



# 諮輔 月刊

2024年2月 第73期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟學務長 / 編審：蔡曉雲組長

編輯人：徐子甯實習心理師

聯絡電話：07-3814526 #18618

## 過年只能忍耐嗎？ 與長輩不吵架的溝通技巧



過年到了，難得回家團聚，本是放鬆的美好假期，卻常常因為各種長輩、親戚的惱人問題，變成吵架、或壓抑怒火到煩躁不堪。到底為什麼，長輩都愛問這些「不中聽」的話？他們難道沒別的可講了嗎？

每次好想「怒回」關你什麼事，但又不想在大過年傷了和氣……。在吵架和溜走之餘，究竟有沒有更好的做法？

## 為什麼他總問這些話題？正視你們雙向互動的習慣養成

「對方難道沒有別的話題了嗎」，聽都聽膩了，他怎麼還沒問膩？值得注意的是，他可能真的沒別的話題！因為人和人之間，可能已不自覺被僵化固定的互動模式框限住。

這可以先從「生長背景」來理解，不同世代的人歷經不同的社會文化、流行審美。例如，現在常討論的同志議題，在過去真的是「禁忌」，長輩一時無法接受也好像情有可原；現在看來很「土」的配色花紋，可能是阿嬤青春年華的「流行」。



接著，從「生命發展階段」理論來看，20-30歲左右的「成年初期」，可能處於探索自己適合怎樣的人、嘗試親密關係的階段；年屆50的「成年晚期」叔叔阿姨邁向穩定，重視工作薪資等生產力、為家添光傳承；60-70歲以上的阿公阿嬤開始說起人生大道理、進行生命統整。

不同世代、不同階段，都讓我們喜好、觀念不同，也讓我們重視的事情及意義不同，或許不必彼此認同、也不必逼彼此想得一樣，但重要的是我們相互理解和尊重。

## 適合華人家庭的「相依獨立」三步驟

每個人都是獨立的個體、不要情緒勒索……成為近年熱門話題，某種程度代表著我們正從過往重視「關係」的華人文化，開始加入更重視「個人」的西方文化。於是，台灣有心理學家提出了最適合華人的「相依獨立」！就是彼此有自主空間、有各自飛的自由，但也能彼此依靠，需要彼此的忠誠、信任，也有助於提升個人內在認知與能力。

而要達到「相依獨立」就需要「覺察、發聲、讀境揣摩」三步驟，並結合有效溝通的技巧，我們試著做做看：

## Step1 覺察－練習同理

試著完全把自己當作對方、想像自己就穿著對方的鞋子、經歷對方所經歷的故事。不知從何開始時，不妨從上述提到的雙向互動習慣、生活背景、生命階段開始。



## Step2 發聲－使用「三明治溝通」或「我訊息」好好說話術

我訊息

I

我聽到〔問題〕時，  
我會有〔情緒〕的感受，  
因為我覺得/希望〔觀點/需要〕。

三明治溝通



我可以理解你〔的擔憂(上片土司)〕，  
〔說明現況與期待(中間的料)〕，  
非常感謝你〔肯定對方(下片土司)〕。

## Step3 讀境揣摩－開啟真正有助於關係的話題

重新理解家人的故事，從「不尷尬、有助於關係」的話題開始。例如想去哪裡玩、看什麼電影，也可以分享彼此過去的故事，挑自己開得了口的話題開始說。



很多研究都發現，當一個人開始改變，是真的會自然引發對方的改變，藉以開啟正向循環。從自身開始解開「家」鎖，讓過年不再成為尷尬惱人問題的惡夢深淵。

資料來源：

雞湯來了(2021)。尷尬惱人問題一籬筐？終結長輩問事之過年家人不吵架術。取自  
<https://chickensoupfamily.com/2021/02/09/chinesenewyear-family/>

# 特教心知

## 認識「情緒行為障礙」

長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。情緒障礙之症狀包括精神性疾患、情緒性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或其他持續性之情緒或行為問題者。嚴重情緒障礙之鑑定標準如下：

- 行為或情緒異於其他同年齡或社會文化常態者，得參考精神科醫師診斷。
- 除學校外，至少在其他一個情境中顯現適應困難者。
- 在學業、社會、人際、生活等適應有顯著困難，且經評估後確定一般教育所提供之輔導無顯著成效者。

### 教育與醫療 服務多元

長期情緒或行為反應顯著異常，嚴重影響生活適應者；其障礙並非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。情緒障礙之症狀包括精神性疾患、情緒性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症、或其他持續性之情緒或行為問題者。嚴重情緒障礙之鑑定標準如下：

### 跨專業合作 長期支持

情障學生異於其他障礙學生，其學業成績經常是各類身心障礙學生表現最好的，外表也與一般學生無異，容易被誤以為他們從醫院回來，或已經服藥或接受治療，應該好了。忽略情障學生和所有障礙學生的障礙一樣，是慢性且在有效醫療下仍難恢復到正常功能的，情障學生需要多年的醫療復健，甚至是終生的。



calm



angry



sleepy

## 醫療不放棄 有利特教

如何讓學生在復健的歷程，症狀不要惡化，功能不要退化，而且可以在學校習得新技能、知識或興趣，舒緩漫長治療過程的無助感，和抵抗日益漸增的壓力所帶來的挫折感，這是情障學生接受特殊教育的主要目標。

可惜有些家長看到孩子症狀不易改善，而放棄醫療，誤以為孩子在特教的協助下就夠了，而導致學生在缺乏有效治療下，又面臨學校漸增的學習壓力而使症狀惡化，甚至併發其他疾患。例如很多注意力缺陷過動症學生，升上大學前停藥，以為換學校重新開始，結果在大學課業多或人際互動複雜而促發焦慮症，甚至併發憂鬱或強迫症。

如何幫助情障學生在個人障礙狀況下，順利學習和成長？首先就是要相信醫療，讓醫療與學校特殊教育合作；其次，接納學生的疾患和特殊需求，讓親子和師生間可以談情障的症狀、生活的影響和治療的反應，不要隱瞞病情，唯有自知才能自主和自控。

## 終身學習 為生命增值

有時，暫時離開學校有時間規律就醫和參與自己有成就感的活動，如打工賺錢或發展才藝找回信心，待功能好轉再考慮回大學，使大學教育真的能為生命增值。

情障學生常有不錯的學習表現，不宜在學校過度專注學業，隨時平衡個人的優勢和劣勢，結合專業資源的支持，選擇適性發展的路徑，才能適得其所。



proud



hurt



afraid

參考資料：

特殊教育專刊 - 認識情緒行為障礙情障生適性發展 特教、醫療不可少(108年11月1日)

<https://www.mdnkids.com/specialeducation/detail.asp?sn=1462>

嘉南療養院-衛教資料【服用精神用藥 切勿隨意自行停用】

[https://www.cnpc.mohw.gov.tw/?aid=415&pid=7&page\\_name=detail&iid=6](https://www.cnpc.mohw.gov.tw/?aid=415&pid=7&page_name=detail&iid=6)

# 特教心知——書籍推薦



## 《第5位莎莉》

她失去時間、失去記憶，因為她只擁有1/5個自己。她不知道在她一個身體裡其實住著五個靈魂；有時她是憤世嫉俗的金妮，殘酷冷血，殺人不眨眼；有時她是杜芮，情感豐沛，對生命充滿源源不絕的熱情。

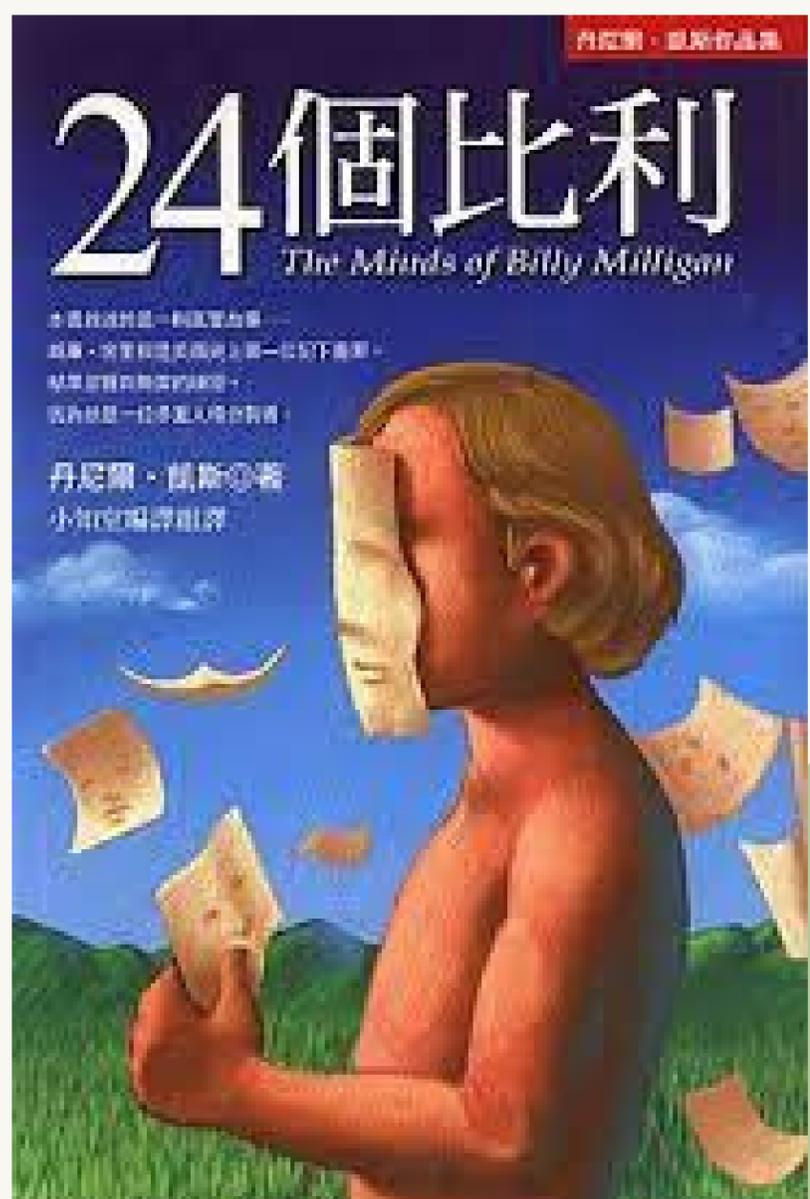
是一本好看的「心理小說」，將自己的人生歷程如各種實踐之旅：發生—思考—面對—探索—接受—重生—上路……保持清醒。

## 《24個比利-多重人格分裂的紀實小說》

「本書敘述的是一則真實的故事。威廉·密里根是美國史上第一位犯下重罪，結果卻獲判無罪的嫌犯，因為他是一位多重人格分裂者。」

但是，他對自己曾犯下的罪行居然毫無記憶。事實上，在他內部（包含比利在內）總共有24個人格存在，這些人格不僅在性格上，甚至連智商、年齡、國籍、性別方面也都各不相同。

這些不可思議的人格，到底是如何產生的呢？





# 特教心知——電影推薦



## 《怪胎》

陳柏青是一名嚴重神經性強迫症患者，在一般人眼中，柏青就是個異於常人的怪胎。就在某個命運的15號，他遇見了與他「同病相憐」的另一個怪胎——陳靜。原本以為自己要永遠孤單活在這世界上的兩人，老天爺讓他們相遇，發展出一塵不染的愛情，彷彿擁有了彼此就不再害怕被世界遺棄。然而這段看似命中註定的關係，卻在柏青的強迫症突然消失後，漸漸的變了調…愛情的承諾，真的能永保新鮮嗎？

## 《我們與惡的距離》

「到底什麼是好人，什麼是壞人，有標準答案嗎？」

這是由一場無差別殺人事件，延伸出的幾個家庭間，不同立場、不同參與者的故事……

因孩子罹難瀕臨破碎的受害者家庭；兒子殺人於是避逃人群的加害者家庭；幫死刑犯辯護而受盡譴責的法扶律師；弟患病帶給姐姐人生課題的家庭。

這是一個，可能發生在「我們」每個人身邊的故事。當事件發生，我們會選擇如何面對？



聯繫我們 Connect us

週一至週五 9:00~17:00



學校電話 07-3617141 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
楠梓校區	行政大樓六樓 #22099	行政大樓六樓 #23996 #23997
旗津校區	海事實習大樓 #25091	海事實習大樓 #25092
燕巢校區	行政大樓二樓 #18632	行政大樓二樓 #18623
建工校區	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12546
第一校區	活動中心二樓 #31242	活動中心一樓 #31821

