談氣氛、寒暄與感謝。
2. 用個案名字00來稱呼「00媽媽、00爸爸」，不要用貴子女、陳先生...等顯得嚴肅的語詞。
3. 重申訪談目的，向家長說明保密原則，以及資料如何應用在評量過程。
4. 確認是否需中場休息？
5. 對於親師所陳述的內容表示真誠的興趣。
6. 若親師有不清楚的地方，鼓勵提問。



# 訪談過程

7. 針對敏感問題（如家暴、性侵），可先打預防針：「我們這訪談表上面有一些比較特殊的問題，不代表您的孩子有這方面的狀況，我們只是想確認過去是否有這些特殊狀況……」
8. 晤談後**表達感謝**：「很感謝老師/媽媽前來，提供這麼多重要的訊息，讓我們可以更進一步瞭解OO的狀況……」
9. **適用運用諮商技巧、展現同理支持與鼓勵。**



# 訪談過程

諮商技巧與同理心



# 訪談過程

## 諮商技巧與同理心

- **避免** 使用「應該」、「必須」等對錯評價的回應。例如：「媽媽，像這種時候你不應該順著孩子.....必須讓他知道.....」。
- **可多** 傾聽同理、情緒支持與鼓勵。



## 同理心

1. 從他人的立場與觀點來感受他的經驗。
2. 瞭解他人發生的事。
3. 瞭解事情帶給此人的感受（語言、非語言訊息）。
4. 適時表達描述其感受。

# 訪談過程

## 諮商技巧與同理心

### 同理心

- 句型：「簡述語意 + 情感反映」。

案母：「有時候我們也沒惹他，就不知道他在生氣什麼，問了他也不講。」

同理心回應：「聽起來小明沒來由地發脾氣，讓妳感到很困擾，是嗎？」

「我猜這會讓妳覺得……」、「是不是這讓妳有……的感覺？」

### 練習

媽媽：「老師，我已經試過各種方法都沒什麼用了啦！」

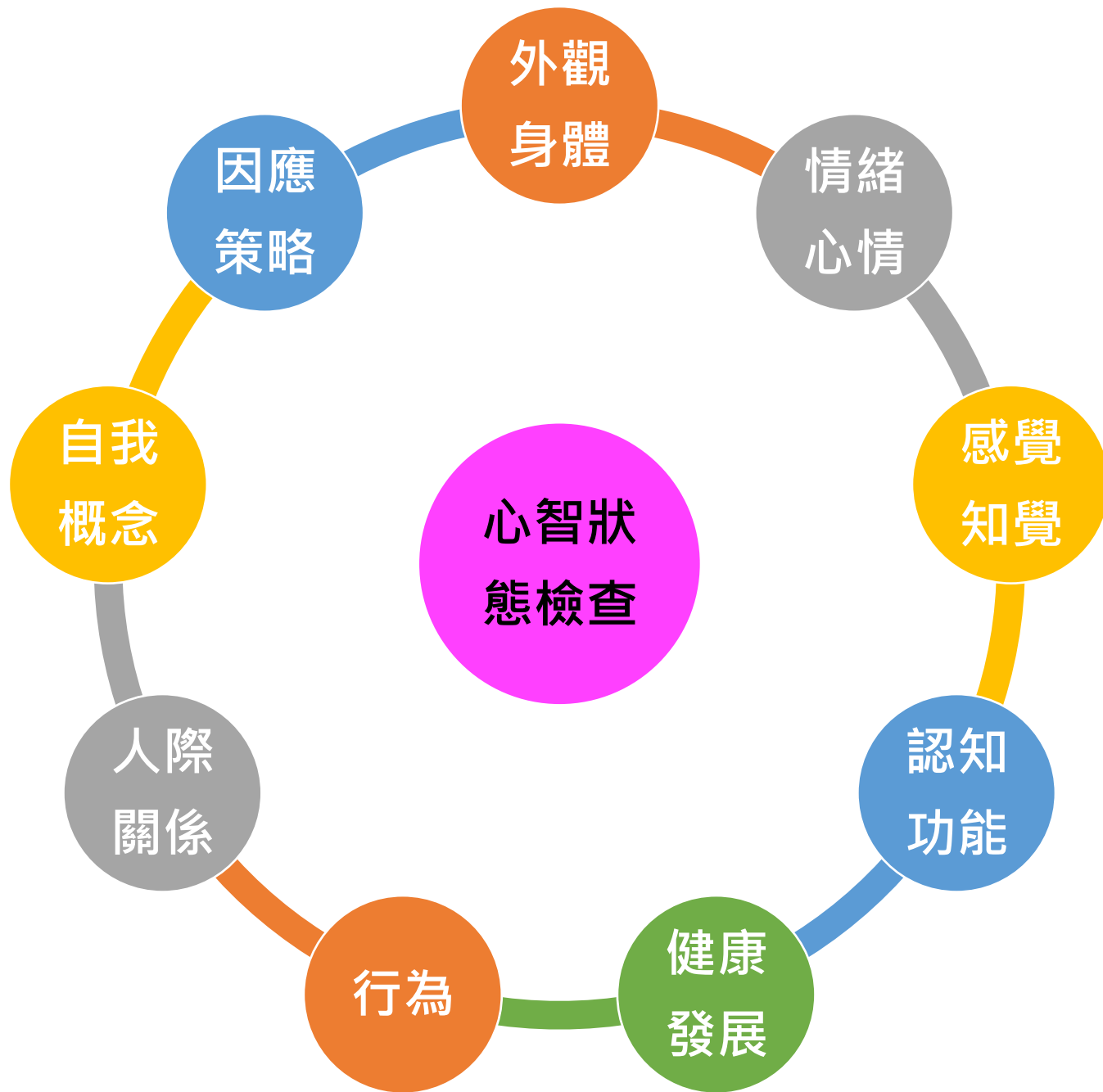
同理心回應：\_\_\_\_\_

# 訪談問什麼



# 心智狀態檢查

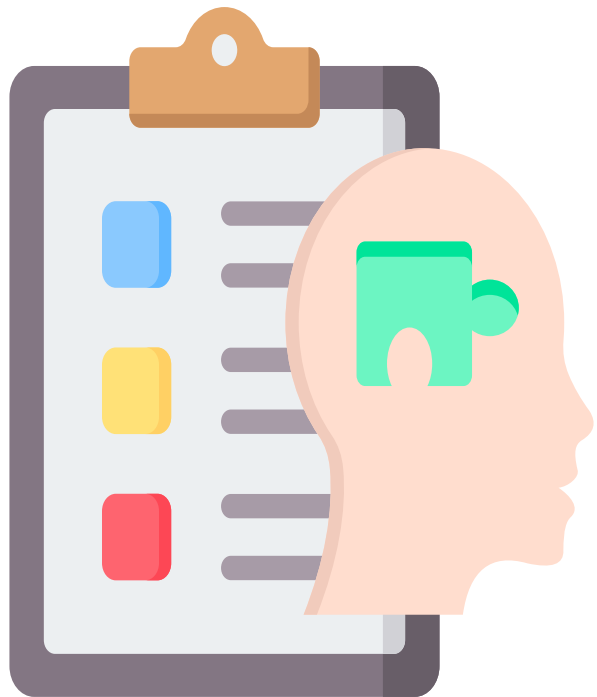
( Mental Status Exam )



# 心智狀態檢查 ( Mental Status Exam )

1. 外觀和身體活動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 身高體重、體型、髮型、穿著清潔衛生。</li><li>● 行為舉止，跟同年齡兒童相較。</li></ul>
2. 情緒、心情	<ul style="list-style-type: none"><li>● 情緒出現、出現後的持續時間、如何轉換、如何表達、與當下情境的適當性。</li></ul>
3. 感覺、知覺	<ul style="list-style-type: none"><li>● 個案的定向感，包括時間的定向感、空間的定向感、人的定向感。</li></ul>
4. 認知功能	<ul style="list-style-type: none"><li>● 個案智力和思考複查度和形式，語言流暢度，思考是否符合現實感，是否有妄想。</li></ul>
5. 健康與發展	<ul style="list-style-type: none"><li>● 身體健康、曾經有的疾病。</li></ul>
6. 行為	<ul style="list-style-type: none"><li>● 個案活動量大小、活動持續時間長短、玩玩具的方式、遇到挫折的反應、可否延宕滿足、是否能在要求下停止活動。</li><li>● 表情是否冷漠、會不會分心或是一直要求。過程中有無出現自我傷害。</li><li>● 以上都可透過玩具互動來蒐集資料。</li></ul>
7. 人際關係	<ul style="list-style-type: none"><li>● 同儕關係、親子關係、手足關係、和其他成人關係。</li></ul>
8. 自我概念	<ul style="list-style-type: none"><li>● 瞭解兒童價值觀、理想、目標、對自己的評價。</li></ul>
9. 因應策略與防衛	<ul style="list-style-type: none"><li>● 面對挫折時的因應能力，評估遇到挫折時是否出現防衛，是屬於哪一種防衛機制？在何種狀況下使用？</li></ul>

# 訪談面面觀



- 一、健康方面
- 二、早療史、教育
- 三、行為問題
- 四、學習方面
- 五、家庭關係
- 六、同儕關係
- 七、興趣優點

# 一、健康方面

- **手足資料**：兄弟姊妹、個案出生序？
- **生產史**：生產過程是否順利？足月、早產？
- **身體感官**：先天生理疾病？其他醫學狀況？任何可能會影響孩子行為問題的疾病或生理狀況（包括：氣喘、過敏、癲癇、和生理期的問題...）、如何看待生理疾病？
- **先天氣質**：參考嬰幼兒九大氣質。
- **就醫用藥史**：何時開始就醫？就醫原因？就醫持續時間？是否用藥？藥品名稱與劑量？服藥時間？藥物成效？用藥前後的反應？用藥的副作用？若中斷就醫為何中斷？是否有接受其他治療？時間？成效？
- **家族病史**：家中是否有其他身心障礙者？障礙類別為何？
- **睡眠狀況及飲食狀況**：生活作息是否規律？

## 二、早療史、教育

- **早療史**：是否有接受早期療育？何時開始？接受何種項目？持續時間？頻率？效果如何？
- **特教服務**：接受特教服務？開始時間與持續時間？當時接受特教服務的方式及成效如何？
- **就學史**：是否轉學？轉學原因？同儕關係？師生關係？

### Education

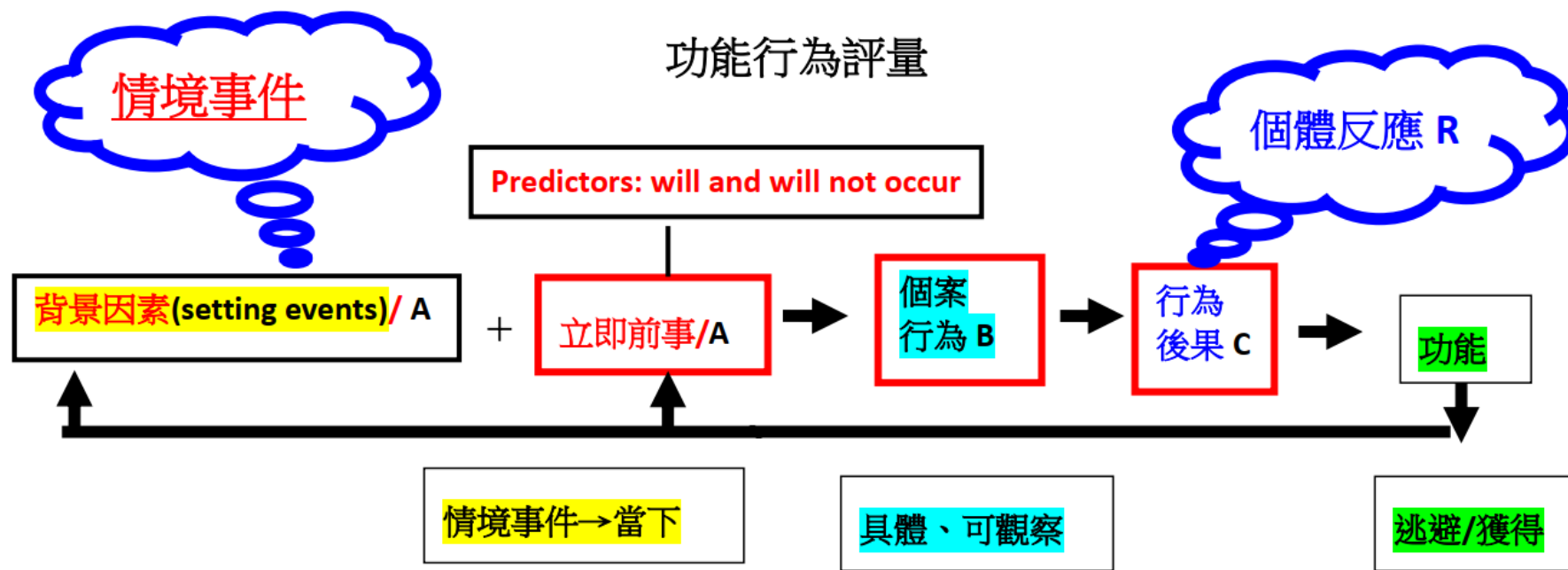
>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam vitae orci in massa pellentesque hendrerit eu hendrerit lectus. Morbi posuere, metus id elementum accumsan.

[More...](#)



## 三、行為問題

- **首次行為問題**：第一次發現孩子跟一般孩子相較不同是約幾歲？是哪些不一樣（語言、動作、互動...）？是誰發現？
- **釐清特殊事件**：當時有沒有特殊情況發生？如：家庭衝突、離婚、搬家、親人身亡、轉學、轉換班級或老師等？
- **學校老師看法**：詢問各就學階段老師有反應相關的狀況嗎？
- **目前行為問題**：目前主要困擾的行為問題是什麼？發生頻率？嚴重性？影響程度？前因後果？如何處理？不同人處理的成效？
- **行為問題不發生**：什麼時候不會發生？在哪裡不會發生？在誰面前不會發生？



誰/ <b>who</b>	誰出現情緒行為問題？年齡？特質？
什麼問題/ <b>what</b>	什麼樣的問題？頻率、次數、強度、持續及反應時間、影響程度（嚴重性）→ <b>確認標的行為</b>
時間/ <b>when</b>	容易與 <b>不容易</b> 發生的時間→ <b>確認立即前事之導火線與背景因素之影響</b>
地點、情境/ <b>where</b>	容易與 <b>不容易</b> 發生的地點、情境（跨情境）→ <b>確認立即前事之導火線與背景因素之影響</b>
與誰有關/ <b>whom</b>	容易與 <b>不容易</b> 發生的對象，容易與不容易受影響的對象？→ <b>確認立即前事之導火線與背景因素之影響</b>
為什麼/ <b>why</b>	為何會發生？什麼事讓它發生？→ <b>確認維持標的行為的後果</b>



## 四、學習方面

- **學習表現**：孩子的學習表現如何？優弱勢領域？不同領域表現差不多或是差異很大？
- **學習問題**：孩子如何描述在學校的學習表現？對學習方面有什麼困擾？



## 五、家庭關係

- **家人關係**：孩子和哪個家人的關係最好？最不好？平常在家與家人、手足相處情形？
- **管教態度**：誰是主要教養者？教養的態度和觀念如何？家人管教是否一致？在管教方面曾經出現什麼衝突或困難？
- **典型的一天**：孩子下課和週末活動有哪些？從早上到晚上詳細描述。
- **家庭的優勢**：有哪些難忘美好的家庭經驗或回憶？有哪些資源協助你們度過困難？有哪些人幫助過你們？或是你們會向誰求助？



## 六、同儕關係

- 孩子有沒有好朋友？通常如何與同儕相處？
- 孩子如何與同儕互動？會不會經常與同儕發生爭執、常聽到他或他人告狀？



## 七、興趣優點

- 興趣遊戲種類：最喜歡的嗜好活動？最喜歡的運動？
- 社團、課外活動、社區活動？
- 三個優點：例如熱於助人、很有創意、觀察力強、不會記仇、資訊能力佳、體力好、能自得其樂、誠實、善良.....



# 個案優勢（問孩子）

## 如何引導孩子說出自己的優勢？

引導孩子說出自己的優勢，建議先由開放式提問，若孩子表達不清楚，再到引導式提問，引導式提問先選擇題，再是非題。

### 開放式提問

- 你覺得你會做什麼事？
- 你覺得你什麼東西很厲害？
- 哪些事情是你每天都能做的？
- 你喜歡做什麼事情？
- 你覺得你什麼事情很棒？
- 你覺得你很棒的地方在哪裡？



# 個案優勢（問孩子）

## 如何引導孩子說出自己的優勢？

引導孩子說出自己的優勢，建議先由開放式提問，若孩子表達不清楚，再到引導式提問，引導式提問先選擇題，再是非題。

### 引導式提問

- 你覺得你做 XXX（活動）或 XXX 或 XXX 比較厲害？
- 你覺得你比較喜歡 XXX（活動）或者 XXX？
- 你覺得你做 XXX 有沒有很厲害？
- 我（老師 / 媽媽）上次有看到你做 XXX，我覺得你 XXX 很厲害，你覺得呢？你覺得哪邊很厲害？還有其他的地方嗎？

# 個案支持（問孩子）

## 如何引導孩子說出自己需要的支持？

詢問孩子可以增加他參與日常活動或學習的主要有利的環境因素（人、事、物）。建議先由開放式提問，若孩子表達不清楚，再到引導式提問，引導式提問先選擇題，再是非題。

### 開放式提問

- 哪些人或東西可以幫忙你，讓你玩得很開心？
- 哪些人或東西可以幫忙你，讓你可以去做你想做的事情？
- 你覺得別人怎麼樣幫忙你，可以讓你做的更好？
- 你覺得別人怎麼樣幫忙你，可以讓你做 XXX（活動）的更好？
- 你覺得如果 ###（遭遇問題）時，哪些人或做什麼事情可以幫忙你？

# 個案支持（問孩子）

## 如何引導孩子說出自己需要的支持？

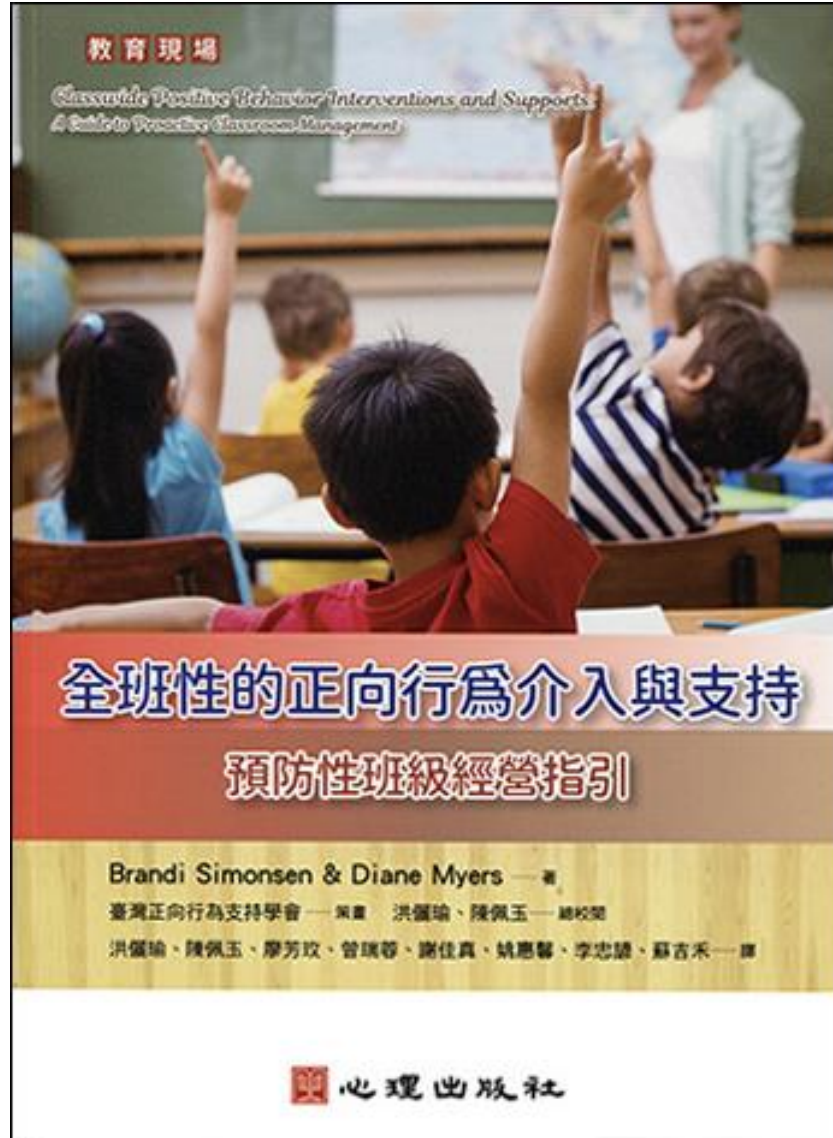
詢問孩子可以增加他參與日常活動或學習的主要有利的環境因素（人、事、物）。建議先由開放式提問，若孩子表達不清楚，再到引導式提問，引導式提問先選擇題，再是非題。

### 引導式提問

- 你覺得如果 ###（遭遇問題）時，我可以做 XXX 或 XXX 幫忙你嗎？
- 你覺得如果 ###（遭遇問題）時，別人做 XXX，會不會有幫忙到你？



# 情緒行為 介入策略



# 全班性的正向行為介入與支持： 預防性班級經營指引

作者：Brandi Simonsen, Diane Myers

譯者：洪儷瑜, 陳佩玉, 廖芳玫, 曾瑞蓉,  
謝佳真, 姚惠馨, 李忠諺, 蘇吉禾

出版日期：2022/09/22

# 什麼是正向行為支持？

## ( Positive Behavior Support, PBS )

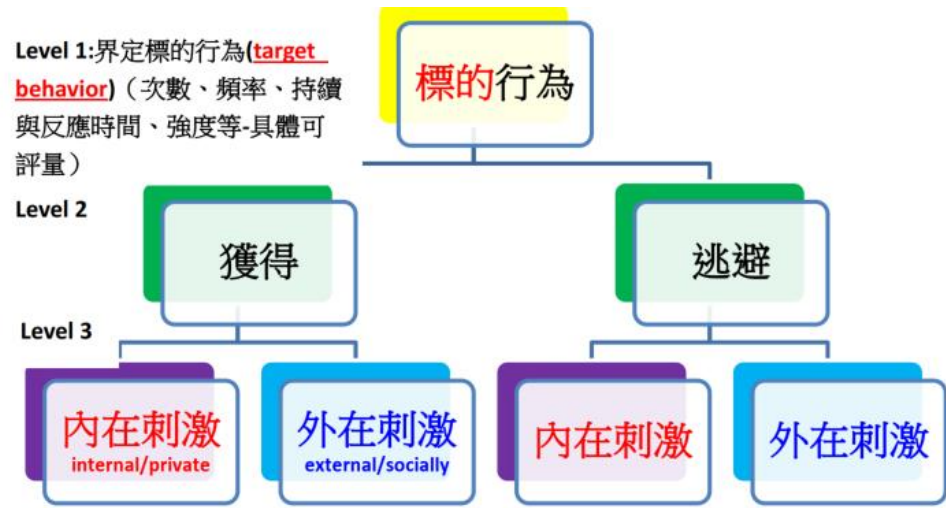
- PBS尊重當事人的尊嚴、個體和自主。
- 從功能評量發展出廣泛的、多元的介入方案，達到「預防性」、「教育性」的目的。
- 重視個案所處「環境生態」的正向支持，避免行為問題的發生。

# 行為問題處理觀念的重大改變

- 1980年代 “行為改變” 漸漸被取代
- 應用行為分析 ( ABA )
- 正向行為支持 ( PBS )

1. 重視使用**行為分析**的方法了解行為問題的原因。
2. 不只改變個體本身行為，也要**改變環境**。
3. **重視預防、教育觀點**，採多重、個別化處理。
4. 強調個體問題行為的發生，非個體本身的因素而已，應作整體考量，並共同努力**提供支持系統**。
5. 強調操縱**前事**和安排有效的行為**後果**。
6. 強調訓練適當的**行為**來取代行為問題。

# 行為問題的功能？



Level 4 : 界定事件之重要或關鍵特徵 (重要之增強或特徵)

生理/感官自娛  
(自我放鬆/愉悅)

注意/物品、活動  
(與人/環境互動)

生理/心理  
(生理不舒服/情緒困頓)

注意/物品、活動  
(與人/環境互動)

視覺/聽覺/觸覺/嗅覺/味覺/動覺刺激

注意/關愛 (微笑/擁抱/輕拍背部/皺眉...)  
協助  
隸屬感/聯盟關係  
外在環境掌控權  
明確的物品  
特定的活動

皮膚癢/飢餓/沒有睡好...  
內在焦慮/緊張/挫折/壓力

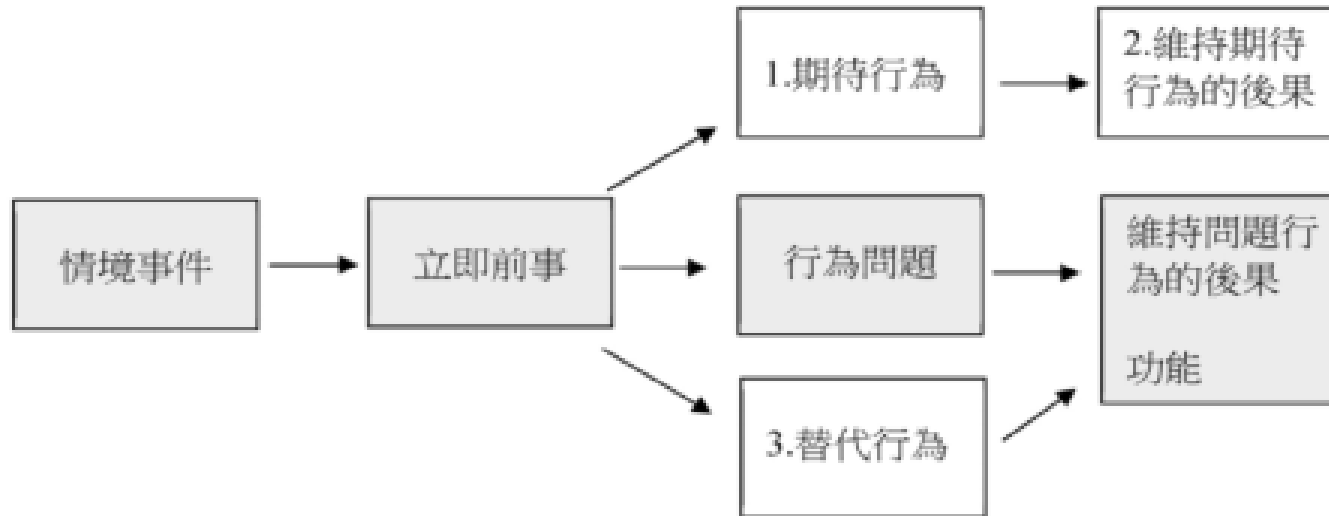
注意/關愛 (微笑/擁抱/皺眉/輕拍背部...)  
身體被碰觸  
嫌惡的物品  
不舒服物理環境 (太熱/太吵/太暗/太擁擠...)  
不想要或困難的工作/活動  
被打斷/被剝奪  
被指正/被誤會/被處罰等嫌惡情

O'Neill, R. E., Horner, R. H., Albin, R. W., Sprague, J. R., Storey, K., & Newton, J. S. (1997). Functional assessment and program development for problem behavior : a Practical Handbook (2<sup>nd</sup> ed.). Pacifica Grove, CA : Brooks/Cole.

資料來源：  
翁素珍 (2023)。行為功能介入方案研習講義。

# 互競行為模式

互競行為路徑



介入策略規劃

情境事件策略	立即前事策略	行為教導策略	後果策略

註：修改自 O' Neill 等人，2015，84 頁。

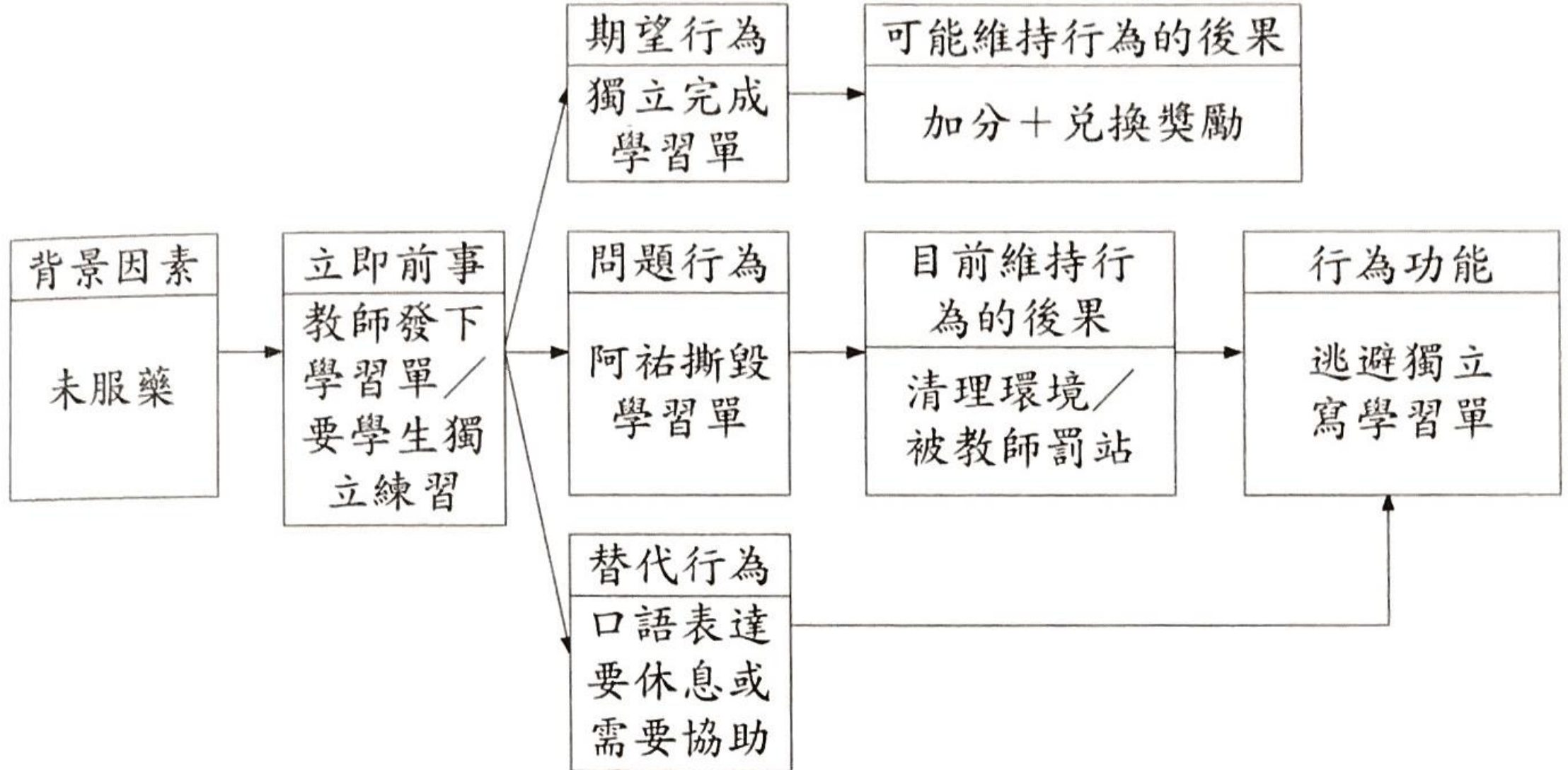
參考資料：

蔡淑妃、翁素珍（2022）。探究行為功能介入方案受訓教師之挑戰和迷思概念。特殊教育研究學刊，47(1)，1-28。

[https://doi.org/10.6172/BSE.202203\\_47\(1\).0001](https://doi.org/10.6172/BSE.202203_47(1).0001)

# 互競行為模式

資料來源：洪儷瑜、鳳華、何美慧、張蓓莉、翁素珍（主編）  
（2018）。特殊教育學生的正向行為支持。新北市：心理。





背景因素 策略	立即前事 策略	行為教導 策略	行為後果策略
<p>1. 請家長協助記錄用藥時間和劑量。</p> <p>2. 若家長無法協助，可讓學生到校後由校護協助服藥。</p>	<p><u>預防問題行為</u></p> <p>1. 讓阿祐與同儕一起完成。</p> <p>2. 提供完成學習單的線索。</p> <p>3. 將學習單減量。</p> <p><u>提示正向行為</u></p> <p>1. 完成一半的學習單，經教師檢查後就可以加分，全部完成可以再加一次分，下課後結算分數兌換獎勵。</p> <p>2. 如果需要休息或幫忙，可以舉手跟教師說。</p>	<p>1. 教導阿祐表達休息的內容、方法和時機。</p> <p>2. 教導阿祐休息時應該有的行為表現。</p> <p>3. 教導阿祐完成學習單的策略（如分段、從會寫的開始寫、求助等）。</p>	<p><u>減少問題行為</u></p> <p>1. 若阿祐撕毀學習單，再發給另一張學習單。</p> <p>2. 同時再次提醒可以口語請求休息或協助。</p> <p><u>增加替代行為和期望行為</u></p> <p>1. 若阿祐以口語請求休息，就讓他休息5分鐘。</p> <p>2. 若阿祐完成一半的學習單，就給予加分，累積的分數一週可兌換獎勵二次作為增強。</p>

圖 6-4 阿祐撕毀學習單的對立行為模式和介入策略

資料來源：洪儷瑜、鳳華、何美慧、張蓓莉、翁素珍（主編）（2018）。特殊教育學生的正向行為支持。新北市：心理。



附件二：教師教學與班級經營策略表（G通用版）

# 好用的 班經策略表

學校		班級			年 班		姓名		填表日期：		
項目	預計實施	已實施	實施成效		內容	項目	預計實施	已實施	實施成效		內容
			有成效	成效有限					有成效	成效有限	
一、 建立 接納的 班級環 境					經常的鼓勵與讚美	四、 行為 管理					確定學生注意聽後才給予指令
					指導與示範如何與同儕相處						對於例行事務的變動需事先預告，例如：班級作息、學校活動等
					引導同儕支持						提供學生有選擇的機會
					提供學生參與各項活動機會						能適時處理學生的情緒
					讓學生在班級中有歸屬感						必要時提供個別提示系統
					倡導多元的價值觀，鼓勵學生表現個人優勢及尊重特殊需求						對學生不合理的要求，採取忽視—提示規則—讚美的處理程序
二、 調整 物理環 境					安排對學生有利的座位						鼓勵完成學校交代的工作
					提供必要的提示卡						對正向行為提供頻繁、立即的回饋
					提示明確課表及班級常規						提供個別化的獎勵
					提供必要的輔具						
三、 有效教 學					每節課均明示教學目標	五、 親師 溝通					了解家長對學生特殊需求的認識
					上課提供有系統、結構的教學程序						主動讓家長知道學生在校狀況
					利用教具、媒材提升學習動機						務必發現孩子的正向表現，並主動告知家長
					教學設計穿插多元動態活動						與家長溝通建立合理的期待
					教導學習策略（例如：標示重點、引導做筆記、教導製作備忘錄）						鼓勵、支持父母的參與
					對重要技能提供足夠的練習機會						建立親師溝通管道（例如：提供聯絡方式、使用聯絡簿）
					依據個別化教育計畫，調整作業的質／量或呈現方式						主動與家長溝通學生所需之醫療與策略，並形成共識
					依據個別化教育計畫，調整評量方式						
					允許學生在不干擾上課的情況下，暫時不參與學習						
					安排同儕小老師						
					提供額外的補救教學						

資料來源：洪麗瑜、鳳華、何美慧、張蓓莉、翁素珍（主編）（2018）。特殊教育學生的正向行為支持。新北市：心理。

# 正向行為支持之「初級預防」有哪些？

教室佈置  
視覺提示

教導正向敘述  
的期待行為

獎勵制度  
增強系統

融入社會情緒  
學習SEL


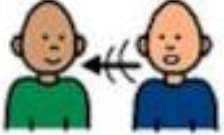


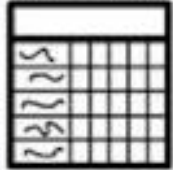



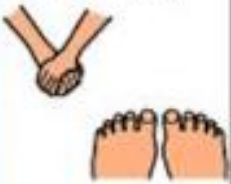



# 教室班規大家一起來～

	上課時	小組合作	轉換教室	獨立工作
尊重				
負責				
安全				

# 教室班規大家一起來～

	上課時	小組合作	轉換教室	獨立工作
尊重	<ul style="list-style-type: none"><li>專心聽講</li><li>舉手發言</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>傾聽同學發言</li><li>使用正向語言</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>不影響其他班</li><li>遵守老師指令</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>做自己的工作</li><li>需要老師幫助時舉手</li></ul>
負責	<ul style="list-style-type: none"><li>準備好學用品</li><li>學習遇到問題時問老師</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>積極參與團體討論</li><li>完成被分配的工作</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>攜帶文具用品</li><li>準時交作業</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>盡力而為</li><li>設定工作目標</li></ul>
安全	<ul style="list-style-type: none"><li>坐在位置上（六腳椅）</li><li>保管好自己的物品</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>待在指定座位</li><li>按照指示使用材料</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>慢慢走</li><li>保管好自己的物品</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>坐在位置上（六腳椅）</li><li>保管好自己的物品</li></ul>

# 教室班規大家一起來～

Classroom					
Be Respectful	Share 	Say Nice Words 	Follow Directions 	Please be Quiet 	
	Be Responsible	Follow Schedule 	Do good work 	Clean Up 	Be on Time 
	Be Safe	Calm Body 	Take Turns 	Walk 	Push Chairs in 

# 教室班規大家一起來~

Lincoln Lakers are... 	ALL Classrooms 	Hallway 	Playground 	Bathroom 	Cafeteria 	Bus 
<b>Respectful</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect others</li> <li>• Respect yourself</li> <li>• Respect the classroom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiet voices</li> <li>• Quiet feet</li> <li>• Respect others' property</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Include others</li> <li>• Respect others</li> <li>• Respect the playground</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Give people privacy</li> <li>• Use quiet voices</li> <li>• Wait your turn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use quiet voices</li> <li>• Use manners</li> <li>• Respect the cafeteria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect others</li> <li>• Respect yourself</li> <li>• Respect the bus</li> </ul>
<b>Responsible</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Always try your best</li> <li>• On task</li> <li>• Prepared and on time</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Single file line</li> <li>• On time</li> <li>• Hold materials correctly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Play by the rules</li> <li>• Line up on time</li> <li>• Return equipment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flush toilets</li> <li>• Wash your hands</li> <li>• Put trash in garbage cans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Take what you will eat</li> <li>• Wait your turn in line</li> <li>• Use time wisely</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Be on time</li> <li>• Use talking voices</li> <li>• Clean up after yourself</li> </ul>
<b>Safe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use equipment correctly</li> <li>• Keep hands and feet to self</li> <li>• Ask permission to leave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walking feet</li> <li>• Facing forward</li> <li>• Hands and feet to self</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use equipment correctly</li> <li>• Dress for the weather</li> <li>• Hands and feet to self</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walk to and from bathroom</li> <li>• Keep water off the floor</li> <li>• Use bathroom correctly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walk at all times</li> <li>• Clean up after yourself</li> <li>• Use equipment correctly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stay seated</li> <li>• Wait your turn</li> <li>• Walk at all times</li> </ul>

## 給老師的參考策略 ( Barkley, 2004 )

1. 讓ADHD兒童減低工作負擔，給頻繁但較短時間的工作任務。
2. 設計能活動、誇張、有應答的教學活動。
3. 將兒童座位靠近老師教學區域。
4. 將兒童低興趣、高興趣作業參雜在一起。
5. 基於練習與教學立場多使用電腦。

## 給老師的參考策略 ( Barkley, 2004 )

6. 使用直接教學法。
7. 鼓勵「大聲想」的思考方式。
8. 將寫有規則的卡片放在桌上 ( 視覺提示 ) 。
9. 開始工作前，要求兒童對他人朗誦規則。
10. 使用計時器。



## 給老師的參考策略 ( Barkley, 2004 )

11. 增加獎勵的頻率。( 10個花片法 )
12. 使用代幣制度，最有效果。
13. 配合家庭獎勵方案 ( 在校行為報告卡 ) 。
14. 要求兒童使用自我引導。
15. 加強結果的立即性：做！不要多說廢話，對於錯誤行為避免冗長說理。

## 給老師的參考策略（綜合其他學者）

16. 視覺化、明確簡潔的規則指令。

17. 要求孩子大聲複誦指令。

18. 使用規則提示卡，例如「停、看、聽」。

19. 增強物必須經常更換，例如每個月換。

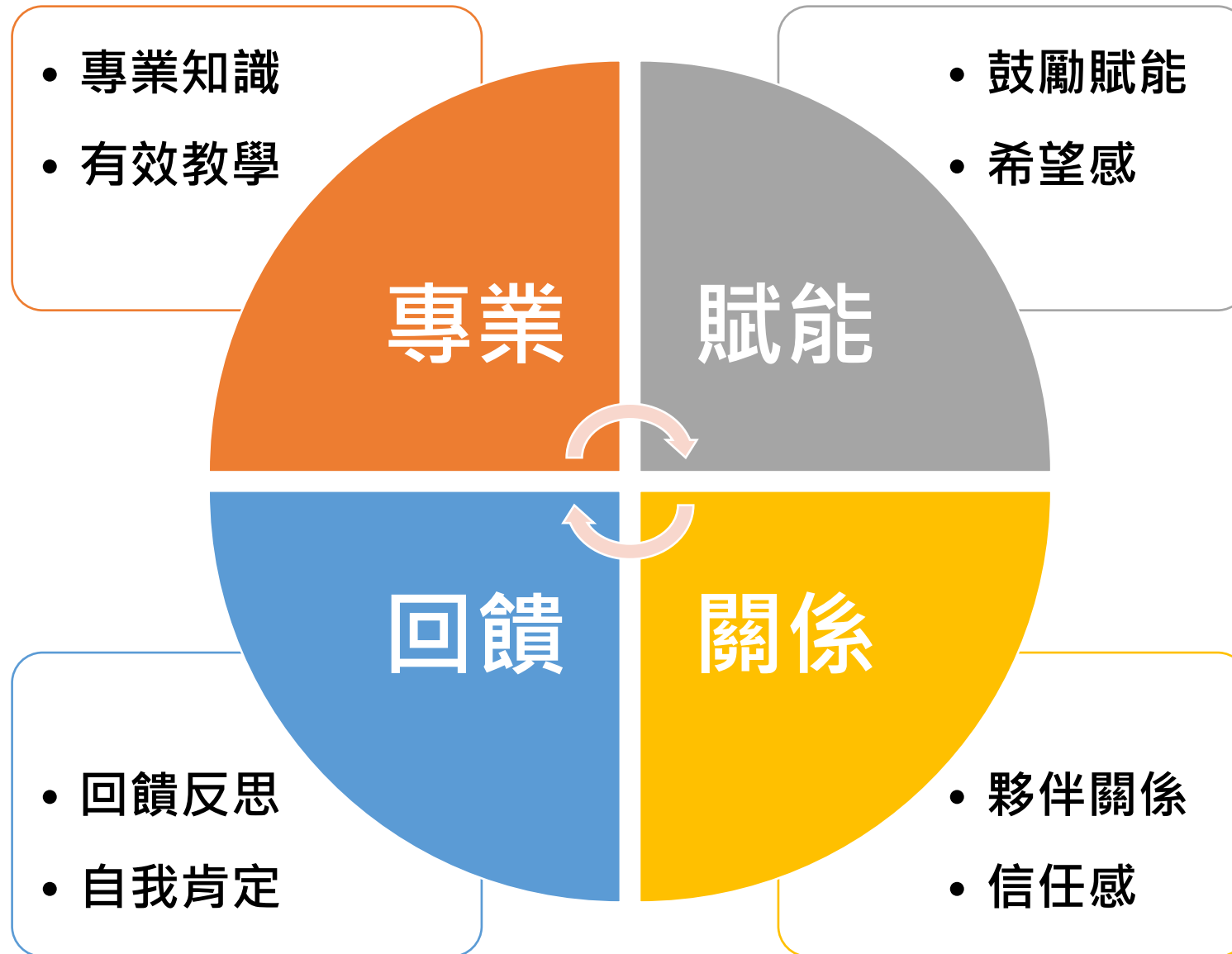
20. 好行為時鐘法：班上的ADHD學生在規定的特定時間表現良好，全班就可以得到小獎勵。

# 善用諮詢技巧

表16 教練式諮詢與傳統巡迴輔導的差異

	教練式諮詢	傳統巡迴輔導
模式	建立關係與瞭解問題、形塑願景、評估現況與資源、訂定目標與可行計畫、執行計畫、回饋修正	規劃、執行、查核、行動的循環模式
方法	溝通、創新、激勵、啟發教保人員的能力	指導、指揮、命令、教導
關係	平等尊重的夥伴關係	具有優劣與尊卑之別的主從關係
目的	以教保人員需求為本位，發掘自己的優勢與價值，啟發解決問題的動能。	要求快速解決問題，以事情解決為本位。
核心價值	無我的、利他的、每個人都是獨一無二的，教保人員的潛力未發揮，因此需要聆聽、詢問、肯定，並相信教保人員具有問題解決的能力。	指導者主觀認定自己才是對的，認為受指導者沒有能力找到答案，只能依賴指導者。

# 合作諮詢的要素



# SEL與教師 自我照顧

為何要推廣  
社會情緒學習  
Social Emotional  
Learning

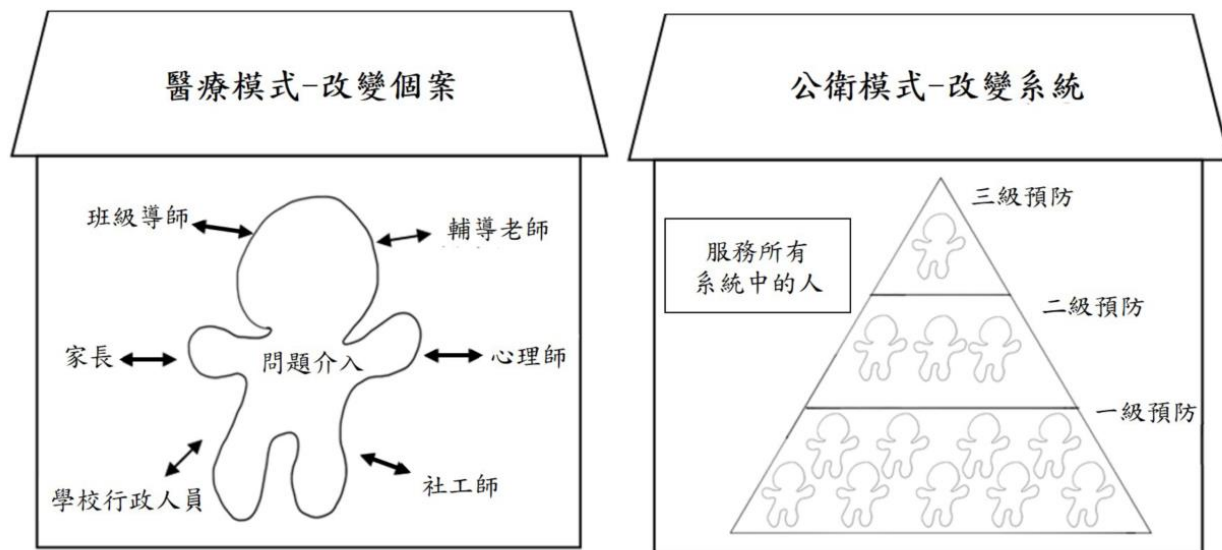


# 順應學校心理學發展趨勢

吳怡萱、呂俐葶、洪儷瑜 (2023) 回顧美國、香港及澳洲學校心理學在服務模式和培訓的發展趨勢，發現每個國家在學校心理服務之共同性，**都強調實證本位的重要性**，以及在服務模式上，**已從以個案焦點的直接性服務逐漸走向強調第一線預防的全校性系統之改變**。

圖 2

醫療模式與公衛模式的差異



吳怡萱、呂俐葶、洪儷瑜 (2023)。從美澳香港等區之學校心理學趨勢談我國學校心理學之服務應用、角色與發展。當代教育研究季刊，31(3)·33-71。

[https://doi.org/10.6151/cerq.202309\\_31\(3\).0002](https://doi.org/10.6151/cerq.202309_31(3).0002)

# 順應學校心理學發展趨勢

- 吳怡萱、呂俐葶、洪儷瑜 (2023) 表示學校主管機關應考慮提供適合學校或學區且具有實證本位的資源讓學校利用，考量學校輔導工作在於促進與維護學生身心健康及全人發展，例如社會情緒學習 (SEL)。
- 許多國家如美國、新加坡、澳洲等亦強調 SEL 融入學校的重要性，甚至將 SEL 納入國家的課程綱要中。



吳怡萱、呂俐葶、洪儷瑜 (2023)。從美澳香港等區之學校心理學趨勢談我國學校心理學之服務應用、角色與發展。當代教育研究季刊，31(3)，33-71。

[https://doi.org/10.6151/cerq.202309\\_31\(3\).0002](https://doi.org/10.6151/cerq.202309_31(3).0002)



# SEL課程分享

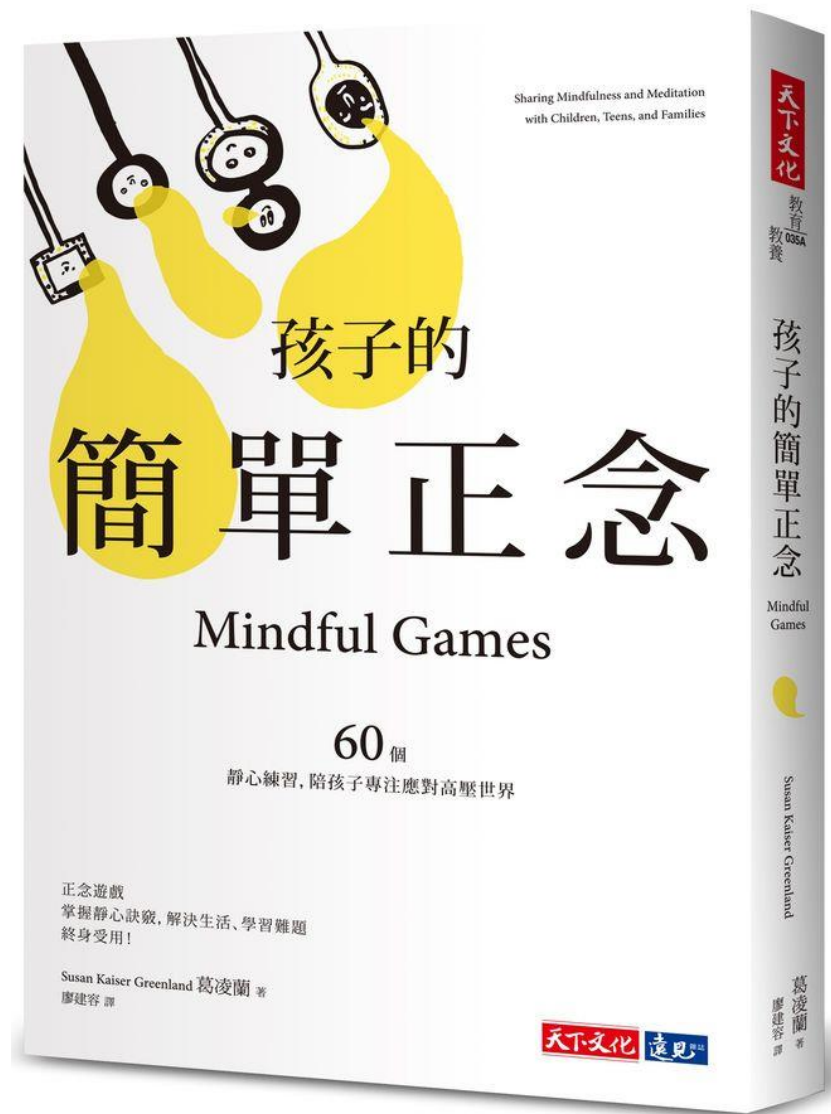
- 身體覺察與情緒
- 小小船長正念呼吸
- 正念專注平衡力
- 情緒與壓力氣球
- 全班靜心瓶DIY
- 教師SEL共學社群

# 參考書目

## 孩子的簡單正念：60個靜心練習，陪孩子專注應對高壓世界

### 培養6種能力，給孩子最珍貴的禮物

- 靜心力——覺察當下，是靜心的開始
- 洞察力——不糾結小事，放眼大局
- 審視力——審視情緒，精準控制
- 聚焦力——專注當下過程，不憂慮結果
- 關懷力——表達真實情感，同理他人
- 連結力——將善意付諸行動，與人連結



# SEL課程分享：教師SEL共學社群



# SEL課程分享：教師SEL共學社群

討論如何增進全班的歸屬感和價值感？

- 教師主動創造機會讓孩子為全班貢獻！
- 糾正錯誤前，先情感連結
- 全班圍圈（相互尊重、練習快速安靜安全）
- 練習致謝與感激（有說話棒時給予、接受、跳過）
- 別把那些做得好的事視為理所當然

# 教師自我照顧 情緒調節策略





# 有感於現代教師難為，「情緒勞務」累積



## 台師大教育心理與輔導學系特聘教授陳學志：

有一個名詞在教育圈裡面研究很多，就是情緒勞務（emotional labor）。多數老師體力勞務通常不會很多，但是會需要大量情緒的勞務，因為時常跟人互動，可能得承擔許多負面情緒，累積的情緒勞務沒有抒解等問題.....

可是老師，我們回不去了.....

• 教師管教權式微

可是老師，我們回不去了.....

● 教師管教權式微

● 家長更有能力參與教育



可是老師，我們回不去了.....

- 教師管教權式微
- 家長更有能力參與教育
- **學生**獲取新知管道多元化

# 《親子天下》綜整教師心理風暴的壓力源來自：

**壓力來源1**：時代變化太快，擔心自己跟不上。

**壓力來源2**：自我要求高，又怕被發現心理出狀況。

**壓力來源3**：家長難應對，教職不再被尊重。

王韻齡（2023年9月22日）。113年起教育部10倍補助加持，為何老師愈來愈需要心理諮商？取自

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/008655?fromid=inarticle&id=007817>

# 情緒調節策略

1. 轉念：換個想法、正向聚焦。
2. 正念：觀看想法、覺察當下。



轉念

腦力激盪一下

# 學生遲交作業



正向轉念

對時間規劃頗具個人想法

# 學習狀況不佳



正向轉念

## 累積生命能量中

# 上課吃東西

正向轉念

品味生活，無拘無束

# 太愛玩手機

正向轉念

點燃熱愛科技的火炬



# 不打掃



正向轉念

懂得累積能量，環境適應力強

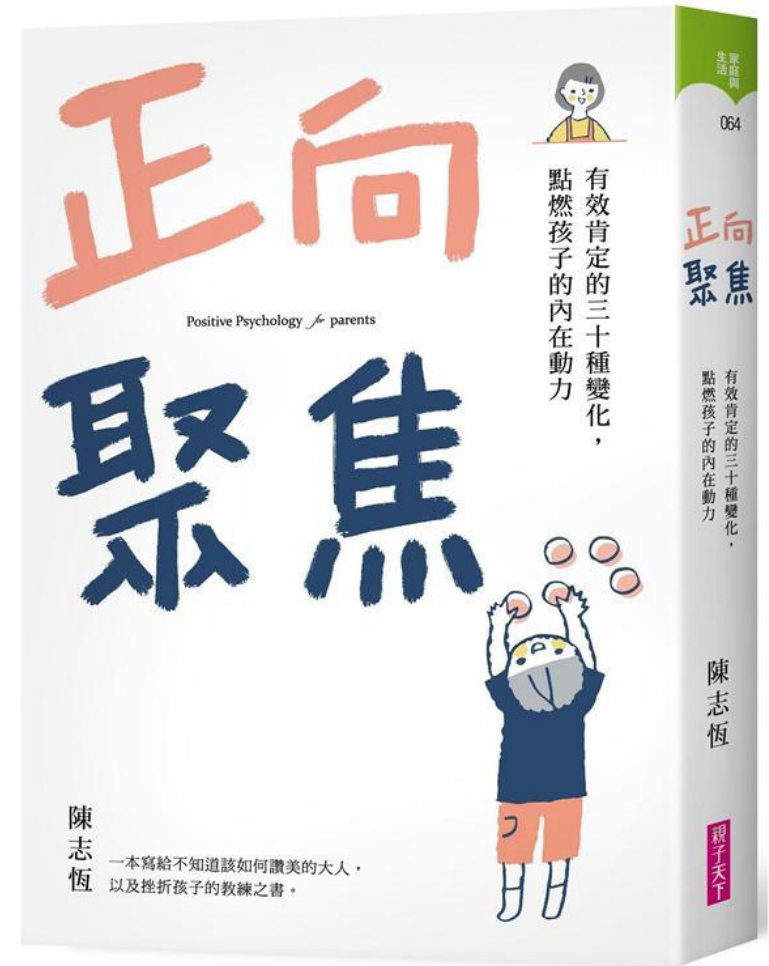
1. 別把那些做得好的事情視為理所當然。
2. 肯定與讚美必須基於事實。

基本句型：

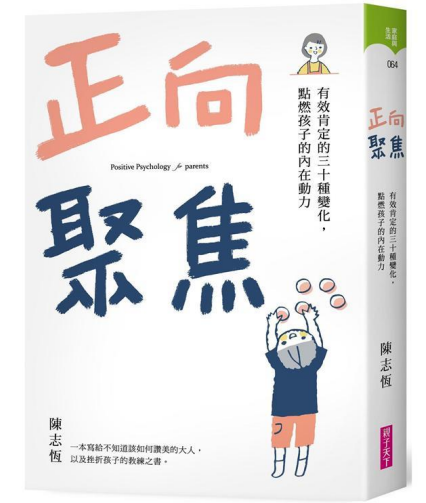
**「事實描述」 + 「正向評價」**

例句：

「小明，我看到你寫作業時眼睛很專心看題目，真棒！」



# 自我肯定的三個自我對話

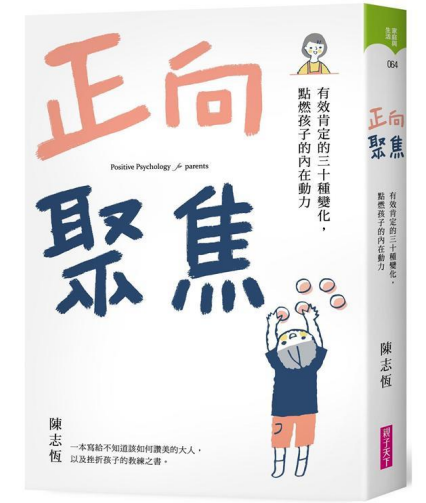


「今天我做得不錯或值得被肯定的是什麼？」

「我是如何幫助自己做到的？」

「做到這件事，對我而言的意義是什麼？」

# 允許自己做不到



「我願意努力帶著正向的眼光去看待事物，同時，也允許自己可以做不到。」

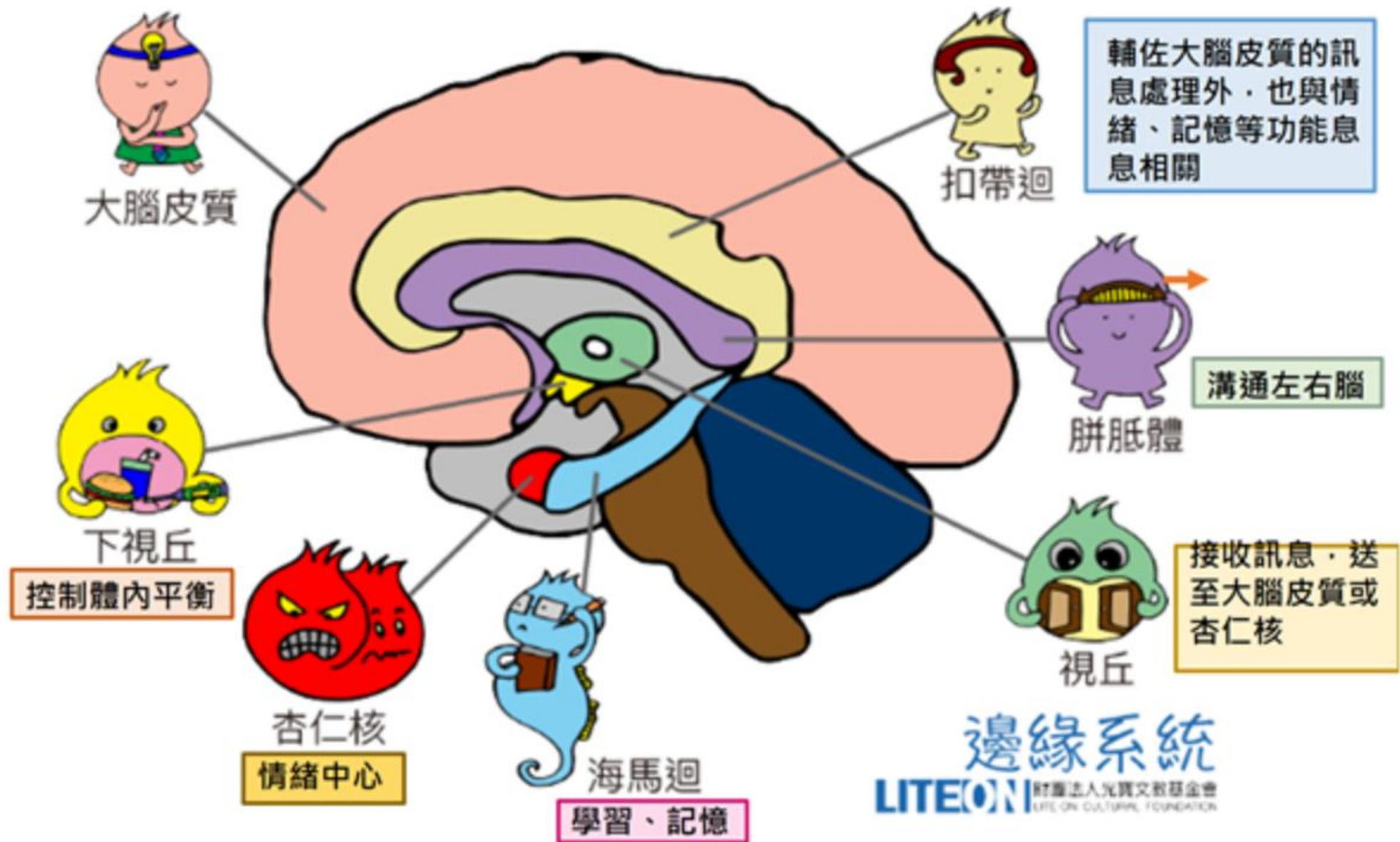
「雖然，我仍會負面聚焦，同時，我也看到自己一直很努力，願意讓自己的眼光變得更正向。」

# 轉念好難阿，怎麼辦？

情緒調節有兩條路徑：

1. 改變我們對刺激來源（環境）的想法。
2. 讓生理的反應降下來，如讓心跳變緩和、呼吸變平順。

通常我們對人事物已經有既定印象的時候，很難在第一時間「改變」想法，但我們卻可以「暫停」想法，把注意力放在生理上。



圖：邊緣系統。資料參考自：財團法人精神健康基金會

# 杏仁核劫持 ( amygdala hijack )

- 杏仁核可能在皮質層 ( 理性腦 ) 還未收到信息時已經行動。
- 如果杏仁核錯誤判斷為威脅或緊急狀態 ( 有時可能只是情緒上的威脅或情緒上的緊急狀態 ) ，便可令一個人作出非理性及破壞性的反應。



# S.T.O.P



## STOP.

Take a moment to stop what you are doing.



## TAKE A BREATH.

Take a breath in through your nose, and out through your mouth. Relax. Notice your breath.



## OBSERVE.

Notice what's happening around you. How are you feeling?  
What thoughts do you notice?  
What's happening around you?



## PROCEED.

Continue with what you were doing. Now you've taken time to stop, you might feel calmer and make better choices.

# 正念技巧

## S : stop 停下來

暫停一下，停止想法或環境的刺激。

## T : take a breath 好好呼吸

把注意力放在呼吸，感受氣息的進出，在鼻子或腹部的變化。

## O : observe 觀察身體感受

把注意力放大到全身，留意是否有哪個部位特別有感覺，把那個部位標示出來，也去留意當下的想法與感受。

## P : proceed 繼續

繼續觀察特定部位的身體感受，待身體感受逐漸緩和之後，才繼續解決問題。



# 呼吸空間練習

時間：8分鐘

將正念運用到日常生活中的迷你練習法，在任何時間、任何地點都可以操作，也很適合在匆忙、混亂中，利用呼吸空間練習，回到此時此刻，回到當下，給予心一個深呼吸。

<https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/audio/breath-space?authuser=0&pli=1>



# 面對負向情緒的**自我調節對話**方法

## 哈克的並存語法（整合兩種我）

**舉例：要上台演說感到十分焦慮時...**

「是的，我有擔心，擔心自己表現不好。」

「是的，同時我也會盡力準備，看看還可以多準備什麼。」

「是的，我有擔心，是的，我也會盡力準備，**這兩個都是我，而我比這兩個多更多。**」

# 面對負向情緒的**自我調節對話**方法

## 哈克的並存語法（整合兩種我）

**舉例：當對孩子的問題感到無力時...**

「是的，我有無力，對於這孩子的問題感到無力。」

「是的，同時我也盡力嘗試，尋找各種資源幫助孩子。」

「是的，我有無力，是的，我也盡力找資源，**這兩個都是我，而我比這兩個多更多。**」

# 教育部教師諮商輔導支持中心

<https://tcare.notion.site/tcare/18bbcd3b88c54642a316c3db4805caf9>



如果以上的情況已經持續一段時間，表示教師的身心可能超過負荷了！請撥打諮詢專線，或申請個別諮商服務，我們將主動瞭解狀況，安排適合的支持資源。

**諮詢專線：(02)2321-1785**

- **諮詢專線**：02-2321-1785中心好好聽您說。
- **開放時間**：週一至週五 9:00 至 16:00，每次提供30分鐘的電話諮詢。

## 【心聊癒·雲陪伴】單次線上諮詢

- **服務方式**：單次50分鐘，與心理師以視訊方式進行諮詢。
- <https://tcare.notion.site/bc79a83cdb524254a40ff91192438f6d>

總結

技法

+

心法

1.生理心理社會模式

2.幼兒行為觀察與紀錄

3.情緒行為介入策略與諮詢

4.幼兒SEL 與教師自我照顧

Thank

YOU!

感謝聆聽  
平安順心