

## 觀護人與少輔組社工老師一同面對個案

當我在工作裡，碰到困難的個案時，電話中響起少輔組社工老師來電，剛好談起共同的個案，彼此交換與案家接觸、工作經驗後，發現彼此的難處近似，而且發現他比我早面對這個少年。共同的困難是找不到少年，家長也不知少年去向。

這樣的個案，離開家庭，與家人失去聯絡，從事輔導工作，無從著力，算是高難度的個案。接下來需要的是找尋個案，需要運用公權力的模式，強制少年到案，否則少年不會主動前來輔導。接下來的工作則是同行或尋協的方式，以法的力量幫忙找尋少年。這個部分是觀護人可以運用的制式資源。

家長對於少年朋友或少輔社工老師或法院觀護人，都是一視同仁，常是霧煞煞的，而且採取

不信任的態度，一問三不知。碰到這種家長，真是無從著力，也是無可奈何。想盡辦法盡力關心，像是熟臉貼人家冷屁股，要爭取家長或少年的信任，成效往往是少的，需要長時間的努力，多次的拜訪，且有機會協助家長或少年面對少年問題，經歷一些事情時，才能累積出一點點工作關係來。所以真誠一致、毫無條件的態度堅持下去，才有可能營造出工作的機會。這樣的作法，看似慢，效果卻是踏實不差的。我曾與少輔社工老師一同拜訪家長，也與家長外婆說一些事情，從談話過程，感受到彼此的距離有近一些，為下一次的工作埋下好基礎。

由於與個案或案家接觸的層面不一樣，尤其時空的落差上，少輔社工老師有在地的優勢，騎

臺北地方法院少年保護官 林坤隆

腳踏車或機車，馬上就到案家、醫院或學校等，在反應少年的問題可以掌握機先，並能適時提供少年多方諮詢，形成與少年案家共同面對問題。這樣熱熱的感覺，有7-11便利商店即刻性、便利性的樣子。看到少輔社工老師在整體資源的整合，不論是垂直或是水平的連結，都有其重要樞紐的地位。

少年輔導工作的診斷及處遇，需要分工合作，發揮團隊的精神，才能落實有效。隨著個案性質難易程度的差別，已找到有三種以上不同的合作模式，這是我多年來與少輔社工老師夥伴合作的心得。以野人獻曝之心，與大家分享品嚐，希望喚起對少年輔導工作的熱情。

## 中輟輔導之我見

萬華國中輔導主任 蔣美倫

驀然回首，在學校輔導室也待了10年以上。尤其在萬華區這個場域，總是不停地和「中輟」這件事情奮戰。中輟，是一種外顯的現象，必須處理造成中輟的原因，才能真正讓孩子回到學校。這情形就好比，發燒，是一種身體不適的症狀，但唯有找出造成發燒的真正原因，對症下藥，才能真正治癒發燒的症狀。

發燒的原因有許多可能，中輟的原因也有很多狀況。如果遇到複雜的因素，通常都需要學校及社會各種力量共同努力才能處理。而且，通常都必須累積一定的努力，才能看見些許的改變，這過程是很辛苦的，大家總必須不斷討論、修正，就像醫師群共同討論症狀，評估藥效並修正，試著改善病徵。

在輔導中輟學生返校的過程中，大家常感到

困擾的，是如何說服監護人發揮功能，監督孩子就學。孩子是個未成熟的個體，會造成不穩定的情況進而中輟，多半受到家庭的影響。而改變家庭，卻不是「藥到病除」這麼簡單的過程。有些家長曾經努力，但使用了如責罵等無效的方法，反而讓孩子遠離家庭；而有些家長，則採取放任態度，孩子也就渾渾噩噩沒有目標，放棄了學習。當所有的資源，包括社工、老師等，努力勸說家長改變時，常發現家長已經習慣於過往的模式，很難改變；而法律也沒有賦與這些輔導者強制的力量，能給予家長一些改變的壓力。在中輟的法律規範中，僅有強迫入學條例中規範可以對家長罰鍰，但實際執行上卻困難重重，輔導者最終仍只能道德勸說，並期待奇蹟發生。

即使中輟輔導的歷程艱辛，令人感動的是，

## 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171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10月25日前傳直至(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，以免影響贈品寄送。

- ( ) 1. 父母應以「瞭解」、「接納」、「陪伴」、「教導」的相處方式，培養子女健康心理。
- ( ) 2. 對面女(男)友疑似劈腿的事件，我可以擇人談判、用暴力解決。
- ( ) 3. 當我面臨同儕相處問題時，我可以找少輔組的社工老師談談。
- ( ) 4. 家長的壓力源可能來自經濟、管教、工作、學校、夫妻相處等問題。
- ( ) 5. 紓壓食材有菸、酒、檳榔、安眠藥等。

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

第170期有獎徵答正確解答：  
1. (X) 2. (X) 3. (C) 4. (A) 5. (X)

塗壓紓壓一把罩，  
壓力沒煩惱^o^



◎文/萬華少年輔導組

社會越來越進步，但是人的壓力並沒有因為科技社會的進步而有壓力源減少情形，壓力百百種，每個人面臨壓力源紓解的方式也都不同，隨著家庭結構改變，我們在面對壓力的時候，漸漸減少把自己的壓力跟家人傾訴，取而代之的是，把壓力藏於心，希望隨著時間的過去而讓壓力得到紓解，而忽略了原來壓力源已經悄悄累積成堆，快要變成壓力鍋而爆發。

近期，我們會發現到許多報章媒體的報導事件中，針對許多壓力調適不過來，或是因為壓力而產生自殘或是傷害自己身體的新聞層出不窮，社會中開始注意到原來無形的死亡率殺手-壓力，會是使人走上絕路，壓垮大家的最後一根稻草，這不禁讓我們反思，壓力到底從何而來？壓力到底如何紓解才是正確？我們該怎麼樣當一個可以妥善處理自我壓力，甚至能夠察覺家人們的壓力，進而協助他們的紓壓達人。

所以，本期藉由一則小故事來探討親子之間壓力源的異同，簡介如何運用簡單方法來塗銷親子間的壓力，讓家長與少年們可以重新將彼此的親子溝通管道打開，敞開心胸面對壓力，進而將壓力轉化為自我面對的助力，並期許自我紓壓之外，更能夠察覺家人壓力，協助他們塗壓、紓壓，至於怎麼做，那就讓我們好好的看下去吧！

中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄

2012年10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

版：臺北市政府警察局少年警察隊

址：11080臺北市信義區信義路5段180號

網址：<http://jad.todp.gov.tw>

話：(02)2346-7585

編：吳春沂

編：楊岱鈞

編：程景祥、簡世佳、汪志芳

顧問：陳永富

編輯組：蔡麗富、謝美齡、杜櫻仁、李宗昇

孟禹、林玟伶

## 主題摘要

## 1版 專家專欄

塗壓紓壓一把罩，壓力沒煩惱^o^  
偏差行為少年與父母之心(生)理壓力與因應

## 2版 親職專欄

親子大悶鍋，塗壓放輕鬆-父母壓力篇

## 3版 少年交流區

親子大悶鍋，塗壓放輕鬆-少年壓力篇

## 4版 社區交流道

觀護人與少輔組社工老師一同面對個案

中輟輔導之我見

101年下半年度校園法令宣導活動開跑囉

1999

臺北市民當家熱線(免費專線)



## 偏差行為少年與父母之心(生)理壓力與因應

中央警察大學 犯罪防治學系 沈勝昂

是「學習」成功的行為反應。

在壓力與壓力因應的過程中，並非完全沒有阻礙，成功的因應行為大致上有1.克服障礙；2.迂迴前進；3.退而求其次，無論採取哪種方式解決壓力、滿足需求，孩子都需要父母的依靠、支持、教導，特別是這個阻礙過程帶來的「錯誤」學習更需要父母的協助，即使成功也要注意「成功」帶來的後遺症(得意忘形、輸不起)。當然如果是無法達成目的行為帶來的負面情緒(如挫折、威脅)，很容易就轉立即的壓力源，很快會以「偏差的行為(如打人、吸毒)的方式獲取替代性的需求與滿足，父母千萬不要「以為孩子不受管教」，要記住孩子表現的任何行為都是為了解決他所面對的壓力與滿足自己的需求，父母要做的是正確認識孩子所面臨的壓力與因應壓力方式所要滿足的需求，孩子不會自己長大，給他吃給他穿，長大的是身體，健康的行為需要健康的心理，健康心理的養成則要「瞭解」、「接納」、「陪伴」、「教導」的澆灌。其實，反過來看，協助孩子正是父母解決壓力與因應壓力最好的目的行為，父母也可透過這個過程檢視自己的壓力與需求，找到成功的壓力因應，培養健康的親子教養關係。

解決這些問題，那麼他就可以發展成為情緒穩定，性格健全的一個人；他可以發揮他的潛在能力，可以培養適當的信心，也可以相信別人，並且可以和別人建立親近的、建設性的關係。

關於問題

行為發生的壓力因應模式，近代有關壓力狀態與不良壓力因應的探討，仍然無法確定是否必然是少年偏差行為發生的直接成因，只是在臨床治療或諮詢輔導工作的經驗上，常會以少年目前所遭受的身心壓力作為適應不良行為發生的背景因素。特別是面對壓力不當因應所衍生(個人學習)的不良結果，通常會導致後來個人身心健康或疾病的發生，也會造成個人對外界(社會環境)適應上的困難，導致偏差行為的發生。

假如，我們把「青春期」特殊的身心或生活議題簡單概括出來的話，我們可以說每一個青少年都有兩個大問題，一是他必須因應/適應在生、心理上的變化；二是他必須因應社會、環境給他的許多要求。從壓力因應模式來看(參考圖一)，無論生命在哪一個階段，任何人都必須因應「個人」當下所在之「社會環境」的要求，青少年的「個人」是他在那時「生、心理狀態」基本上要滿足的「需求(動機)」，而「社會環境」則是對青少年要求的「壓力狀態」。

每個人在特定的生命階段(如國中生活)，面臨特定的「生活變動(如父母要求好品行、成績)」，因而產生個人與該生活變動互相影響所形成某種特定的壓力狀態，這種「壓力狀態」與個人生理或心理需求(如自尊/自信)結合的結果，會促始個人產生具有動機性質的特定行為，同時滿足個人需求，也回應社會環境適應的要求(壓力)，就是所謂的「壓力因應」，如果這樣可以達成目的行為，找到成功的「壓力因應」方式，也就

## 101年下半年度校園法令宣導活動開跑囉

為預防少年犯罪並加強少年應有之法令常識及學習自我保護方法，特結合本市教育局安排本隊員警及少輔組社工人員至國、高中及國小等各級學校進行「校園法令宣導」活動，針對少年經常發生之行為問題，規劃「同儕衝突(傷害)事件之預防」、「正確兩性關係與交友應注意事項」、「防制校園/網路霸凌」、「恐嚇與勒索事件之防範」、「遠離毒品之侵害」及「竊盜事件之防範」等主題，運用生動活潑的宣導短片、簡報教材、行動劇及有獎徵答等有趣的互動方式辦理，共計150場次。同時歡迎臺北市學校及社會福利單位，共同辦理預防少年犯罪之相關宣導活動，活動邀請請洽各區少年輔導組。



# 親子大悶鍋～塗壓放輕鬆

志強是家中的獨子，志強爸是位行銷業務員，常工作加班而來不及回家吃晚餐，志強媽是家庭主婦，每月家庭收入與支出勉強打平而且還有房貸壓力，夫妻兩人每天見面時間少，常為了錢和小孩的教養問題吵架。志強在學校大多認識行為偏差友人，偶爾相約結伴逃學並流連網咖、深夜在外遊蕩，在學校內有一位交往半年的女友，最近兩人為了女友疑似劈腿的事而吵架，每次月考完後一周是志強最頭痛的日子。一天中午，志強媽接到學校通知，說志強在學校看到女友與其他男同學嘻鬧，很生氣而打了對方，希望志強爸、媽能到學校訓導處一趟…。讓我們來看看這個家庭現在正面對什麼壓力？可能有哪些正確因應壓力的對策。

## 壓力源

## 父母的壓力

## 經濟問題

1. 志強爸這個月業績沒有達到，薪水剩一半
2. 志強媽想工作補貼家用，但找不到
3. 這個月水電、房貸可能繳不出來

## 管教問題

1. 志強晚歸的時候，爸爸要處罰跪，媽媽堅持先讓志強去睡覺，兩人意見不合
2. 志強爸認為孩子不打不成器，志強媽認為要愛的教育，兩人管教觀念不同
3. 每次爸媽要求志強早點回家，志強都大聲頂嘴

## 夫妻問題

1. 志強爸經常應酬喝酒而晚歸，夫妻因此常常吵架
2. 志強爸為了工作經常晚歸，志強媽擔心志強爸有外遇
3. 志強媽為了生活想找娘家支援，但是志強爸為了顧面子不同意

## 學校問題

1. 志強一出問題，學校立刻call家長，爸媽疲於應付
2. 志強爸媽針對志強在校打架事件，覺得學校處罰太重
3. 志強在校成績不佳，志強爸媽對志強未來升學或就業方向，難以取捨

## 工作問題

1. 志強爸最近公司業績不佳，有可能面臨被裁員
2. 志強媽沒有工作經驗，求職到處碰壁
3. 志強爸為了業績經常被老闆要求去應酬，身心俱疲

## 壓力症狀

## 塗壓配方

## 學習理財規劃、培養第二專長

事前規劃收入、零用錢的運用，平時養成儲蓄的好習慣，多學習技能、培養第二專長，例如：參加各種理財課程、職業訓練。

## 參與休閒活動

透過心靈溝通，多瞭解自己，建立對事情更多元、更健康的看法，或安排適合全家共同參與的活動，例如：郊遊踏青、看電影、聽音樂、聊天等。

## 找人傾訴/接受諮商輔導

有壓力時最好不要往自己肚裡吞，說出來，盡量別讓自己獨處，以尊重的態度與人來往，若有誤會冷靜溝通並適時澄清，家人、朋友間相互支持、分擔與分享，也可參加心理人際關係諮詢、親職輔導、兒少成長團體。

## 充足的睡眠/運動

保持充足且良好的睡眠品質；並定時從事適當的流汗運動，例如：瑜伽、慢跑、球類運動等。

## 紓壓食材

別忘了也可以多攝取健康且紓壓的食品唷，例如：含豐富纖維質及維生素B群的全麥麵包、糙米及含礦物質鈣的牛奶、小蝦，鎂含量高的杏仁、香蕉等。

請試填入您認為自己可能正面臨的壓力源：

請試填入您認為自己可能已產生的壓力症狀：

## 壓力症狀

## 少年的壓力

## 壓力源

## 親子溝通問題

1. 爸媽不准志強交女朋友
2. 志強認為爸媽對他課業要求太高，不認同也不支持他去發展自己的興趣
3. 志強認為爸媽總是批評他的朋友，不相信他的選擇

## 課業問題

1. 志強很想考試獲得好成績，也努力過了，但就是考不好
2. 志強認為自己對學科通通沒有興趣，但是大家都逼他去上學
3. 志強對某學科的老師上課風格不喜歡，排斥去上課

## 經濟問題

1. 志強認為爸媽給的零用錢不夠用，讓他不能常帶女友出去玩
2. 志強想要打工賺零用錢，擔心太累又怕薪水太低
3. 志強因為零用錢不夠，偶爾向同學借錢，擔心還不出來

## 感情問題

1. 志強覺得不了解女友的想法，經常吵架
2. 志強覺得最近女友態度比較冷淡，常不理他，也不知道原因
3. 志強不喜歡女友周遭太多男性朋友，不懂得保持距離

## 同儕相處問題

1. 志強的朋友經常邀他去網咖到很晚，又不好意思拒絕
2. 志強經常涉入同學之間的糾紛，難以脫身
3. 志強認為班上同學不喜歡他，不願意跟他作伙

請試填入您認為自己可從事的塗壓方法，並與您的專業人員討論：

## 紓壓食材 哪些食物具有神奇的功效呢？

摘自行政院勞工委員會勞工舒壓健康網 ([http://wecare.cla.gov.tw/LCS\\_web/content/list\\_c2.aspx?ProgId=10602050&SNO=146](http://wecare.cla.gov.tw/LCS_web/content/list_c2.aspx?ProgId=10602050&SNO=146))

## · 矿物质钙、镁

功效：能放鬆神經、肌肉、心跳規律、撫慰情緒、預防抽筋。

食物：钙→牛奶、優格、乳製品、小蝦。 镁→杏仁、香蕉、無花果。

## \*\*部分蔬菜也還含鈣質，但是蔬菜中的鈣質人體不易吸收。動物性鈣質人體吸收度約80%。

## · 維生素B群(B1、B2、B6、葉酸、菸鹼酸)

功效：維護神經系統的穩定、促進末梢神經之循環，B1若缺乏會導致腦部、神經系統、精神穩定受損。胎兒若葉酸缺乏會出現先天神經系統缺陷。

食物：糙米、胚芽米、麥片、全麥麵包、酵母。

## · 維生素C

功效：可協助製造副腎上腺質素，是一種可抗精神壓力的荷爾蒙。維生素C可以幫助紓壓預防感冒，抽菸者需要多補充，因為抽菸會消耗更多維生素C。

食物：綠色花椰菜、青椒、芥藍、奇異果、芭樂、柑橘類。

## 少年輔導機構

臺北市少年輔導委員會12區少年輔導組、臺北市政府社會局各少年服務中心、勵馨社會福利事業基金會(少年部)、松陽社會福利事業基金會等

## 少年休閒機構

中國青年救國團、臺北市青少年育樂中心、臺北市基督教女青年會、金車教育基金會等

## 好康報你知-因應紓壓相關資源單位：

## 諮詢輔導

## 臺北市心理衛生相關諮詢專線

- 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心-提供心理課程資訊及心理服務，諮詢電話：3393-7885
- 行政院衛生署安心服務專線二十四小時，提供一般民眾自殺防治心理輔導，免費諮詢電話：0800-788-995
- 臺北市政府自殺防治中心-整合多元化資源，提供全面性協助，諮詢電話：1999#8858
- 臺北市政府衛生局12區健康服務中心心理諮詢服務電話：1999臺北市民當家熱線轉接

## 臺北市兒童及少年心理、親子關係諮詢商

臺北市家庭教育中心、張老師基金會臺北分事務所、馬偕協談中心(平安線)、臺北市單親家庭服務中心等

## 兒童及青少年心理衛生(憂鬱情緒)諮詢

生命線協談專線、董氏基金會-心理衛生組、臺北張老師輔導專線等

## 運動

臺北市12區運動中心、各地公園、學校操場等