我的青春在這裡

士林分局少年業務承辦人 洪國龍

現今社會的進步，科技的發達，當代少年觀念、生活模式、學習方式、行為思想邏輯，也隨之改變，直至民國99年間桃園縣八德國中霸凌事件的發生，衍生出許多的少年問題後，各單位才開始更重視少年事件與偏差行為的處理，警察為公權力的執法者，更需肩負少年保護工作的責任。

為降低少年觸法事件與偏差行為的產生，除了警察、老師、社工、輔導員的努力之外，更應該培養少年從心開始，從小做起，從家庭教育的紮根，學校教育的養成，社會教育（文化）的改變，提供一個好的環境與健全的輔導與處理少年事件的系統，這樣才可以讓青春少年，快樂成長、安全學習、充滿向善的力量，降低少年事件，進而讓社會穩定，減少少年接觸犯罪，遠離犯罪。

想當初因人手不足承接了少年保護的工作，擔任分局少年保護業務承辦人，經過這一年的學習、與處理大大小小的少年事件，及執行100年度暑期青春專案工作，覺得少年與青春，是我值得投入與服務的工作，很感謝分局的同仁針對少年事件及校園維安的防制與查緝少年犯罪案件的努力，少年隊、少輔組長官、督導等夥伴的支援協助與指導，讓我們可以提供更優質的環境，給青春少年們，有一個美好的青春回憶，我不後悔把我的青春放在少年工作，會更加精進持續下去。

“志”友

士林少年輔導組志工 謝函恩

在我還沒有實際到少輔組協助服務之前，我對於當志工並沒有太多想法，純粹是因為母親的建議及熱情，鼓勵我利用自己的長處來回饋社會，幫助別人，所以我才選擇到少輔組幫忙。自少輔組服務到現在，我發現我獲得比付出多了許多，我認識很多溫暖、善良又非常熱於助人的志工朋友們，當少輔組舉辦活動時，不管是社工或志工，大家也都非常用心的準備，也常常可以聽到來自不同環境的志工們分享自己的生活感想，這都讓我對於身處於這樣的團體感到獲益良多。

除了一起相處的志工及社工們，我也因為自己過去家教經驗的關係，有幸有機會實際與少年們相處。在我原本想像中的行為偏差少年給人的感覺應該就像是沒什麼自己的想法、不學無術的地痞流氓，但在實際接觸之後，我發現其實有很多行為偏差少年表面上就像一般品學兼優的學生一樣，乖巧文靜，甚至非常聰明，且在與他們日益熟悉之後，也會發覺其實他們沒有這麼難相處，只是需要花比較多心思才能了解他們內心的想法。這樣的情況讓我慢慢對這些少年的想法開始改變，不再對他們抱有偏見，而且當我在少輔組值班的時候，也常常看到許多少年來少輔組與社工們晤談，以及在整個輔導過程中他們的改變。當然，並不是所有案例都會有好結果，很多少年還是走上了不歸路。但基於我在少輔組看到少年與社工相處的情況，我相信即使是沒有輔導成功的少年，其對於少輔組的社工也是深懷感激。

希望在未來，我可以持續在少輔組服務，運用我的能力持續的輔導少年們功課，並能與熱情的志工與社工朋友們繼續相處，保持聯絡，讓這個世界的問題少一些，溫暖多一些。

社區宣導活動花絮

為增進社區居民對於少年生心理與法令常識之認識及學習自我保護觀念之認識，結合社區相關單位辦理預防少年犯罪宣導活動，以專題宣導、園遊會設攤、遊戲闖關及有獎徵答等活動方式進行。今年1至6月共計辦理14場次，少年家長及相關社區人士共3,820人次參加。

士林少輔組反霸凌宣導

北投少輔組反霸凌宣導

內湖少輔組防範竊盜宣導

松山少輔組親職教育宣導

萬華少輔組社區資源機構宣導

文山少輔組反毒宣導活動

大同少輔組親子溝通宣導

徵稿啓示 就是你!!

一、徵稿對象：臺北市的少年、家長、學校人員、鄰里長、分局、派出所及社區相關資源單位等。
二、徵稿內容：親子互動分享、少年工作經驗等議題。
三、字數：300至600字。
四、文章獲入選，將致贈圖書禮券與精美獎品。

投稿請寄：
「11080臺北市信義區信義路5段180號9樓，少輔簡訊編輯小組收」；來信請附詳實姓名、地址、聯絡電話；稿件經入選，本會擁有刪修及版權權利。

第168期 有獎徵答區

親愛的讀者：

看完本期內容，回答下列問題，於101年7月25日前傳真至(02)-23467545，或郵寄至臺北市信義區信義路5段180號9樓「臺北市少年輔導委員會」收，回答正確的讀者，我們將贈送精美禮物一份，**提醒您個人資料與答案需填寫完整及正確**，以免影響您的抽獎資格喔！禮物依實際贈品為主。

(　)1.過動症有三個亞型：注意力不足、活動量過高及衝動。
(　)2.任意幫別人取綽號並嘲笑他人是不會對別人造成傷害的。
(　)3.遇到衝突或誤會時，都不應該以暴力的方式處理問題。
(　)4.如果我們的身體、東西不想被別人侵害，也該發揮同理心，尊重別人的身體及物品。
(　)5.在大眾運輸工具上，讓座給老弱婦孺是同理的表現。

姓名：＿＿＿＿＿＿ 電話：＿＿＿＿＿＿
地址：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

第167期有獎徵答正確解答：
1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(O) 5.(X)

TAIPEI 少輔簡訊

第168期

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第4096號
若無法投遞請勿退回

中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄
2012年7月5號出版／月刊

發行社：臺北市少年輔導委員會
發行人：黃昇勇
出版：臺北市政府警察局少年警察隊
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號
網址：http://jad.tcpd.gov.tw
電話：(02)2346-7585
主編：吳春沂
副主編：楊岱錞
編輯：周聰齊、簡世珪、汪志皇
顧問：陳永富
編輯小組：蔡麗滿、謝美齡、張佳欣、陳必豪、鄭宜侖

主題摘要

1版 專家專欄
注意力不足／過動症的認知與處遇策略及應有的尊重同理態度

2版 親職專欄
「尊重同理」的態度，要落實在生活中

3版 少年交流區
「尊重同理」的態度，要落實在生活中

4版 社區交流道
我的青春在這裡
“志”友
社區宣導活動花絮

1999 臺北市民當家熱線（免費專線）

◎文/士林少年輔導組

在資訊爆炸的現代，我們習慣從浩瀚的網路世界汲取廣泛的資訊，並透過電子媒介與人溝通，因而減少與人面對面的接觸機會，人我關係也就愈來愈淡薄，開始對於與己無利害的事情不會好奇，也不會想要關心，對於周遭生活多以冷漠的方式應對。

近日，常可從報章媒體的報導社會事件中看到加害者的冷酷及無情，從不禮讓救護車先行的高知識份子、捉弄社會低階層人士的潑糞少年、要不到錢而砍殺父母的年輕人，到最近的酒駕害家庭破碎卻不能勇於面對過錯的富家少年…等，都讓我們不禁好奇的問：「這個社會到底怎麼了？」但我們卻未曾反思過，我們一味地要求及苛責別人的同時，我們忘了給予同等的回饋及最基本的尊重，更忘了該秉持著同理心與他人溝通及互動。

那麼，該怎麼做才能喚醒我們對於同理及尊重的良知，重新找回我們對事物的熱情及對人的溫暖關懷呢？在面對不同的角色、人物時，我們該如何同理應對？父母該如何教導孩子尊重、同理的重要性？孩子在遇到衝突事件時，該如何冷靜處理，避免憾事的發生？甚至是我們在使用網路時該保有哪些禮貌及尊重？就讓我們從本期簡訊內容看下去吧！

注意力不足/過動症的認知與處遇策略及應有的尊重同理態度

文/天晴身心診所兒童精神科主治醫師
台北市立聯合醫院和平院區精神科合約醫師
李慧玟醫師

對過動症的認識這幾年管道均很多，資訊的正確與否也常造成家長、老師、孩子本身許多的困惑。有人認為過動症的孩子，就是行為不好、不愛念書等等，同儕間也會常以過動症為負面評價的戲謔用語，因此讓家長、老師、學生及我們醫療人員也陷入這場混沌不清中。首先要澄清的是過動症不是沒家教，也不是壞孩子的代名詞，它是一種腦部前額葉神經傳導物質代謝問題的疾病，『過動症』是俗稱，學名上稱為注意力不足及/或過動疾患（AD/HD）。這個疾患有三個亞型：注意力不足、活動量過高及衝動，也就是說有的是僅有注意力不足，有的則是合併兩種或三種亞症；另外過動症合併其他疾病比率也很高，例如焦慮症(34%)、妥瑞症(11%)、情感性疾病(4%)、偏差行為疾病(14%)、對立反抗症(40%)。這個疾病真正病因仍未有清楚的答案，它是一種發展疾患，大約在3-6歲左右症狀會明顯化，發生率在世界各國各有不同，大致上來說約為3-7%；臺灣本土研究有兒童6.7到10%，青少年則是7.5到9.9%，男女生比為3～4：1（高淑芬，2008）及2010年新竹教育大學孟瑛如教授對本國學童的調查研究是2%，男女生比為9：1，但以筆者之臨床經驗台灣的發生率應該更高，因此如何正確的定義過動症仍有待更多流行病學及臨床醫師的合作研究。

從臨床發展來看，過動症孩子初期常常被認為是頑皮活潑或是粗心大意，在一些場合中會有人來瘋（越多人的場合越不易控制行為）的現象，直到進入學校體系後，因無法持續地遵循規範、上課不專心及玩弄東西出怪聲音干擾上課秩序等，回家做功課也是拖拖拉拉，久而久之學習上的挫折、甚至於同儕關係也易因他的衝動、易闖禍而影響孩子對自己的自信及自尊。但真正接受評估及治療年齡則往往到較高年級，因行為問題層出不窮、上課品質不好及被排擠才開始接受醫療的評估。至於治療方面在台灣，接受治療的比率則不到10%。治療的參與者除了ADHD的孩子外，最好是全體參與，包括父母的親職教育、教育者的諮商、心理或行為治療、藥物治療的「整合治療」模式。

在學校中，老師可以採用各種方法來幫助他們，例如讓他們在教室的座位盡量安排在講桌前的九宮格，減少他們太寬廣視野的刺激，或是讓他們協助分發簿本考卷等，讓他們走動一下。有些家長擔心被貼標籤而不接受特殊教育的服務，其實，特殊教育所提供的服務非常多元，大家可與學校聯繫瞭解，因為孩子在學校所面臨的不僅課業，還有同儕的關係與師長間的關係，這些互動及結果往往也會影響孩子的自我認同及自尊心。老師的**了解與接納**，瞭解ADHD兒童的問題和困難，是輔導的第一步。認知上要釐清的是ADHD的孩子有許多行為或上課表現是症狀不是故意，接納不是放任，是耐心地讓他們知道自己的錯誤所在，學習修正自己的方法。**設定教室的規範**，讓孩子明白教室的規則，並一起訂定逐步遵守的計畫，有助於ADHD兒童在學校活動的規律化。要**『堅守原則』**例如違反教室規則，一定會受到處罰；反之，表現良好也一定會受到鼓勵。**行為制約**的方法是不錯的選擇，例如『削弱法』，對於ADHD兒童的不當行為，企圖引起注意的動作，處置方式是採用不予反應，以免造成負面的增強。但對於其良好的行為表現，則應該把握機會給予『鼓勵和適度的增強』。增強的方法有許多種，包括口語式、非口語式的例如：拍拍肩膀、微笑、豎起大拇指等等。**也可採用適度的處罰，但不要體罰**，例如以「暫停活動」的方式，把他從正在進行的活動中帶開，但是要注意的是選擇處罰必須考慮到孩子身心狀態，也要顧及學生的自尊心**（切忌不要語言羞辱），並且應該在處罰前後讓孩子明白受處罰的原因**。此外，鼓勵同儕接納對ADHD孩童也很重要，由於容易因特異行為及侵擾別人的特性，而在班級中人際關係不佳。因此，老師應利用機會讓同學們能用正向的態度去體諒和包容。當然組成小團體的方式讓ADHD學生能加入，也能讓其他學生學習如何以「小老師」的角色，鼓勵照顧ADHD兒童，增加和同學互動的機會，以改善人際關係，學習良好的社會適應。

在家庭，父母的諮商及親職教育也很重要。當孩子被診斷為ADHD時，父母需要建立對ADHD的認知，醫師或老師均有許多相關資料，可以提供家長對這個疾病更多的瞭解，有時醫師們也會有些建議書籍，希望爸爸媽媽閱讀，學習在家可用的行為修正方法。對孩子在學校的行為表現能與老師平和地溝通理解，與老師共同建立合作關係，一起改善孩子的不好行為。而對父母的諮商是讓父母知道孩子的改變絕非一蹴可及的，長期的處理和輔導是必然的；孩子的問題不是家教不好，也不是父母做錯事，當然也不是故意被找碴。筆者也常建議家長們參加過動症家長團體，因這些團體均會經常性舉辦相關演講，家長們的辛苦及無助也可以在同儕團體中得到同理及解決方法。

用正向的態度『接納』『一致性』『鼓勵』『增強』『相信』，ADHD的學童也能在快樂、自信地成長。

文/ 張佳欣

this good 搜尋 甜妻欣 尋找朋友 首頁

「尊重同理」的態度，要落實在生活中

「尊重」可說是重視人我之間的關係，不隨意侵犯他人的界線；「同理」可說是站在他人的立場上，設身處地體會他人的感覺。少年朋友在狂風暴雨的青春期階段期待被認同，但往往只在意自己的感受，而忽略他人也是很重要，亦需要被尊重及同理。以下小故事是少年易發生之事件，發生的原因，多半是缺乏「尊重同理」的態度：

阿良是一位14歲的國中生，平時在學校喜歡用同學的外在取綽號來嘲笑對方，如：矮冬瓜、肥豬、醜女…等。某日阿良看見小明從廁所走出來，阿良如往常地大叫小明：「死肥豬」，而剛好小明今天心情不好，又加上平日受到阿良的欺負，就揍了阿良一下，之後兩人開始扭打起來，經同學告訴老師來處理，兩人才分開。事情發生後，老師請雙方家長來學校處理，但雙方家長皆認為自己的孩子受委屈，不願孩子與對方道歉，皆憤而提出傷害罪的告訴…

留言 6小時前

台灣阿豪、咩小姐、甜妻欣及其他399個人都說讚

台灣阿豪
這兩邊的家長都太白目了吧…

咩小姐
其實都是小事情，只要誠心與對方道歉就好了。

甜妻欣
若能彼此相互尊重，同理對方的感受，就不會發生這些事了。

尊重同理，從你我開始

以上的小故事，其實經常在校園中發生，也可定義為言語霸凌，我們平時要做到：

1、要尊重：每個人都是獨立的個體，不能依自我主觀判定他人的外貌而嘲笑甚至是醜化對方。
2、要同理：要先設想若別人對我有嘲弄的語氣及態度，我也會不喜歡，所以也不能這樣對別人。
3、要友愛：同學之間平時應該相互關懷，友善對待，多看他人的優點，少批評對方的缺點，才能和平共處，愉快成長。
4、要注意：任意的批判他人，甚至動手打對方，就已觸法。如上述小故事已觸犯了「公然侮辱罪」、「傷害罪」等。

若能隨時把上述「四要」都落實在生活中，並內化在自我的態度裡，就不會發生類似的事情；因此，「尊重同理」，需從你我開始做起。

我們可以這樣教孩子……

父母這一職，是永遠沒有下班的時候，且在家庭中扮演著重要的角色，除了是家中主要經濟來源者，也需擔任主要的親職教育者。父母本身的態度、價值觀、信念、身教…等等皆影響孩子一輩子的生活，所以我們可以這樣教孩子：

1、以身作則：身教重於言教，父母的任何行為孩子都會看在眼裡且會仿效，若父母對許多事情都有正面的處理態度，孩子也多是如此面對。
2、培養與鼓勵：現在父母代勞孩子太多事情，總是擔憂孩子做不好、做不到。應讓孩子平時就為家庭付出，多培養與鼓勵孩子做自己的事情且協助家人，也是養成對自己及他人尊重同理的態度且能自我負責。
3、關愛他人：引導孩子學習看他人的優點，關心同學，而非一味的只看缺點，養成用關懷取代辱罵他人，可為友誼加分。
4、承認錯誤：父母不是聖人，也有做錯的時候；適時地承認自己有錯誤，並與孩子道歉，這過程也能讓孩子學習承擔過錯、學習負責。

大哥哥大姊姊的呼籲

黃政偉，35歲，機車行老闆
能勇於認錯與反省才是真正的勇者。

林彣，26歲，里幹事
尊重就是『己所不欲勿施於人』。

小杰，30歲，
吉他老師
無論如何不可以用暴力處理事情。

文/ 陳必豪、鄭宜侖

this good 搜尋 會尊重(金凱德) 尋找朋友 首頁

塗鴉牆 資訊 相片(62) 網誌 朋友 訂閱對象

近況更新 加相片/影片

在想什麼嗎？

會尊重(金凱德)
最近看了許多少年犯罪、欺負人和霸凌的新聞，真是難過

留言 約於1分鍾前

夠同理(金艾德)及其他1000個人都說讚

夠同理(金艾德) 真的，如果大家能多一點相互同理與尊重，社會一定會更美好的 72

夠同理(金艾德) 但我覺得最近的少年似乎都不太懂得尊重跟同理別人捏？

會尊重(金凱德) 不會呀，還是有很多少年有令人感動的表現，可能是因為默默付出，比較沒有被人看到。

夠同理(金艾德) 真的嗎？像是什麼呢？

會尊重(金凱德) 我有看過超多學生因為看見有比自己更需要座位的人，而在公車、捷運上讓座給老弱婦孺，這就是同理的表現啊！

夠同理(金艾德) 對呀對呀，能夠尊重別人真的很重要!!!像是有些人在公共場所大聲喧嘩、亂丟垃圾或抽菸，對別人造成影響且身體也造成傷害，卻還不自知，這都是不尊重別人的表現。為了不要成為別人眼中的討厭鬼，我們應該凡事都更顧慮到別人的感受。 1001

會尊重(金凱德)
大家有沒有失而復得的經驗呢？ 留言 16分鍾前

夠同理(金艾德) 有啊，我就掉過兩支手機，慘～～～～～～～

會尊重(金凱德) 可憐（拍拍）。最近小乖掉了錢包，原本超傷心，結果有好心人撿到送警察局，小乖的錢包才失而復得。

夠同理(金艾德) 遇到好人！！！那個撿到錢包的一定是大好人，能夠想到錢包的主人一定很著急，不但沒將錢包占為己有，還能發揮同理對方的精神，將錢包送到警察局交由警察處理，更不會索取報酬，這樣拾金不昧的行為很值得被稱讚啦！！！ 88

會尊重(金凱德)
還有阿~辛苦寫的文章，在不經同意的情況下就被抄襲及發表，感覺真的好差喔！尤其是在跟對方說明後，對方不但不願認錯，還在網路上亂說我的壞話，讓我覺得很受傷、很不被尊重。 留言 30分鍾前

夠同理(金艾德) 嗯嗯！我可以懂妳不舒服的感覺及難過的心情，因為這是妳的辛苦創作，在未經妳的同意下就使用妳的文章又在網路謾罵並亂說妳的壞話，都有可能觸犯法律捏！

會尊重(金凱德) 是阿！因為這樣觸法會是得不償失的；這些人應該要知道尊重別人的身體、物品外，尊重別人的名譽、智慧財產權…等權益也是很重要的！如果我們都不喜歡自己無端在網路上被貶損、謾罵、污辱，也不希望自己的照片、文章被隨便複製、張貼的話，我們也要同理對待他人。在使用網路下載、發表東西文章或分享資訊時，都要能顧及原作者的感受及徵得原作者的同意。 777

夠同理(金艾德) 再同意不過妳的說法了！！尊重同理就是要會想到別人的感受！如果我們的身體、東西不想被別人侵害，也該發揮同理心，尊重別人的身體及物品。 999

青春小叮嚀

妨害名譽

刑法第309條規定公然侮辱人者，最重可處一年以下有期徒刑。另外在民法第195條亦規定其名譽被侵害者，並得對不法侵害名譽者請求回復名譽之適當處分。

侵犯著作權

依據著作權法第87條、第88條，侵害著作權、製版權、利用其著作者、任意散布、公開陳列、未經著作財產權人同意或授權，意圖供公眾透過網路公開傳輸，或重製他人著作等侵害著作財產權行為，應負損害賠償責任，情節重大者最重賠償額得增至新臺幣五百萬元。

大家都這麼說

超人，28歲，
軟體工程師
懂得為別人設想才是可靠的人。

陳玉嬋，25歲，
受訓中
成熟的人會懂得尊重別人。

點點，17歲，
學生
讓座是良好的美德