

# 高風險個案辨識與三級輔導策略

-PPT內容參考林于涵心理師-

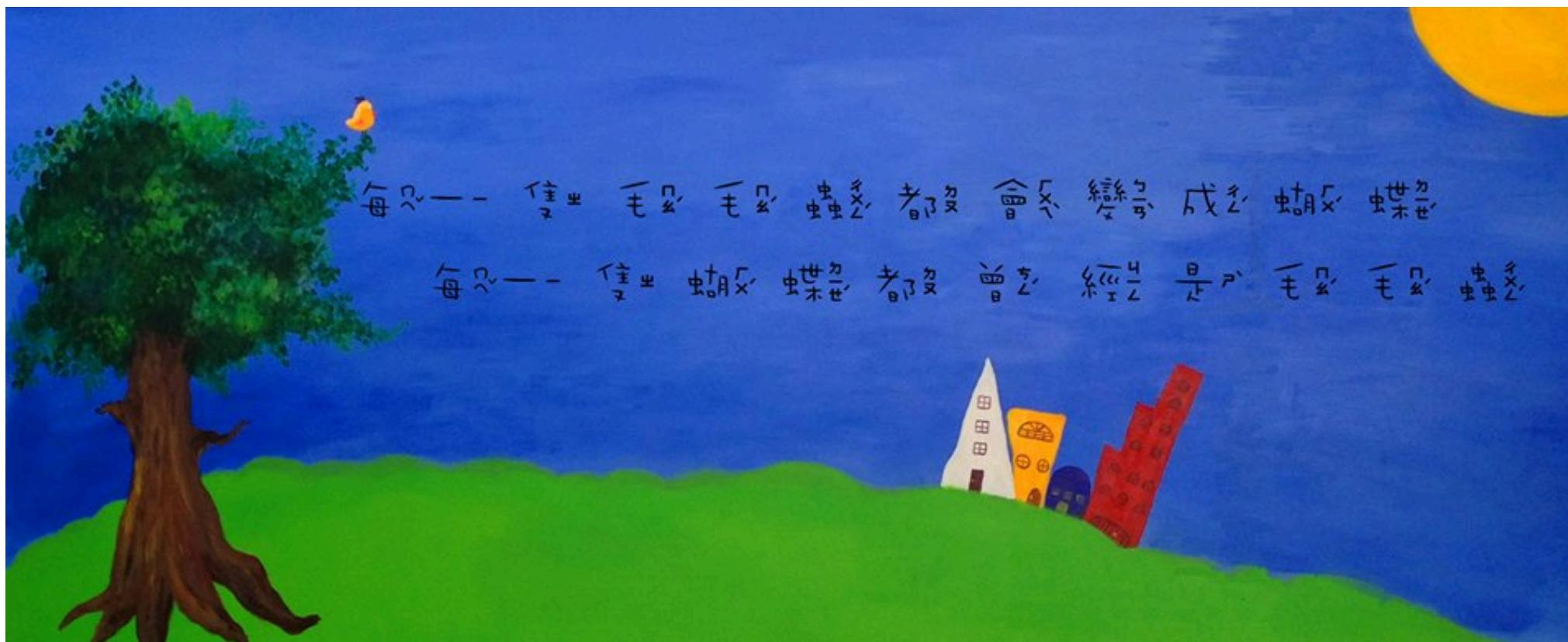
龔庭溱  
諮商心理師

關於我



# 諮商心理師

105-至今/彰化縣學生諮商輔導中心  
102-105 /毛蟲藝術心理諮商所  
國立臺北教育大學心理與諮商學系研究所



種子花



引自網路某老師的省思：

無論成績好壞，請想想：

每個孩子都是種子，只不過每個人的花期不同。

有的花，一開始就燦爛綻放；

有的花，需要漫長的等待。

不要看著別人怒放了，

自己的那棵還沒動靜就著急，

相信是花都有自己的花期，

細心的呵護它，陪著它沐浴陽光春風

這何嘗不是種幸福。

相信孩子

靜待開花

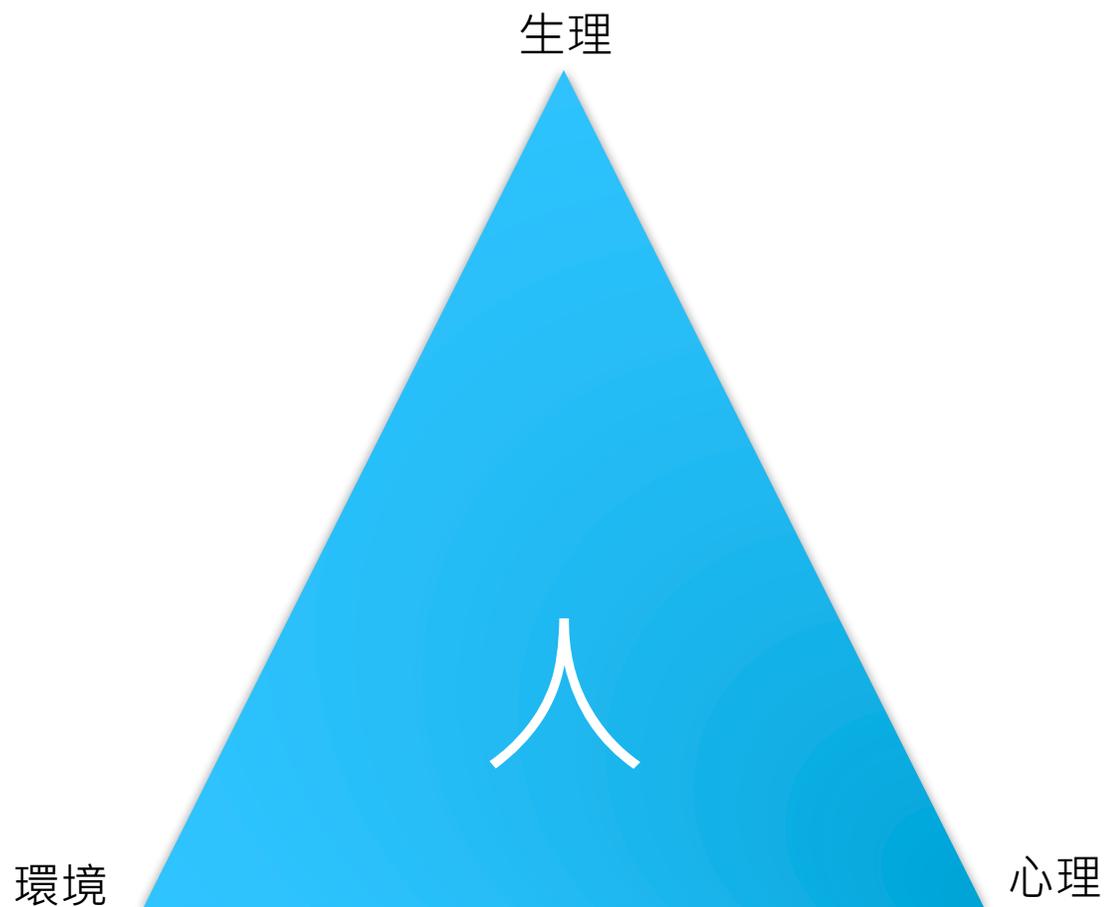
也許你的種子永遠不會開花

因為它是棵參天大樹

# 思考一下：

如果說，  
種子成長需要合適的土地與滋潤；

那麼，  
這些令您困擾的孩子，  
他們生長的環境如何呢？



# 今天要談什麼？

- 輔導遊戲的體驗
- 高關懷學生的辨識-學生怎麼了？
- 高關懷學生的處遇-可以怎麼幫忙？(帶入三級輔導觀點)

# 輔導遊戲體驗



# 關係建立1：同步

❖ 警察捉小偷：

兩人一組，選擇不同顏色的彩色筆。

小偷：可運用不同方式跑(直線、點跳、畫圓)。

警察：跟隨其後，設法跟上。

Q：您覺得對方是哪種類型的小偷/警察？

您在跑給人追/追著人跑時候的感覺是？

## 關係建立2：同理

### ❖ 共同的一幅畫：

先由其中一人畫上一筆（直線、點跳、畫圓...皆可）；

另一人接著畫；

依序接畫，畫出自己想畫的，並且感覺對方想畫的。

Q：

您原本心裡想畫什麼？

您覺得對方在畫什麼？

您們最後畫出了什麼？

討論一個您們都贊成的「命題」。

# 高關懷學生辨識

學生怎麼了？

# 注意事項

- 輔導工作涉及內在狀態與系統工作
- 今日所提的案例不能完全套用在各位的學生，只能作為行為反應的猜測參考
- 若要更進一步了解學生狀況，須了解脈絡和細節(每個學生有其獨特性)。
- 歡迎駐校時間一起討論/或與學校專輔老師一起討論。

# 什麼樣的學生會讓老師們提高警覺？

**衝**：情緒行為暴衝

**脫**：生活脫序或失序

**泡**：泡在人事物而影響生活

**蓋**：蓋頭睡覺、退縮或隱藏

**送**：常美送(常常不開心)

**狀態評估：時間與強度**

# 高關懷學生辨識與處遇

## 衝

- 情緒行為暴衝，大起大落
- 讓人覺得很突然或突兀、不知所措
- 當機狀態，前額葉無法運作
- 提供安全環境讓大腦降載
- 冷靜之後再討論&說教比較有效

# 高關懷學生辨識與處遇

## 脫

- 生活脫序或失序
  - 常見於就學不穩定、無法交作業
  - 脫線：漏東漏西錯誤百出
  - 睡/吃太多或太少、精神狀態不佳、髒亂
  - 犯罪/虞犯行為
- 
- 需要擁有一定的能量才能維持生活功能
  - 身心無法負荷後用了有副作用的因應方式，容易形成負向循環。

# 高關懷學生辨識與處遇

## 泡

- 泡在網路或過度沉迷人事物而影響生活
- 想要的得不到，緊抓替代品或轉移注意力
- 外控阻斷的同時要搭配其他介入
  - 意識到或正視副作用
  - 環境給他想要的
  - 提升能力可以去得到想要的
  - 替代方案(嚴重情緒困擾者避免用太認知的方法)
- 需要時間，遠離可以稍微滿足自己的人事物，去找尋新人事物的是一種冒險

# 高關懷學生辨識與處遇

## 蓋

- 長袖長褲隱藏傷口(疑似兒少保)
- 蓋頭睡覺、退縮、懶洋洋的沒有動力
- 情緒麻木、行屍走肉的感覺
- 自傷自殺意念或行動
- 能量很低
- 低動機、習得無助、無望感
- 行為目標：避免更多痛苦或負向經驗
- 小任務、小目標，增加希望感、效能感

# 高關懷學生辨識與處遇

## 送

- 很常不開心
- 時常情緒不好造成師生或人際衝突
- 負向解讀+負向因應的循環
- **衝突中的攻擊是一種抗議或抵抗，避免被傷害或貶損**
- **表層情緒：生氣，深層情緒：受傷和難過**
- 不隨之起舞，解構負向解讀、讓其了解自己  
的解讀讓自己和他人痛苦、增強情緒表達能力

# 高關懷學生辨識與處遇

## 時間與強度

- 何時開始、週期、頻率、每次狀況持續的時間
- **相對一般人的強度**
- 先狀態理解
- 後找原因(生理心理社會因素)

# 高關懷學生處遇

可以怎麼幫忙？

# 高關懷學生處遇

**望**：觀察

**聞**：聽聞

**問**：問當事人了解狀況

**切**：表達關切

**連**：連結相關資源一同協助

# 高關懷學生處遇

## 望

- 直接觀察
- 班級表現、人際互動、情緒表現

## 聞

- 聽聞，旁敲側擊了解他人對學生的觀察和理解，例如在其他課堂、在家的狀態等，了解不同情境是否有一致或不一致的狀態。

## 問

- 直接找學生詢問了解近況，了解當事人對自身狀態的理解程度。

# 高關懷學生處遇

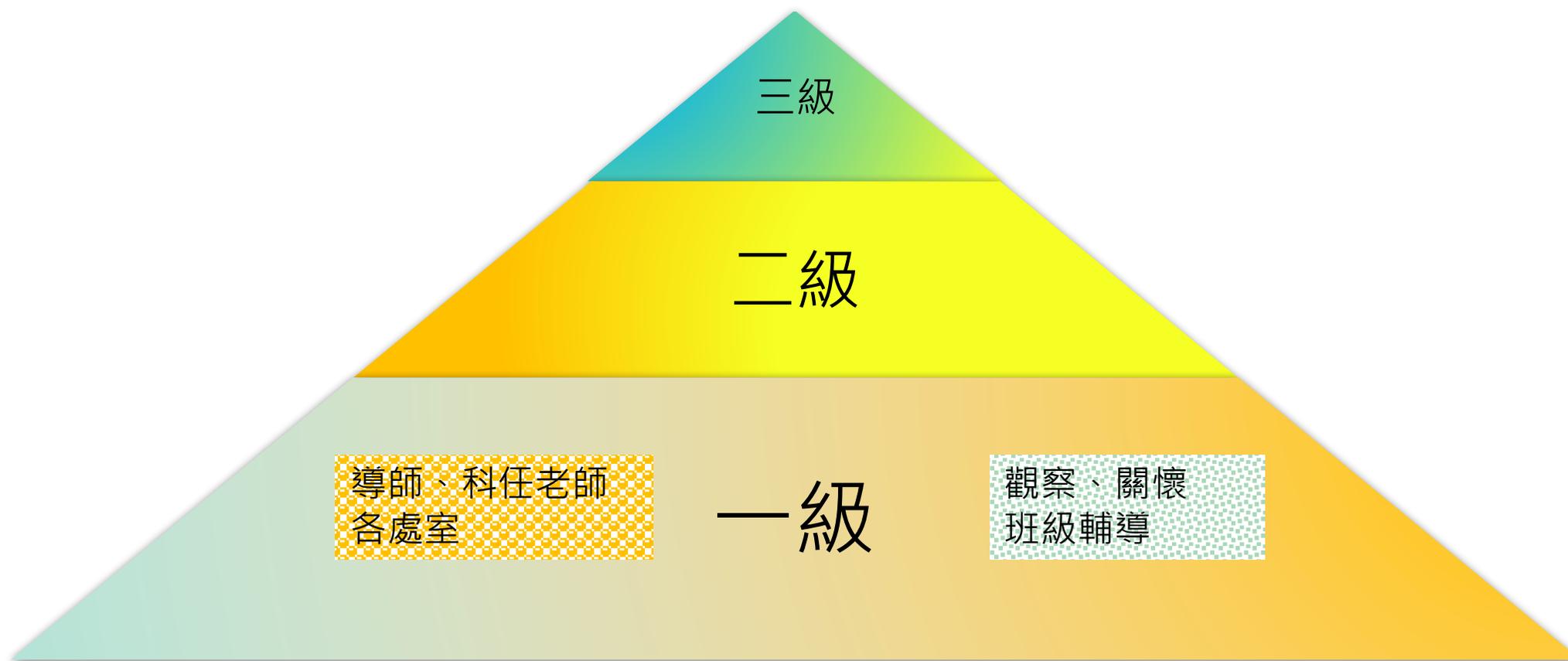
## 切

- 了解的同時表達關切
- 減少抗拒或互動的壓力

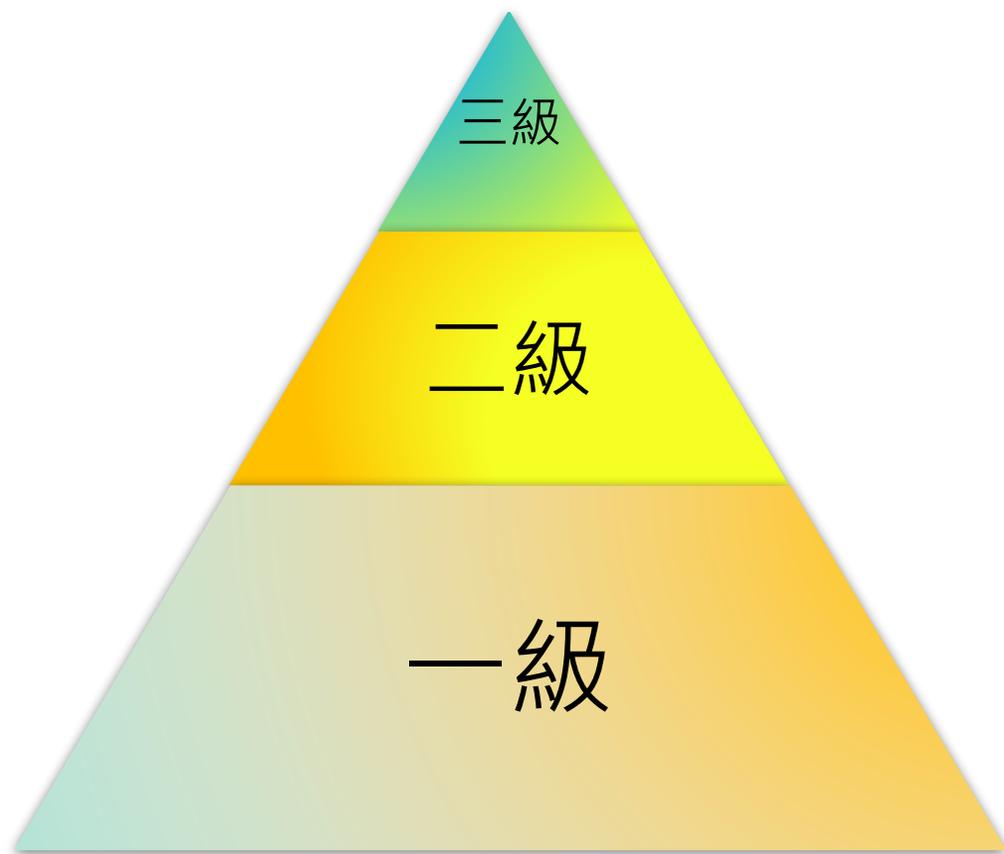
## 連

- 連結相關資源
- 輔導室
- 其他處室

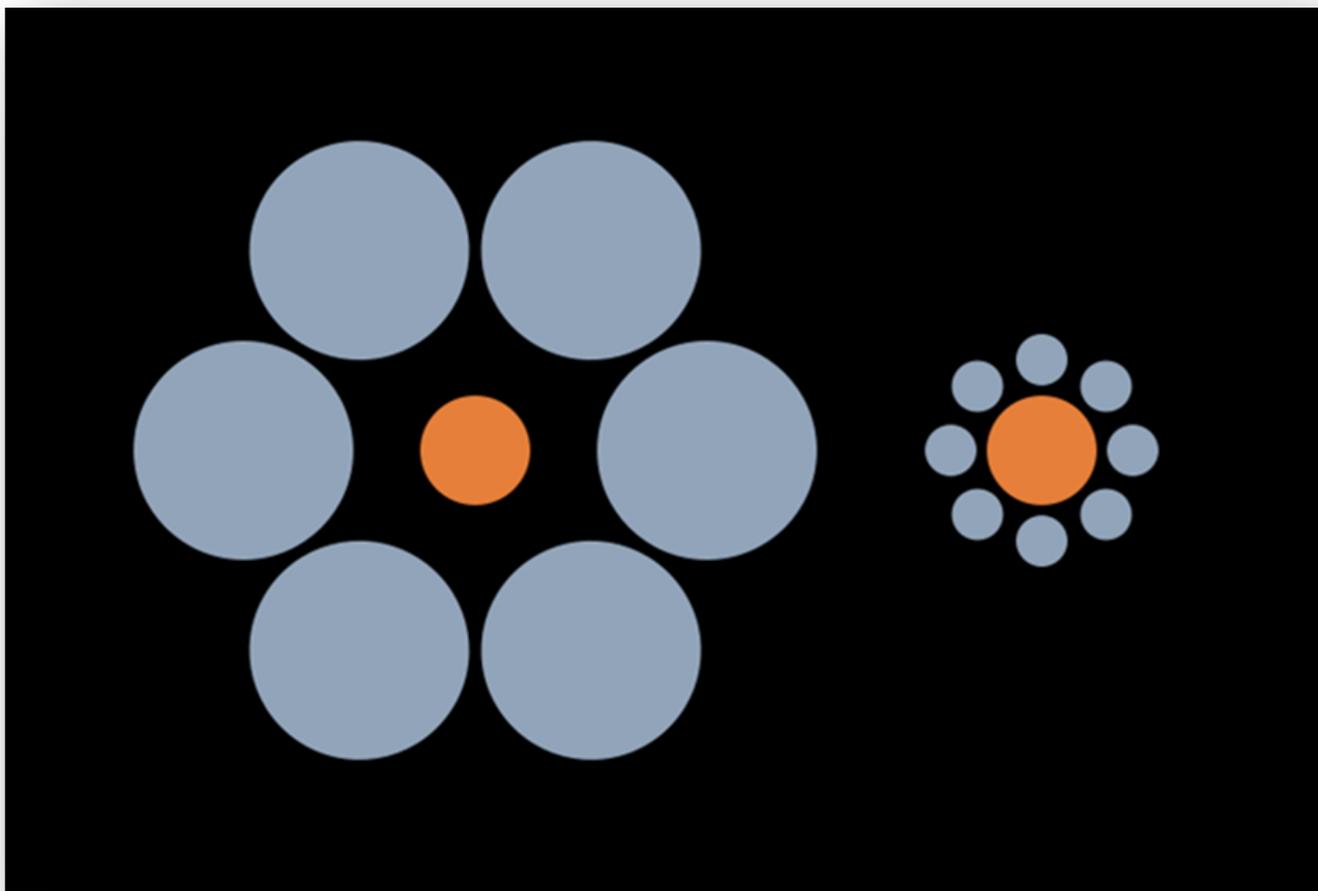
# 三級輔導概念



# 三級輔導概念



# 當資源/方法越多，問題越小



- ❖ 但不代表本來的問題會馬上消失！
- ❖ 像是多了不同的手，一起支持！

# 介入之前 小提醒

- 吸一口氣（呼～）
- 讓我們想想暖身小遊戲的：警察抓小偷
- 即使我們只是想關心、了解（同步）
- 但當學生把我們當成了警察與糾察隊，壓力情境下不是身體逃就是心裡逃了。
- 可以試著先同理：「你可能有點緊張、擔心我會罵你，但老師是想了解你和關心你怎麼了。」

# 介入小秘訣-1

- 青少年的大腦尚未整合
- 未整合的狀態：

混亂、困惑、焦躁、難以專心、無法發揮能力、崩潰和攻擊。

怎麼會出錯

你怎麼會說不出自己怎麼了？

# 介入小秘訣-1

- 介入重點：幫忙整合感覺和想法
- 重述與討論經驗
  - 事發經過 (人事時地物)
  - 過程中的情緒
  - 聽者表達理解
  - 一起討論怎麼辦

# | 介入小秘訣-2

當下不願意說怎麼辦？

- 緩衝時間
- 幫忙開頭讓其補充細節
- 一邊做別的事情一邊談

# 介入小秘訣-3

注意情緒壓力造成的認知功能下降

先用聆聽關注(連結第一)

再用重新引導(解決第二)

*But! 老師也有老師的需求和規範*

# 介入小秘訣-4

- 界限的使用
- 設限三步驟：  
同理、設限、替代方法
- 溫和而堅定
- 讓學生學習知道規範

# 工作中的自我覺察和照顧

同時有好多事情發生要處理  
要一直保持溫和堅定又同理？  
這像是天方夜譚

- 自我照顧是重要的
- 情緒調節需要練習
- 允許自己失控，學生也會觀察學習從失控到自控的歷程。