

# 重新認識Double A的孩子：談情緒行為處理與校園霸凌

王加恩

國立台灣大學心理學博士

台北馬偕醫院兒童心智科臨床心理師

全國臨床心理師公會理事

台北市政府心理健康與自殺自傷防治委員會委員

台北市教育局學生輔導諮商中心特聘督導

E-MAIL: [PLUS313@GMAIL.COM](mailto:PLUS313@GMAIL.COM)

- 若有引用本講義的資料，請註明出自王加恩2025年演講講義



諮詢課程預約官方帳號



A: ADHD

A: Autism

---

# 常見臨床兒童心理疾患

---

發展遲緩/輕度至邊緣智能障礙 (Mild M.R.)

注意力不足過動症 (ADHD)

自閉症(Autism)/高功能自閉症(HFA) /亞斯伯格症(Asperger)

對立性反抗疾患與品行疾患(ODD/CD)

情緒障礙 ( Emotional disorder )

- 兒童憂鬱症(Childhood depression)
- 兒童焦慮症/強迫症(Childhood anxiety)
- 兒童依附困難(Attachment disorder)

# 注意力不足過動症的表現是...

---

- **持續專注力的困難**：如-容易分心；做事情慢吞吞，寫個功課至少拖個二個小時；忘東忘西，丟三落四的；做事情有頭無尾；對於大人的話有聽沒有到或聽而不聞
- **衝動控制困難**：如-缺乏耐心，沒有辦法等待，搶話講、插隊、沒有辦法玩輪流的遊戲等；或是不經思考，衝動的做事情，往往搞的一團糟；挫折忍受力較低，常因小事發脾氣；或是會不經思考的出現攻擊他人的行為。
- **過度的活動**：如-十分好動、爬高爬低、跳來跳去、坐不住、上課會站起來走動。睡覺時都靜不下來，睡眠需求量少。
- 新近研究顯示過動的孩子有遵守指示規定困難，以及面對情境所產生的變異性太大等情形
- **其他相關症狀**：注意力不足過動的孩子，除上述主要症狀外，常伴有(1)認知能力較弱(2)語言發展遲緩(3)動作發展遲緩(4)學習障礙(5)人際關係困難(6)焦慮或憂鬱的情緒表現。
- **長久持續的，跨情境的普遍性**
- **衝動或注意力的缺失的問題**，使得孩子經常被處罰或覺得自己不如人，但卻說不清楚自己為什麼犯錯，也無法記住教訓。一而再再而三的犯錯，孩子到最後可能出現故意反抗、挑戰界線的情緒問題，一再的挑戰父母與老師的痛苦耐受力。

# 自閉症類症候群



自閉症的各類症狀本身便已不容易處理，且異質性極高，再加上令人難解的堅持與固著，以及天生情緒調節困難，格外遇到合併注意力不足或是家長亦有類似特質，協助起來格外不容易。



# 自閉症常見的症狀表現

## 人際社會性互動有質的障礙/溝通有質的障礙

- 人際
- aloof, passive, active but odd
- 不太看人、不太理人、無法正確使用非語言行為、缺乏主動與人互動的興趣、不知道如何交朋友等
- 溝通
- verbal and non-verbal
- 如語言發展遲緩或是無語言能力、具備語言能力的孩子依舊在語言理解與語言使用上有困難、仿說、無法與人維持有意義的談話等現象

## 行為、興趣及活動模式相當侷限重複而刻版

- 如喜歡專注於無意義的排列物品、喜歡看旋轉的東西、刻板而重複的運動性做態身體動作（mannerism）。

## DSMV-亞型: 輕、中、重

## DSMIV-低、中、高功能自閉症、亞斯伯格症

# 孩子有情緒困擾時的症狀是...

- **情緒表現**

出現低潮、不高興、易怒、害怕、不規則情緒或情緒平板等。

- **生理症狀**

疼痛、害怕、失眠、飲食不正常、成長速度減緩

- **學習能力減損**

不能學習或學習能力減退（如注意力困難、記憶力減退），但此狀況無法以智能不足或生理因素解釋

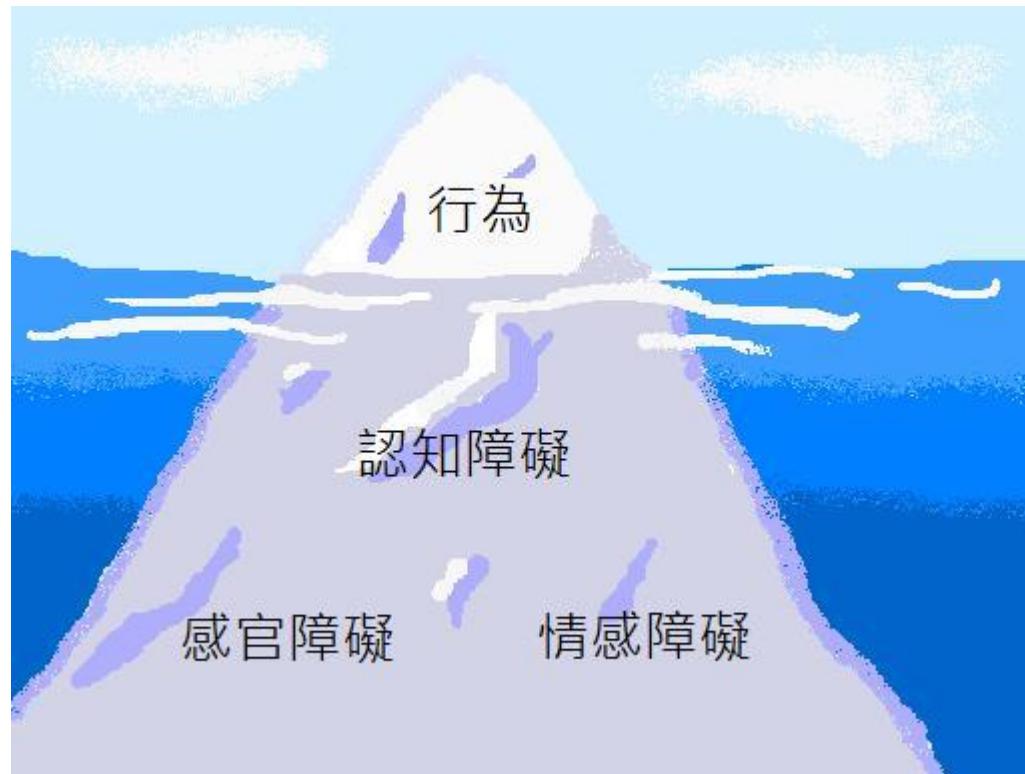
- **人際關係減損**

無法建立或保持良好人際關係。

- **不適當的行為/其他特殊表現**

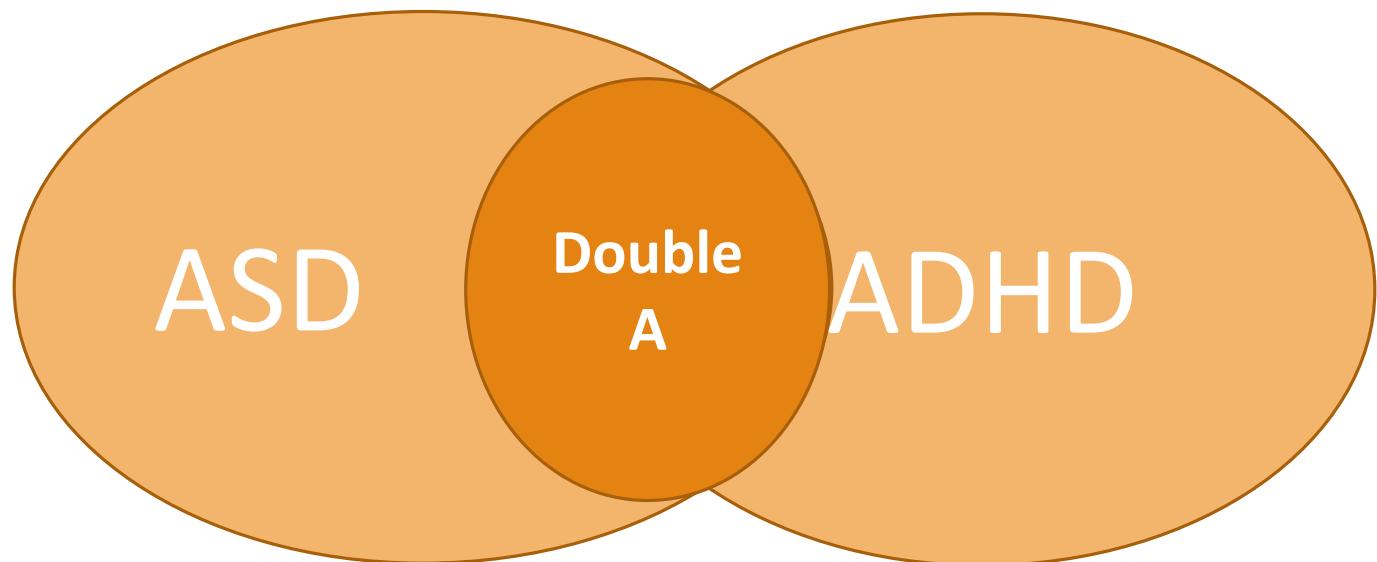
在正常的情境下出現不合宜的行為、感覺或想法。

拔毛；攻擊；習慣改變；突然堅持度變高；大小便問題；藏東西；一定要隨身帶特定物品或睡覺時要抱東西。



# ASD VS. ADHD

---

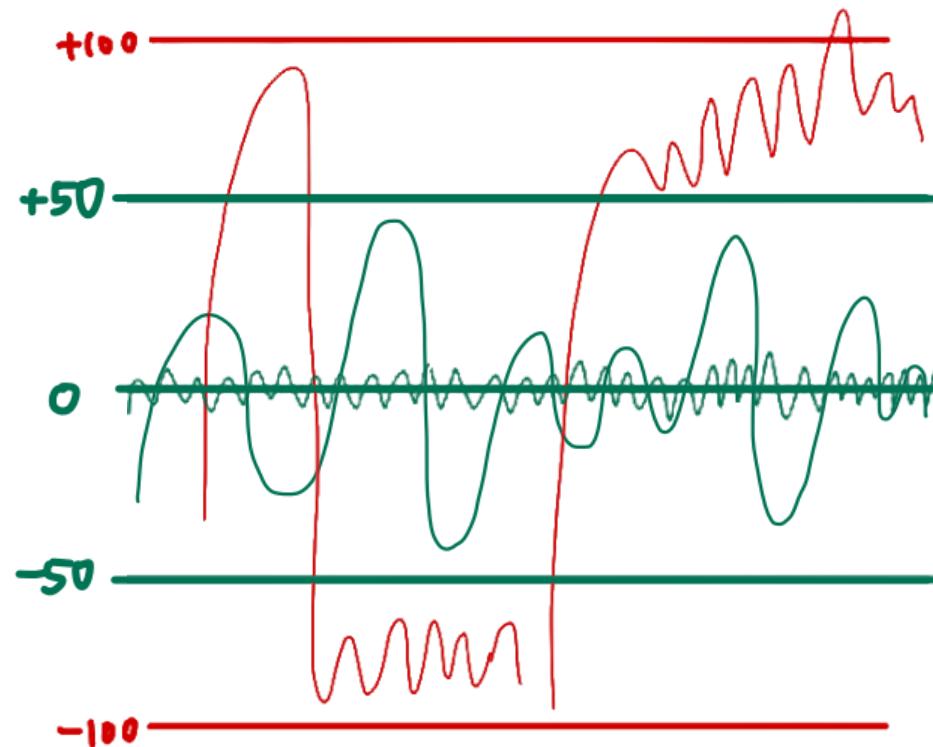


# Double A 常見的臨床議題與校園適應困境

---

- 共病議題: 學障、焦慮、自傷、陣發性暴怒  
霸凌與被霸凌、性平議題
- 需要重新解讀行為議題:
  1. 身體的穩定與生活秩序往往是被忽略，最重要的基礎
  2. 焦慮與攻擊往往是一體的兩面
  3. 問題行為是求救的訊號
  4. 隱藏的溝通困難
  5. 缺乏情緒調節策略
  6. 缺乏人際互動技巧的“精緻度”
  7. 不同年齡層的需求會有變化，解讀也可能不同。需有動態的思考能力。
- 老師與家長的身心耗竭感

# 情緒調節困難



# 增進兒童情緒行為健康的基本

足夠的時間與耐心是最重要的前提

自身的情緒健康良好，正向情緒的傳遞

## <親師自我健康照護>

真誠一致的認可

真心接納、關懷與放下

增進知能

持續清楚了解目標所在 **(有效地做)**

Verbalized  
Visualized  
Emotional Connection  
Relationship  
Construction/Reconstruction

# 行為治療技巧

---

預防，事前的溝通與預告

結構化原則：建立孩子的規律性與自控感

消弱 / 忽視

刺激連結

正增強/負增強；您會鼓勵孩子嗎？

積極處罰/消極處罰；您會處罰孩子嗎？

特殊活動設計

平日即增強良好行為

身教與機會教育

# Discipline and Wisdom

## 衝突時的溝通小技巧

---

深呼吸的習慣

堅定的眼神與語氣

二選一策略

以可以替代不可以

彈性的降低標準

無視於不當的情緒，專注於順從行為，並用力的誇獎

豐富生動的增強用語與方法(平日有足夠的存款)

必要的妥協

幽默感的運用

# 與注意力不足過動孩子相處時 —父母與老師需學習新的專注焦點

---

正向特質

任何微小的進步

調整標準、合理的期待

合理且敏感的的歸因型態

- 穩定表現-內歸因
- 不穩定表現-外歸因、生理歸因

行為功能分析

師長與家長自身的情緒管理

# 與注意力不足過動孩子相處時 ：父母與師長需要特別的說話用詞技巧

---

## 加強注意力的用辭

- 用「要做...」「可以...」替換「不要做...」「不可以」。
- 用辭簡單明瞭，避免過多的說理或多重命令
- 行為要求具體化
- 避免隔空喊話
- 使用”當...就...”的句子

## 避免破壞感情的用字

- 避免喊叫、罵人、嘮叨、威脅
- 避免不信任感、比較或是舊事重提
- 少用「為什麼？」，多用「什麼？」或「如何做？」如-「你為什麼這麼壞？」改成「發生了什麼事，說來聽聽好嗎？我們可以一起處理？」
- 對事不對人，如「你這個小壞蛋，幹嘛又打人」
- 少說拒絕，否定，批評孩子的話。如「我真受不了你」「沒辦法，前輩子欠你的」「你不是讀書的料子」

## 增進感情的用字

- 多稱讚，不吝嗇表達自己正向的情緒

# 友善環境 AUTISM SPACE



# 給予自閉症足夠的空間



自閉症好學校

## 1. 物理空間

- 因為太接近其他人(尤其是可以碰得到的距離)會讓自閉者覺得難以忍受，因此他們需要更多物理性的空間。

## 2. 處理空間

- 自閉者需要更多時間來消化預期以外的改變，他們做決定、回覆問題、或是接受建議都需要比較久的時間。
- 有時自閉者看起來像是不回答或是聽不懂，因此旁人會嘗試再問一次或是換句話說，但這都會讓他們得從頭再想一次，而讓反應時間拖得更久。
- 但有時候合併過動症的自閉者這樣做，有可能是開始分心了，此時簡單問一下「你還在思考嗎？」可能有助於解答這個問題。

## 3. 情緒空間

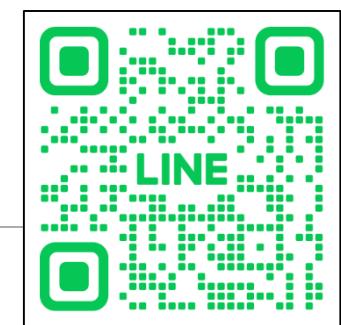
- 自閉者可能對認知與處理情緒有困難，尤其是他們表達的情緒不被旁人所理解時。感官或情緒太過滿溢可能會造成他們一下子當機，這種當機可能可以降低風險。
- 但比較好的做法是給他空間讓他自己回復，因為這時候太過躁進可能讓事態變得更一發不可收拾。

Autistic SPACE原文全文網址：<https://www.magonlinelibrary.com/...../hmed.2023.0006.....>

Autistic SPACE 中文全文翻譯網址

<https://www.facebook.com/100064540342843/posts/660758632752142/?mibextid=cr9u03>

# 謝謝大家的專注



我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們諮詢課程預約官方帳號行善，就是神所預備叫我們行的(以弗所2:10)。