

# 花蓮縣 111 年度上半年特殊教育知能研習

## 陪伴特教學生走過人生風暴研習實施計畫

一、依據：花蓮縣特殊教育發展中程計畫（110-114 年）特殊教育專業研習工作項目（項目 3-1-1）辦理。

二、目的：

- （一）協助本縣國民教育階段特殊教育相關人員認識創傷壓力對身體與大腦的影響。
- （二）增進本縣國民教育階段教育相關人員對特殊教育學生之創傷壓力與童年逆境的辨認與理解。

三、主辦單位：花蓮縣政府

四、承辦單位：花蓮縣明恥國民小學

五、研習時間及地點：

- （一）時間：111 年 4 月 13 日（三）下午 1 時 30 分至 5 時 30 分。

（因疫情延至111年 6 月 8 日（三）下午 1 時 30 分至 5 時 30 分）

- （二）地點：明恥國小階梯教室。（研習代碼：<https://meet.google.com/jfo-pipz-www>）

- （三）名額：60 人。

六、參加對象：

本縣特殊教育教師、普通班教師、專任輔導教師及對此主題有興趣之相關人員。

七、研習內容：

日期	時 間	講 題	主 講 人
4/13 (三) ↓ 6/08 (三)	13:10~13:25	報 到	明恥國小團隊
	13:25~13:30	長官致詞	教育處長官 /明恥國小校長或主任
	13:30~15:30	陪伴特教學生 走過人生風暴-1	花蓮縣學生輔導諮商中心 王虹雯心理師
	15:30~15:45	休息片刻	明恥國小團隊
	15:45~16:45	陪伴特教學生 走過人生風暴-2	花蓮縣學生輔導諮商中心 王虹雯心理師
	16:45~17:10	綜合座談	教育處長官 /明恥國小校長或主任
	17:10~17:30	賦 歸	

八、研習時數：全程參與研習核給研習時數 4 小時。

九、經費來源：由花蓮縣政府相關經費項目下支應。

十、請准予報名研習教師公(差)假登記，惟課務自理。

十一、承辦研習相關工作人員請准予公(差)假，承辦本項研習活動績優人員由縣政府核予敘獎。

十二、本計畫經核可後實施，修正時亦同。



報名網址

◎如無法完成線上報名，請聯繫系統操作諮詢人員(02)5573-0706



研習回饋單

# 陪伴特教學生走過人生風暴

花蓮縣學生輔導諮商中心  
諮商心理師 王虹雯



## 諮商與特教的跨專業合作

### ✧ 合作契機

- \* 緣起:諮商中的學生具有特教身分
- \* 諮商的過程所面對的困境
- \* 特教老師是非常重要的合作夥伴

### ✧ 跨專業合作的有效因素

- \* 系統合作的重要性
- \* 團隊目標:合作共生
- \* 親師諮詢的必要性

## 共案經驗分享

### ✧ 暴走小群的攻擊行為

- \* 受暴經驗+過動症狀+亞斯氣質
- \* 「他怎麼了?」 ◆是能力還是態度問題?

### ✧ 親師諮詢常見問題

- \* 如何分辨特教生的壓力/創傷反應?
- \* 如何回應與處理其情緒行為問題?

## 創傷知情

### ✧ 何謂創傷知情

- \* 從「他到底有什麼毛病?」  
到「他發生過什麼事?」

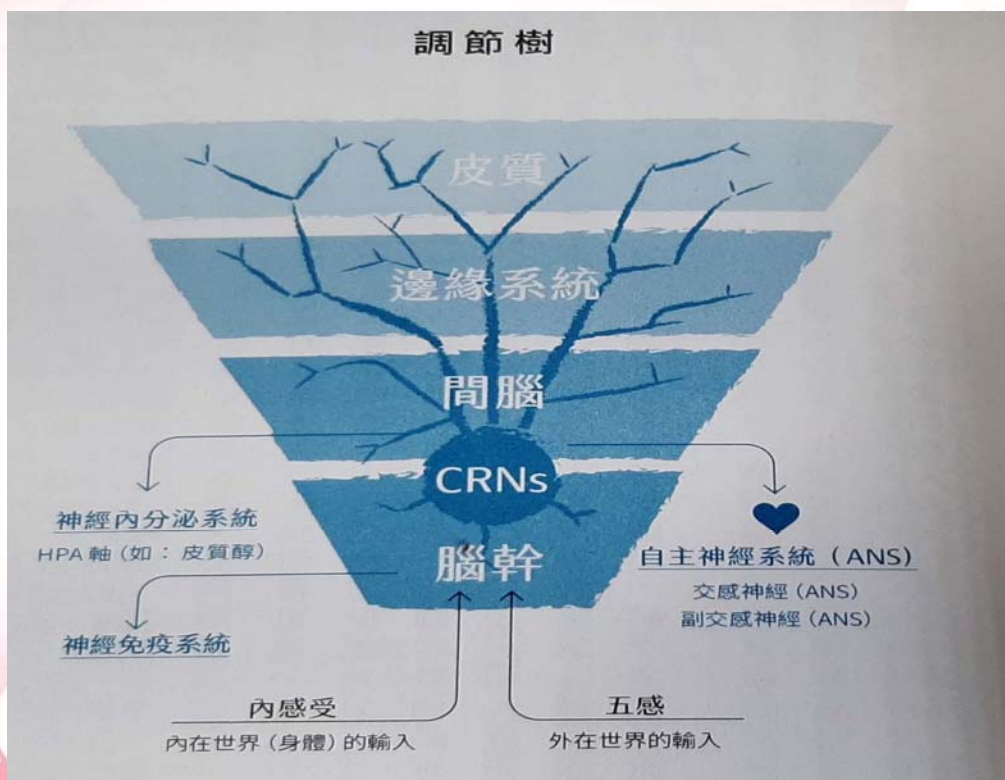
### ✧ 創傷經驗如何影響人的情緒、行為與人際

### ✧ 什麼情況會造成創傷經驗?

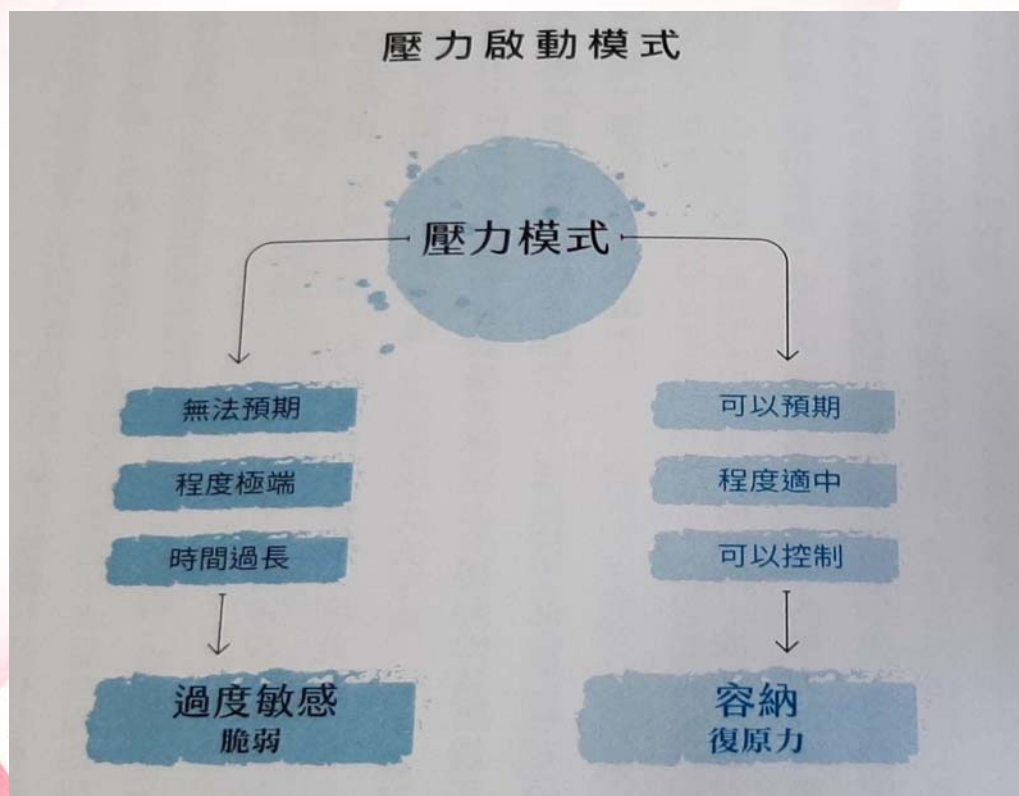
# 創傷知情 (布魯斯·D·培理, 2022)



# 創傷知情 (布魯斯·D·培理, 2022)



# 創傷知情 (布魯斯·D·培理, 2022)



# 創傷知情 (布魯斯·D·培理, 2022)

## ✦ 大腦功能取決於狀態

狀態	冷靜	警覺	慌張	恐懼	極度恐懼
主宰的腦部區域	皮質 (DMN)	皮質 (邊緣系統)	邊緣系統 (間腦)	間腦 (腦幹)	腦幹
適應行為 激發式	思考 (創造)	從眾 (高度警覺)	僵住 (抵抗)	逃跑 (反抗)	反擊
適應行為 解離式	思考 (白日夢)	逃避	順從	解離 (癱瘓)	昏倒 (崩潰)
認知	抽象 (創造性)	僵固 (規律性)	情緒性	反應性	反射性
功能智商	120-100	110-90	100-80	90-70	80-60

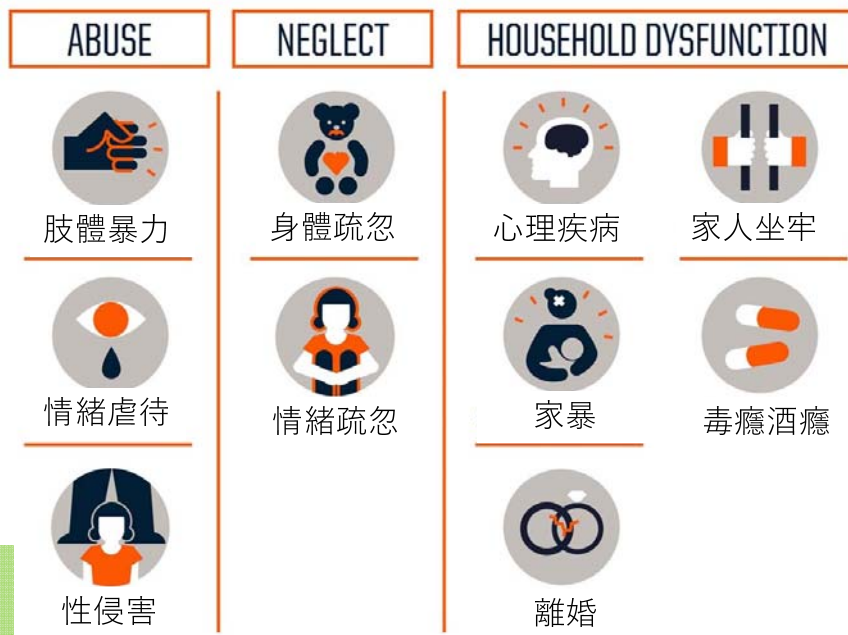
# ACE研究詢問來自家庭的傷害

—還有哪些也會對孩子造成創傷？

## 其他創傷事件：

學校暴力  
霸凌  
網路霸凌  
被排擠  
社區暴力  
父母長期爭吵  
歧視受壓迫  
貧困  
政治迫害  
家人死亡  
媒體暴露  
疫情

你心中那位孩子的ACE分數幾分？



(留佩萱，2021)

## 案例討論:暴走小群

- ✧ 小群經驗過哪些創傷經驗？
- ✧ 哪些情況會讓小群陷入情緒風暴？
- ✧ 小群發展出哪些適應行為？
  - \* 激發式(反應或逃跑)
  - \* 解離式(逃進內在世界)

# 如何陪伴與協助

- ✧ 辨識與評估學生的狀態
- ✧ 解除或減少壓力/創傷刺激
- ✧ 協同調節
- ✧ 「合作求解模式」

## 辨識孩子在神經系統階梯的哪裡

腹側迷走神經  
Ventral Vagal  
社會連結

在綠色區的孩子會是什麼樣子？

眼神明亮、有眼神接觸、微笑、臉部放鬆、身體放鬆  
說話聲音平穩、有音調起伏、有笑聲  
能夠與你互動、參與活動、能夠和其他孩子互動

交感神經  
Sympathetic  
戰或逃

在黃色區的孩子會是什麼樣子？

眼神憤怒、皺眉、下顎緊繃、臉部緊繃、眼神到處觀看  
身體緊繃、肩膀緊繃、攻擊人姿態、動來動去、衝動、  
呼吸急促、說話快速、音調高、尖叫、吼叫、充滿敵意  
打人、踢人、咬人、丟東西、大聲哭鬧、反抗

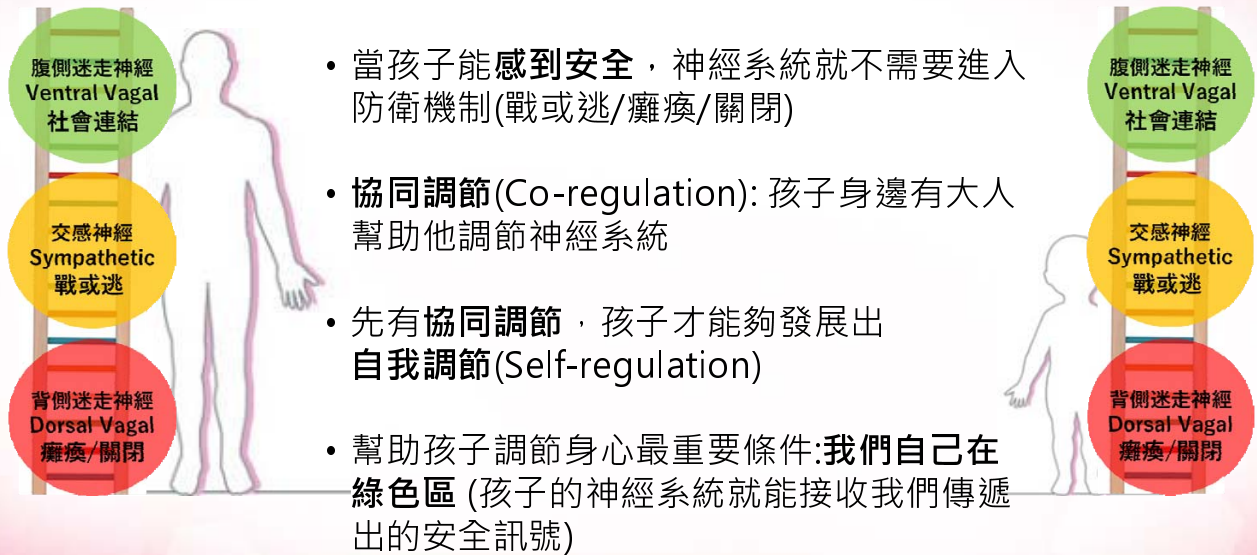
背側迷走神經  
Dorsal Vagal  
癱瘓/關閉

在紅色區的孩子會是什麼樣子？

面無表情、眼神散漫、沒有眼神交會、感覺很累很疲倦、  
動作很慢、一點興趣都沒有、不講話、身體蜷縮、凍結  
住了



## 協同調節(Co-Regulation)



- 孩子的行為，顯示他在神經系統梯子的哪裡
- 當孩子能**感到安全**，神經系統就不需要進入防衛機制(戰或逃/癱瘓/關閉)
- **協同調節(Co-regulation)**: 孩子身邊有大人幫助他調節神經系統
- 先有**協同調節**，孩子才能夠發展出**自我調節(Self-regulation)**
- 幫助孩子調節身心最重要條件:**我們自己在綠色區** (孩子的神經系統就能接收我們傳遞出的安全訊號)

\*小男孩A的神經系統如何回應環境? 他的神經系統建立起什麼樣的模板?

(留佩萱, 2021)

## 「合作求解模式」

面對學生困擾行為的因應步驟

1. **同理**
2. **界定問題**
3. **邀請**

(羅斯 · W · 格林 · 2010)

# 「合作求解模式」

## ✧ 目標：

1. 追求未實現的期待，確保大人對孩子問題的擔憂獲得處理
2. 用相互合作、彼此滿意及效果持久的方式，解決引發孩子問題行為的問題。
3. 教導孩子學習他所欠缺的能力。
4. 減少問題行為。
5. 創造助人關係。

## 步驟一：同理

### ✧ 同理的第一步：中立的觀察，如：

- ✧ 「我發現你最近常常對一些同學發脾氣」
- ✧ 「我發現你最近不怎麼坐回家功課」

### ✧ 「中立」、「中性」很重要，因為代表著大人需要控制衝動，不要馬上對孩子的問題做出有偏見的結論。如：

- ✧ 「我覺得你根本不在意是否會傷害其他同學」
- ✧ 「你一定不是很想得到好成績」
- ✧ 「你分明是偷懶，還說忘記了」

## 步驟一：同理

- ✧ 被聽見與被了解的感覺，通常能安撫孩子的情緒
- ✧ 若我們假設「只要孩子有能力，就有好表情」，則我們就會假設，一定有某些合理的困難，使孩子無法滿足大人期待，大人常因孩子的問題行為而筋疲力盡，而假設達不到一般標準的孩子是“故意找碴”，而看不見有某種合理的困擾導致孩子的行為問題。

## 步驟二：界定問題(說出限制)

- ✧ 孩子的一個行為問題，其實包括了兩個待解決的困擾：**孩子的、大人的**。
- ✧ 此時，針對孩子的特定問題，大人將自己的顧慮列入考量。
- ✧ 合作求解模式，確保**雙方的問題都被呈現出來**，並且設法讓雙方的困擾都得到解決。

✧ 只說出孩子“行為違反規則”或“不符合期待”，對孩子而言還不夠明確，最好是讓孩子知道他的行為：

- ✧ 干擾到自己或他人學習
- ✧ 傷害或冒犯他人而會產生敵對效果
- ✧ 使他人覺得不安全
- ✧ 傷害到他人的感受
- ✧ 讓他自己很難融入一個他重視的團體

## 範例：

- ✧ 「我發現你最近常對一些同學發脾氣，遇到什麼問題啦？」
- ✧ 「他們不跟我一起玩」
- ✧ 「喔，他們不跟你一起玩，所以你生氣。」
- ✧ 「對。」
- ✧ 「我不是說你不該因為他們不跟你玩而生氣，重點是我們希望班上每個人都覺得安全，也希望每個人都用說話的方式表達想法、感覺。如果你動手打同學，他們可能會受傷，會覺得受到威脅...而且他們可能根本不曉得你為什麼生氣。」(界定問題)

## 步驟三：邀請(替代方案)

- ✧ 邀請孩子一起找出同時能解決兩人顧慮(或滿足兩人期待)的替代方式
- ✧ 開場白通常是：不曉得有什麼方法....
- ✧ 例如：
  - ✧ 不曉得有什麼方法可以讓你不打同學，但又能讓我知道你很氣他們不跟你玩。你有什麼好點子嗎?

### ✧ 思考替代方式的原則：

- ✧ 滿足雙方需求
- ✧ 切合實際
- ✧ 如果孩子提出的方案是你認為不切合實際、不適合，可以”溫柔的表達顧慮”，並協助他想一個可行的解決方法。如：「如果你能這樣做，那就太好了!只是我不確定你真可以，因為過去這件事情對你來說一直很困難。讓我們再想一個我們兩個都做得到的辦法。」

## 範例：

- ✧ 「我發現你最近常對一些同學發脾氣，遇到什麼問題啦？」
- ✧ 「他們不跟我一起玩」
- ✧ 「喔，他們不跟你一起玩，所以你生氣。」
- ✧ 「對。」
- ✧ 「我不是說你不該因為他們不跟你玩而生氣，重點是我們希望班上每個人都覺得安全，也希望每個人都用說話的方式表達想法、感覺。如果你動手打同學，他們可能會受傷，會覺得受到威脅...而且他們可能根本不曉得你為什麼生氣。不曉得有什麼方法可以讓你不動手打同學，但又能讓我知道你很氣他們不跟你玩。你有什麼點子嗎？」

- ✧ 「你可以叫他們跟我一起玩。」
- ✧ 「這也是個方法，但問題是，他們不跟你玩的時候，我可能不在場，所以我覺得你可能偶爾還是會生氣，所以我們還是要找出一個方法，讓你不動手打同學，又可以讓我知道你在生他們的氣。好嗎？」
- ✧ 「好。」
- ✧ 「所以，你有什麼想法嗎？」
- ✧ 「我可以...跑去告訴你。」
- ✧ 「這是個好辦法。你覺得你能夠記得做這件事嗎？」
- ✧ 「我不確定...」
- ✧ 「怎樣你才不會忘記呢？」
- ✧ 「你可以在下課之前提醒我？」
- ✧ 「我們可以試試看。如果我們的方法不管用，再回來一起討論，好嗎？」

## 合作求解(方案B)： 同理→界定問題(說出限制)→邀請(替代方案)

### ✧ 林老師和武老師協助喬伊：

- ✧ 釐清自己衝動行為下的感受與想法
- ✧ 表達自己的困難
- ✧ 了解環境的限制(武老師)
- ✧ 想出同時滿足大人與自己的替代方式
- ✧ 建立起與老師的信任與合作關係
- ✧ 安撫了受傷的情緒

## 其它的緊急設限技巧

### ✧ 同理、設限、替代方案

- ✧ 描述行為：你現在爬到上面。
- ✧ 指出情緒：你看起來很生氣，也許也有點害怕。
- ✧ 指出內在想法：我在想你一定不希望老師們圍著你，也許也害怕我們要抓你，所以你想要躲到上面去，讓我們抓不到你。
- ✧ 說出限制：但是上面會有危險，我會擔心你不小心掉下去。
- ✧ 給出替代方案：老師們現在會往後退，保證不會抓你，如果你想要暫時一個人，你可以下來，跟輔導老師到輔導室去。

## 重要的合作夥伴:導師

- ✧ 與導師的合作：導師及同班同學是直接要面對個案的，而且每天4-8小時（or更多）
  - ★透過討論協助彼此更瞭解學生的情緒行為密碼
  - ★提供導師情緒支持
  - ★同班同學:客製化的入班宣導
  - ★ 透過個案會議確認學校系統能給予的支持  
(很重要! 很重要! 很重要!)

## 客製化的入班宣導

- ✧ 客製化的入班宣導：
  - ★學生的特性與應對方式
  - ★包容與同理的原則
  - ★自我保護的方法
  - ★ 如何求助或找資源
- ✧ 導師每週用一節課讓同學紓壓、整理，也讓同學看到個案的改變與進步



# 行為前後事件記錄表

日期	時間	做什麼活動 /和誰一起	行為發生前的事件	出現的行為	行為後的結果(事件)	行為者的反應

# 行為契約擬定原則

- ❖ 初期規範:不傷人不傷己
- ❖ 中期:依據團體生活需求，逐步由易而難列出短長期目標，搭配班級獎勵制度（注意立即性的需要，等待期不宜過長）
- ❖ 觀察後討論修正契約項目，重新與個案立約。
- ❖ 長期:可以不需要行為契約的約束，個案能遵守團體規範

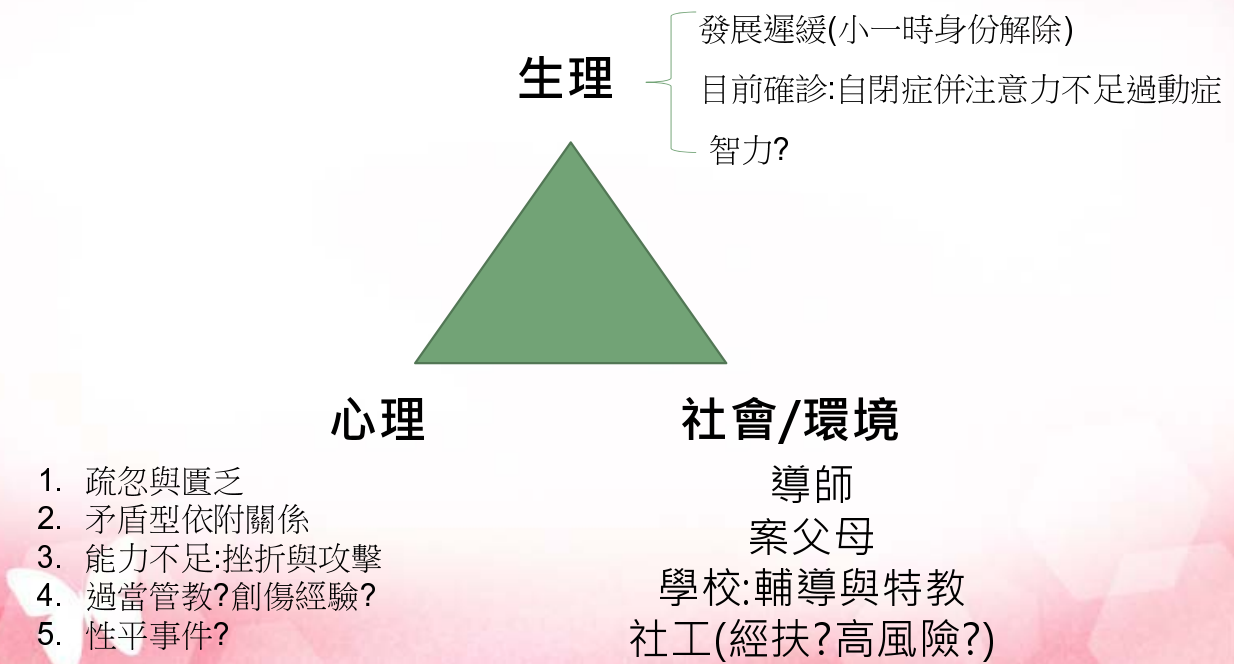
## 情緒行為介入方案人員任務分工

- ✧ 學校任務分工 ( 可隨各校狀況彈性調整 )
- ✧ 靜心空間的使用規則
- ✧ 特教支援團隊評估會議
- ✧ 行為契約書
- ✧ 暴走小群的介入方案

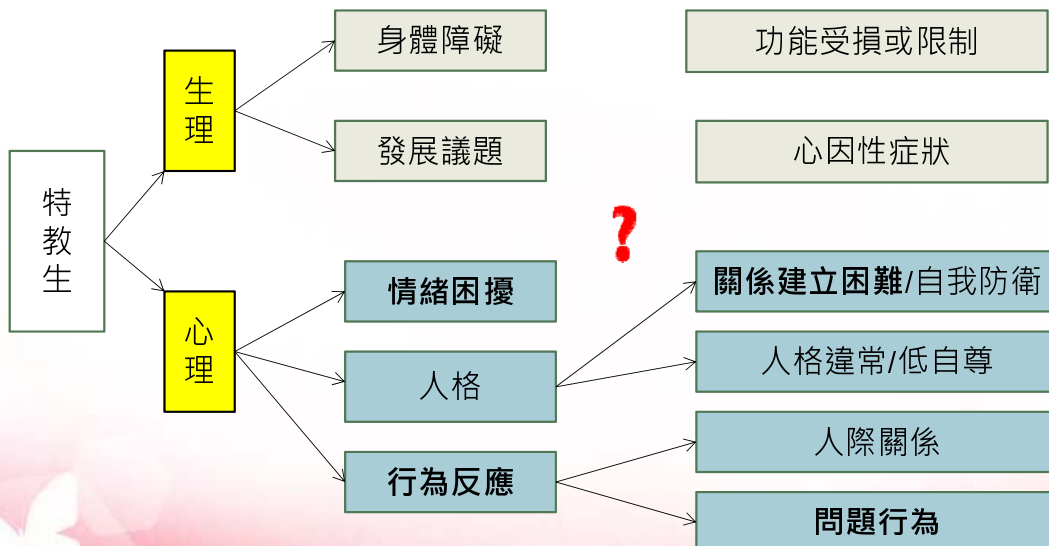
## 自我照顧的重要性

- ✧ 溫和一致的設限相當耗能
- ✧ 特教老師/輔導人員也有限制
  - ★是人，不是神
  - ★承受過度的期待或者理想化
- ✧ 填裝自己的獎賞筒
- ✧ 學校系統的支持與資源的連結

# 補充說明:評估的重要性



# 評估特教學生的挑戰

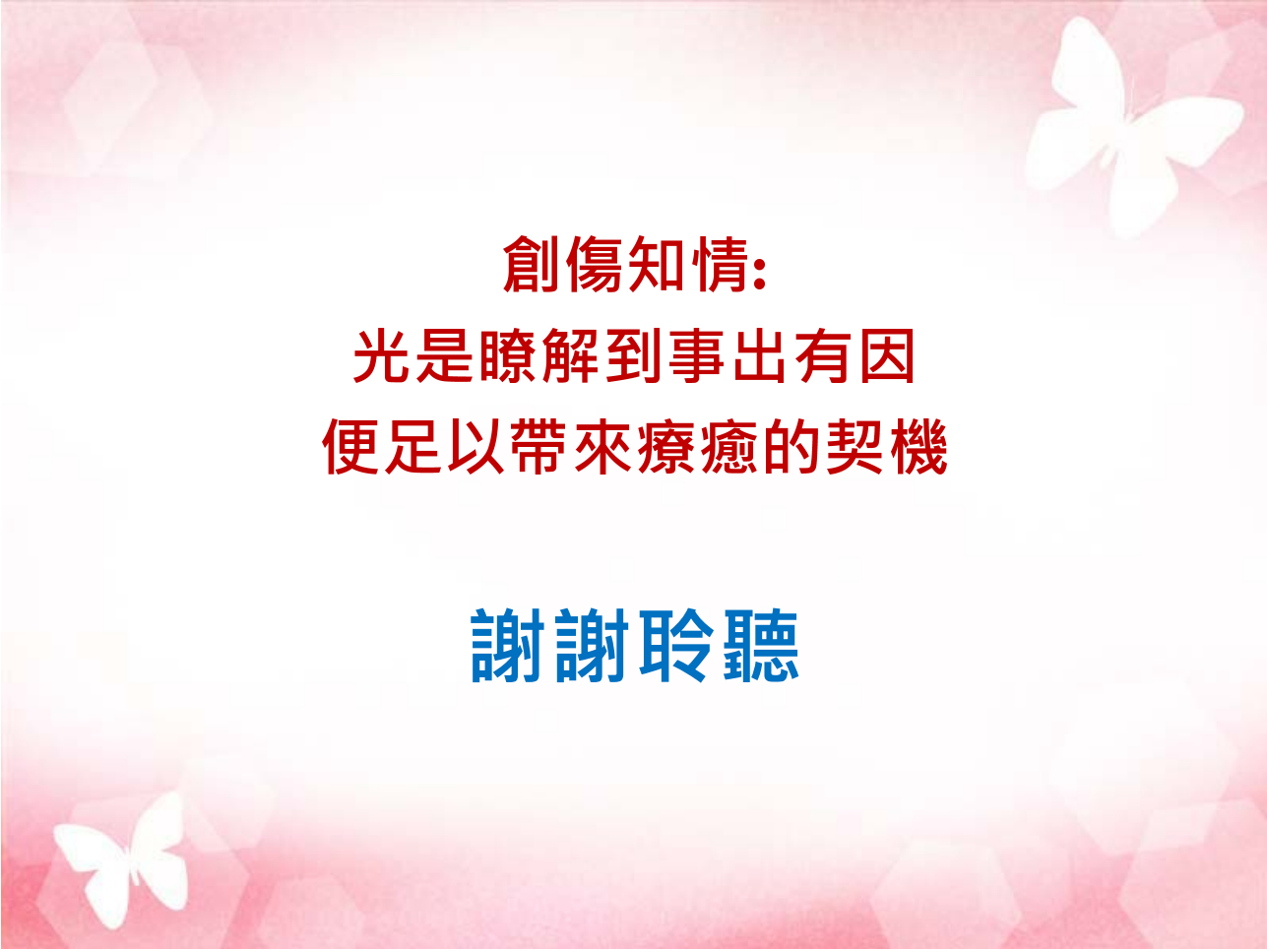


# 特教學生的支持系統



## 參考資訊

- ✦ 留佩萱，2021。創傷知情工作坊。
- ✦ 布魯斯·D·培理，2022。你發生過什麼事情。出版社:悅知。
- ✦ 羅斯·W·格林，2010。對問題孩子的全新觀點。張老師文化。



**創傷知情：  
光是瞭解到事出有因  
便足以帶來療癒的契機**

**謝謝聆聽**