

115/08/27(四)「嘉義高工-家庭教育研習」講義

第一部分：讀懂青春期—青少年發展與情緒

一、青春期的心理現況：內在風暴與生存挑戰

1. 青春期是一個充滿動盪的階段，青少年常處於情緒的「內在風暴」中。
2. 成長壓力：簡報中提到「長大，比輕生痛苦」，反映出當前青少年面對自殺與心理健康問題的嚴峻性。
3. 情緒陪伴：照顧者的角色是在情緒中「陪伴」青少年，而非被其情緒淹沒。這需要對青少年發展有深層的理解。

二、社會情緒學習 (Social and Emotional Learning , SEL) 是協助青少年平穩度過青春期的關鍵工具。青少年的情感複雜且無法被「裝進整齊的盒子裡」，因此需要透過練習來掌握以下能力：

1. 情緒識別：看懂自己當下正處於什麼樣的情緒中。
2. 情緒調節：情緒來臨時能做到「不失控也不壓抑」。
3. 社會覺知：能感覺別人的想法與難受之處 (共情)。
4. 有效溝通：學會好好說話，而不需要用「憤怒」來證明自己。
5. 負責任的決策：在情緒影響下，仍能做出負責任的選擇。

三、重新定義缺點：視角轉換的力量

王宏哲教養育兒的觀點指出孩子的缺點往往與優點是一體兩面。用力證明自己的缺點，往往是因為「不夠堅信自己擁有優點」。

四、學生心理危機警訊辨識

根據「翻轉教育」的資料，教師與家長應敏銳察覺孩子發出的情緒求救訊號，以及早辨識憂鬱與自殺風險。

1. 情緒表現

- (1) 內隱訊號：長期情緒低落、悲傷。
- (2) 外顯訊號：容易憤怒、情緒失控。

2. 意念表現：表達「活著沒意義」或希望「消失」等想法。

3. 動機與行為

- (1) 對原本喜歡的事物失去熱情。
- (2) 表現出身體耗竭、動作遲緩的狀態。

4. 人際與社交：出現社交退縮現象，人際關係陷入孤立。

5. 生活作息：飲食及睡眠作息出現異常變化。

五、**半憂鬱 (Semi-depression)** 指青少年在發展過程中，表現出非典型的憂鬱狀態。不同於成年人的悲傷退縮，他們常以「易怒」、「反社會行為」或「憤怒證明自己」來呈現。

六、**情緒陪伴四步驟**：無論是用於自我對話，或是陪伴他人歷經情緒低谷，遵循正確的順序能避免無效的理性爭辯，達到真正的安頓：

步驟一、先安頓情緒

停止無效對話，先透過深呼吸或接地練習讓身體生理警報降溫。沒有情緒的穩定，就無法展開有效溝通。

步驟二、協助釐清感受

引導用精準的詞彙指認目前的內在狀態，將模糊的混亂感受轉化為具體的語言標記。

步驟三、展現尊重與理解

接納情緒的合法性，不給予批判或否定。不急著說「這沒什麼好生氣的」，而是表達「我理解你為什麼會有這種感覺」。

步驟四、最後談觀點與方法

當情緒被充分看見與理解後，才進入理性層面討論看待事情的視角(觀點)與接下來的解決方案(方法)。

七、**5-4-3-2-1 五感接地練習**：當情緒反應強烈、大腦進入警報狀態時，最有效的調節方式是將注意力拉回「此時此刻」。

感官類型	練習步驟	具體操作指導
視覺 (5)	尋找 5 個事物	環顧四周，仔細觀察周遭 5 個看得見的物件（如：牆上的畫、桌上的水杯、窗外的樹葉）。
觸覺 (4)	感受 4 種觸感	觸摸或感受身邊 4 種不同的質地（如：衣服的布料、雙腳接觸地面的實感、桌面的平滑）。
聽覺 (3)	聆聽 3 種聲音	安靜下來，注意聆聽周遭 3 種細微的聲音（如：冷氣運轉聲、遠處車流聲、自己的呼吸聲）。
嗅覺 (2)	聞到 2 種氣味	深呼吸，試著辨識 2 種空氣中的氣味（如：咖啡香、紙張氣味或自己的香水味）。
味覺 (1)	品嚐 1 種味道	注意到口中的 1 種味道，或喝一口水、細細品嚐當下的感受。

八、**情緒標記**：精準的語言能為混亂的心理狀態建立邊界，情緒標記是指「用文字精準描述與指認當下情緒」的過程。

1. 提高**情緒粒度**(Emotional Granularity)：能區分「焦慮」與「沮喪」、「憤怒」與「委屈」之間的細微差異。
2. 創造**心理距離**：讓自己從「我就是憤怒」轉變為「我現在體驗到了憤怒的感覺」，從而獲得掌控權。

第二部分：行為會說話—家庭關係與互動

一、體驗與反思

1. 請回想自己是從「幾歲」開始感覺到「爸媽懂我」
2. NVIDIA 執行長黃仁勳的話：「只要被亞洲父母養大，這輩子都需要接受心理治療」。

二、父性創傷 (Paternal Trauma) 源於父職角色的缺失、過度嚴厲或功能失能。這會造成孩子在成長中缺乏穩定且溫暖的力量支持，進而對所有權威角色產生對抗與不信任。

三、特殊家庭角色：未成年照顧者 (Young Carers)

1. 定義與現況：關注那些被夾在時間縫隙裡、承擔家庭照顧責任的孩子。
2. 支持系統與資源：脆弱家庭通報：衛生福利部社會及家庭署的「脆弱家庭服務專區」
3. 公益資源：中華民國家庭照顧者關懷總會推動的「友伴大人」未成年照顧者陪伴計畫，提供每案 2 萬元的經費，協助孩子探索照顧之外的可能性。

四、教師子女與家長的內心拉扯

1. 標籤的重量：探討「老師的小孩」所承受的壓力，例如被認為表現好是應該的，或常被質疑「你爸媽不是老師嗎？」。
2. 教養的辯論：教養最消耗人的不是孩子的行為，而是家長內心「讀過的理論」與「當下的焦慮」之間的拉扯。

五、角色切換與心理健康

1. 教師 (指導員)：專業責任、糾正檢視、問「對了嗎？」。
2. 家長 (陪伴者)：無條件包容、傾聽接納、問「還好嗎？」。
3. 教師家長常背負雙重壓力，一方面懷疑自己能教好學生卻教不好孩子，二方面對親近的人更容易失控。
4. 返家的儀式感：建議回家進門前告訴自己：「下班了，接下來我只是

一個會不小心崩潰的正常爸爸/媽媽。

九、自我照護 (Self-care)

1. 療癒的定義：包含大哭一場、開始療癒自己、說出以前不敢說的話。
2. 實務建議：願意早點睡、拒絕消耗能量的邀約、允許自己什麼都不做、好好吃頓飯。
3. 核心理念：允許孩子與自己都能情緒發洩和犯錯。

參考資源

一、專業書籍

1. 《半憂鬱：給能工作，能生活，內心卻動彈不得的你》：平光源著，陳靖涵譯，如何出版。
2. 《讓感受自由：2000 所學校都在上的耶魯大學情緒素養課》：馬克·布雷克特 (Marc Brackett) 著，朱靜女譯，天下雜誌出版。

二、網路平台與專題文章

1. 翻轉教育：〈看見孩子的情緒求救訊號：老師如何辨識憂鬱與自殺風險？〉。
2. 遍路文化：〈從大腦發展看依附關係：青少年其實很需要跟大人們一起冒險〉。
3. 天才領袖：〈管教孩子常情緒失控？別再被杏仁核綁架了！4 方法控制情緒不暴怒〉。

三、政府與公益組織資源

1. 衛生福利部社會及家庭署：「脆弱家庭服務專區」。
2. 中華民國家庭照顧者關懷總會：「友伴大人」未成年照顧者陪伴計畫。

四、社群媒體與圖文插畫

1. Instagram 帳號：<healinggrassland> (療癒草原)。
2. 教養圖卡：引用自「王宏哲教養育兒寶典」。

五、名言引述

1. 黃仁勳 (Jensen Huang)：引用其關於亞洲父母教養與心理治療的名言。
2. 路德維希·維根斯坦 (Ludwig Wittgenstein)：引述其名言「我語言的極限，即是我世界的界線」。