



# 輔導報

112-6 期

主題：情緒管理、融合教育

發行人：陳○印

出版：國立基隆女子高級中學 輔導室 2024 年 5 月 8 日

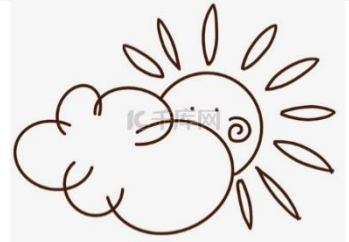
指導老師：林○蕙

編輯群：范○綾、周○儀

## 高中生課堂暴走怒打老師，避免再發生傷人事件，

### 我們可以怎麼做？編自 2024-03-04 親子天下 - 王韻齡

網路上出現一段高中疑似情緒障礙學生，課堂上與數學老師發生言語衝突，進而演變成打老師的影片，事件發生後引起熱議。任課老師該如何與特殊生相處、衝突當下如何自保、其他同學和輔導老師能如何協助，避免再次發生傷人事件？在教官退出校園後，成了現今教學現場最重要課題。諮商心理師林上能表示，此次事件是一個「學校特教和輔導端專業知能、資源均不足具體的案例」，情障學生有其困難與限制等多重不利因素，在教學現場，教職員全面提升特教、輔導知能，更是刻不容緩。



### 拍影片並傳播，傷害老師也傷害學生

林心理師以輔導專業角度提出建議，在課堂中若學生已經有情緒上來，不論是否為情障生，老師原本的堅持和原則可以彈性些，不妨先等學生的情緒緩和再說，或詢問「你現在需要的是什麼？」、「有沒有需要誰幫忙你呢？」並請班上負責的輔導股長向特教老師、助理員求助，衝突當下班長和風紀先維持班上秩序，嚴重時同學也需要互助，即刻通報班導、特教師、學務 / 輔導處，更不應將這樣的影音拍下來，放在網路上讓該生被公審！

### 讓每一位老師都具備輔導知能，情境模擬練習現在就開始

長期關注《學生輔導法》部分條文應修正的林上能說，此次事件突顯出學校「三級輔導」的概念尚無法全面落實，學生輔導是所有教育人員均有責任，現今老師們幾乎都疲於處理教學、課綱及種種家庭教育未能善盡責任。研習時是否可以有更多實務案例的討論，針對過去教學輔導上有效、無效的作為，及更注意不同特質學生的需求等。

對此教育部長潘文忠回應，113 學年將大幅增加特教助理員編制，以便事件發生當下能即時應對，後續將持續建立有效的資源及協助體；至於教師可能心理受創，教育部 113 學年仍將持續提供心理諮商協助。

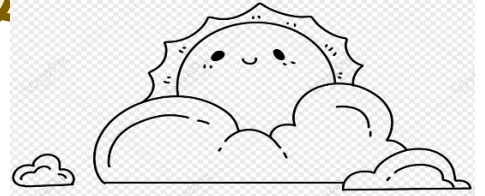
另外，課堂影片該不該傳播是另個議題。幸好一經提醒後就有人跟進不再傳播，社會上每個人都不能忽視自己的影響力。



罹患肌肉萎縮漸凍症的胡庭碩則說，融合教育就是現行的政策，也確實有這麼多的特殊需求學生。如果是我們身邊的親人，選擇會不會有所不同？「我是看到流眼淚」，覺得不可以轉發這支影片，因為裡面的未成年人是很容易被辨認出來的。目前這段影片已在多位專業人士留言建議下移除。

## 10 個處理憤怒情緒的技巧 憤怒的暫停與自我瞭解契機

摘錄文章來源：心快活~心理健康學習平台 /2023/12/04 :  
<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/3016>



臨床心理師吳家昀

### 【暫停一下】

- ① 檢視自己：你在開始煩躁時會有什麼反應？當你辨識出跡象時，遠離這些煩躁的原因，或嘗試放鬆技巧，以免提升情緒程度。
- ② 承認情緒：當我們抗拒處理或理解情緒，對自己的感受不誠實，我們的憤怒可能會發洩到錯誤的地方，讓這種感受轉向自己，或甚至延伸成被動攻擊、憤世嫉俗、煩躁或敵意。
- ③ 避免傷害：試著在做反應之前停下來，傾聽並花時間仔細考慮該如何回應。若感覺情緒太高漲，可以先離開現場冷靜下來，但要和對方約定時間回來完成討論。

### 【瞭解自己】

- ④ 接納情緒：我們擁有的每種感受，都是可以被接受的。對情緒採取不批判的態度，代表我們允許情緒的存在，卻不會過度涉入且隨之起舞。
- ⑤ 給自己冷靜下來所需的東西：我們可以透過給自己時間和空間，來度過任何強烈的情緒。
- ⑥ 停止蒐集各種理由並沉浸其中：承認並接受自己的憤怒，那是一種自然且本能的反應；我們可以好奇憤怒的本質，但不需要被它佔據甚至劫持。
- ⑦ 停止內在的批判聲音：在探索憤怒情緒時，必須留意任何過度批判的想法。
- ⑧ 改變思考模式：憤怒時，容易覺得事情比實際情況更糟。當談及自己或他人時，避免「永遠」、「總是」等極端詞彙，像「這永遠都沒有用」、「你總是忘東忘西」等陳述句。
- ⑨ 簡單的放鬆策略：若經常練習這些策略，當憤怒來襲時將能更順利應用——
  - ◆專注於呼吸：憤怒時的呼吸很淺。練習進行控制，緩慢地從腹部（而非胸部）呼吸。
  - ◆意象法：從記憶或想像中，意象一次輕鬆的體驗。
  - ◆漸進式肌肉放鬆：運用這種技術，每次慢慢地讓局部肌肉緊繃後放鬆，如：可以從腳趾開始，然後逐漸向上移動到頸部和頭部。
- ⑩ 動起來：規律的運動能幫助紓壓，消除額外的緊繃，減少可能引發憤怒情緒的壓力。



不受控的憤怒 (Uncontrolled Anger)」定義：有些人會默不作聲地發怒，有些人過度沉浸，有些人脾氣暴躁，甚至表現出攻擊性或暴力行為。憤怒可能是失功能的，經歷此狀況的人通常並未意識到這是個大問題。

- ◇ 你的親友說他們認為你可能有情緒控制的困難，或因為你的行為疏遠你。
- ◇ 你與同儕不合。
- ◇ 有些單位不再歡迎你。
- ◇ 很多時候你都感到憤怒。
- ◇ 你正懷恨在心，或正在考慮報復。
- ◇ 你曾在憤怒時想著要攻擊他人或行使暴力。



### 【閱讀報告】

王意心理師個人部落格 [zwyc.pixnet.net](http://zwyc.pixnet.net)

如果一切重新來過，雖然這樣的人生被強迫，但是否有機會重新改變自己的劇本，彩繪自己的人生。

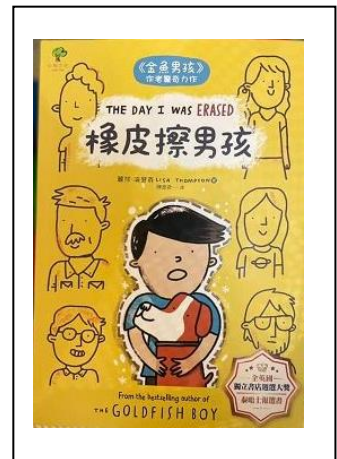
只是，心灰意冷的是，周圍的人卻似乎忘了我是誰？似乎自己沒有走過人生這一遭。

在這個世界上，人與人之間的連結，產生了許多的關係。這些關係，讓我們真真切切的生活在，每一口呼吸之間。

當我們失去了一切，失去了這些關係的連結。在這個世界上，我們踩空了，變得很不踏實，也很孤單。

在這個時空裡，不知道下一步該往何處去？

被擦掉的人生，令人感到窒息，直叫人無法呼吸。



橡皮擦男孩：  
《金魚男孩》作者驚奇力作  
【全英國獨立書店週選大獎、英國最大童書閱讀 Book Trust 推薦、泰晤士報選書】  
(The Day I Was Erased)

讓自己回到真實的生活吧，無論這當中有多少糟糕的事情。好的，壞的，都是自己生命中的一切。實實在在，活生生的做自己。別輕忽自己在這個世界上重要性，特別是對於自己身旁的家人，以及你愛的人，愛你的人來說。

我們不知道何時會失去，請珍惜且擁有現在的一切。

# 我想要一樣！

## 同理特殊生的內在感受

2024-03-05 王意中臨床心理師 (親子天下嚴選)

內心的希望	尷尬的事實
不太希望你稱他是特殊生也別說是甚麼障礙	爆點總是比別人多。莫名其妙生氣。激動指數破表。
一樣地在同一個教室裡上課，寫一樣的作業，考一樣的考卷。	有些課總是無法照單全收。如果勉強考同一張考卷，分數總是難堪。一樣的作業，論質論量，自己總是消化不良。
能夠得到老師的肯定、同儕的關注，以及展現自己強項的機會。	自己的行為失控、干擾秩序，總是喚來老師的糾正、數落與抱怨。同儕的關注反而落在自己的難堪表現處。自己的強項像是隱藏版，在教室裡沒有人瞧見。沒有舞台，也別想展現。
能夠自由自在地，與自己喜愛的同學分組、討論、彼此合作。	因為自己在班上成績的落後，反應也不像其他同學一般的俐落。同時，在班上的人際也屈指可數，關係薄弱。使得，分組哨音一響起，自己只能原地痴痴等待，或被晾在一旁，感受孤獨與落寞。

希望能夠和班上同學“一樣”

這份企盼的心情與感受，

其實是身為“一個孩子”很基本的內在需求。

一種希望能夠被周遭他人接納、了解、同理的友善對待

他希望能夠和班上同學“一樣”。

你，聽見了嗎？

