

# 「支援學障中學生改善人際關係、迎接未來」 講座



# 讀寫障礙青少年的情緒健康

范美玲

臨床心理學家

# 讀寫障礙青少年的情緒健康

- 如何檢視情緒困擾
- 常見的情緒困擾及成因
- 情緒困擾對青少年發展的影響
  - 學習效能
  - 自我意識情緒
  - 思想陷阱
  - 不良行為的惡性循環
- 情緒社教化
- 溫馨提示
- 個案分享

# 一般健康問卷

了解自己現時的精神狀態/情緒困擾.

- 失眠
- 失去自信
- 心情低落及憂鬱
- 感到壓力
- 集中精神
- 覺得自己有能力作出決定
- 享受日常活動
- 有價值
- 感到開心
- 能夠面對自己的問題

# DASS 情緒自評量表

- DASS 是 Depression, Anxiety and Stress Scale 的縮寫。
- 分辨出受訪者有否出現抑鬱、焦慮及壓力等負面情緒的徵狀。
- 經計分後判斷抑鬱、焦慮及壓力的狀況
- 分為正常、輕微、中等、嚴重等

# DASS 情緒自評量表

抑鬱(D)	焦慮(A)	壓力(S)
我好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺	我感到呼吸困難	我覺得很難讓自己安靜下來
我感到很難自動去開始工作	我感到顫抖（例如手震）	我覺得自己消耗很多精神
我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望	我憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合	我感到忐忑不安
我對任何事也不能熱衷	我無緣無故地感到害怕	我感到很難放鬆自己

# 他們的「隱蔽障礙」

智力正常

外表

語言理解能力

行為表現

口語表達能力

活動能力



抄寫、專注力或組織力困難  
(閱讀速度、默寫...)



# 他們怕被人發現 “問題”



- 六成學童表示**不會告訴身邊的人**(如親戚、鄰居和同學)自己有讀寫障礙(香港小童群益會, 2013)
- 學生多**刻意隱藏障礙**(黃瑞娣, 香港教育學院)
- 在2010年, 共有5名學生向香港大學報告有讀寫障礙。但估計每所大學平均都有20到30名。問題是**學生都不願意向校方求助**, 因為他們怕被同學認為他們借此**博取同情**, 甚至被同學**歧視**(李黃萍, 香港教育學院, 針對讀寫障礙學生的教學策略)

# 他們被家長誤會

- 三成家長當讀寫障礙**低能**

(大公報, 博思會研究, 2010-3-27)



- 「**又蠢又懶**」 「**次次默書零雞蛋**，**教極都唔識**，**不停鬧佢、打佢都冇用**。」

(太陽網, 2011-8-30)



- 被家長與教師誤會為「**蠢**夾**懶**」 (太陽網, 2005-1-23)



# 他們被老師誤會

- 三成學童表示，常因學習表現欠佳而被老師批評或被形容為「**懶惰、不用功、慢**」  
(香港小童群益會, 2013)
- 有讀寫障礙學生家長因子女在校**被誤解**和**歧視**，被迫將子女轉到外國讀書。(大公報2010-3-26)



# 他們被同學誤會及排擠

- 三成學童表示因讀寫障礙被同學**負面對待** (香港小童群益會, 2013)
- 學障個案受同學**欺凌**  
(香港明愛)
- 分組活動中被同學**排擠**，怕被拖累
- **擔心**被社會**標籤**效應而面對**透露**自己特殊需要與否的**掙扎**



# 他們被公眾誤會

- 負面標籤，被誤解為「**懶惰**」、「**低智力**」  
公眾人士普遍對有讀寫障礙學童的理解仍較為片面 (香港小童群益會, 2013)

- **四成人**誤以為**藥物可治療**讀寫障礙等 (2015-6-8, 香港社會服務聯會)

- 被認為「**不盡力**」 (文匯報 2010-3-29)

2000 正視問題

2001 平機會推出

《教育實務守則》

2001 教育局通告

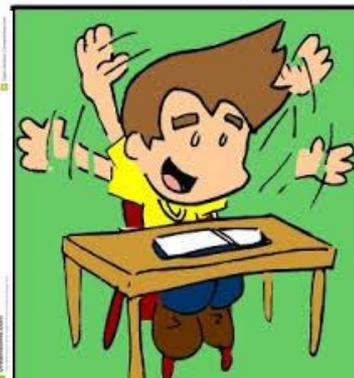
2002/2003 公開考試安排

2003/2004 新資助模式

(全校參與模式 融合教育 運作指南 2014教育局)

(Chi-man Tsui, Cecilia W. P. Li-Tsang and Pui Yee Grace Lung (2012). Dyslexia in Hong Kong: Challenges and Opportunities, Learning Disabilities, Dr. Wichian Sittiprapaporn (Ed.), ISBN: 978-953-51-0269-4, InTech)

# 看不到的障礙



V S

諒解??

有苦自己知



# 一位讀寫障礙青年的自畫像



# 他們的情緒困擾

- 讀寫障礙青少年的情緒困擾

焦慮、抑鬱、憤怒

Chan, Wing-sau (2002) The concomitance of dyslexia and emotional/behavioral problems: a study on Hong Kong children,

- 失望、沮喪、難受、傷心、抑鬱、憤怒、  
尷尬、慚愧

(Ann Marie Casserly, 2013, The social needs of children with dyslexia in different educational settings in Ireland, Journal of Research in Social Educational Needs, Vol 13, p.79-91)



# 悲傷、憂慮 (難過、擔心)



- 面對不如意的事情或失敗、受到外界傷害
- 流淚、心痛、無胃口、專注力減弱、失眠、無精神、疲倦
- 面對重複的失敗而感到非常痛苦 ➡ 無動力/退縮
  - ➡ 憂慮學業(繼續升學?)
  - ➡ 憂慮未來(謀生?)



## 緊張、焦慮



- 在面對具有挑戰性的事情
- 源於對未知的**恐懼**，引發**驚慌** → **跨大負面結果**
- 頭痛、心悸、腹背疼痛、疲累、腸胃失調、心慌、四肢乏力、肌肉緊張、尿頻、淌汗…

因為過往的失敗經驗



**預計未來也失敗**



焦慮



**逃避**





# 厭倦、無助

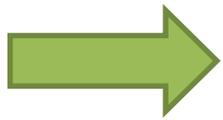


喪失勇氣和鬥志，失去自信心/動機、無可奈何

表現沒精打采、軟弱無力、消極、被動



態度冷漠/想放棄



失去學習興趣、不喜歡/不願繼續努力



# 迷茫



- 發覺「現實」的自己與「期望」出現落差，感到不知所措

- 洩氣  不知道

-  對未來感失意、迷失

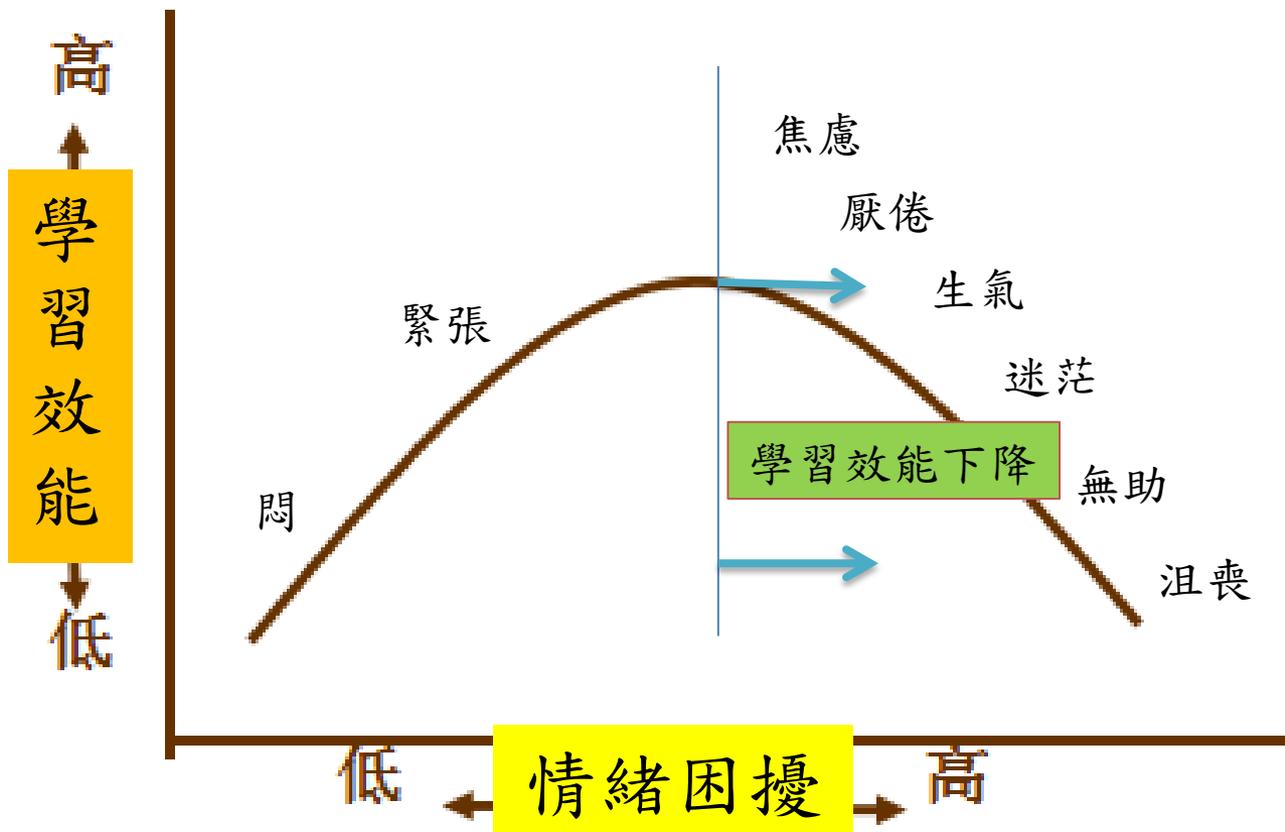


# 生氣、憤怒



- 重要目標被阻、不被尊重
- 心跳加快、呼吸加速、肌肉收緊或面紅耳赤
- 憤怒時會反抗，會做出反常的行為，如傷害自己或向別人或物件發洩
-  攻擊、破壞性的行為
- 讀寫障礙在學校表現被動壓抑情緒，在安全的環境下會發洩情緒。

# 情緒困擾與學習效能



# 社會的主流價值觀

## 教育

- 精英制
- 強調競爭
- 汰弱留強
- 依賴分數評價知識/學習
- 名次
- 成績好 = 成功階梯(有用)
- 成績差 = 失敗(無用)

## 偏重考核

## 家庭

- 「父母仍然堅信良好的學習成績及取得學位是將來平步青雲的唯一途徑」(跨界別高峰會, 2015, p. 10)
- 華人社會望子成龍的心態下, 約六成父母預期子女完成大學或以上(何瑞珠, 教育眼, 2015)
- 萬般皆下品, 唯有讀書高

## 期望

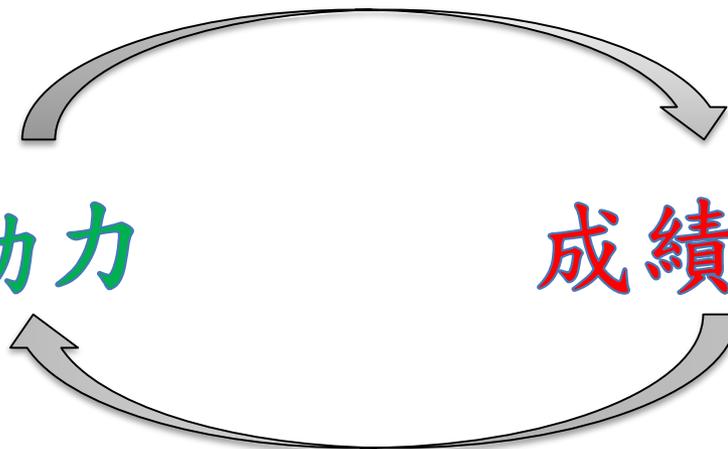
吾得! 要努力取好成績!

# 將勤補拙



勤力

成績差



(文字解碼缺陷)

無法避免錯誤

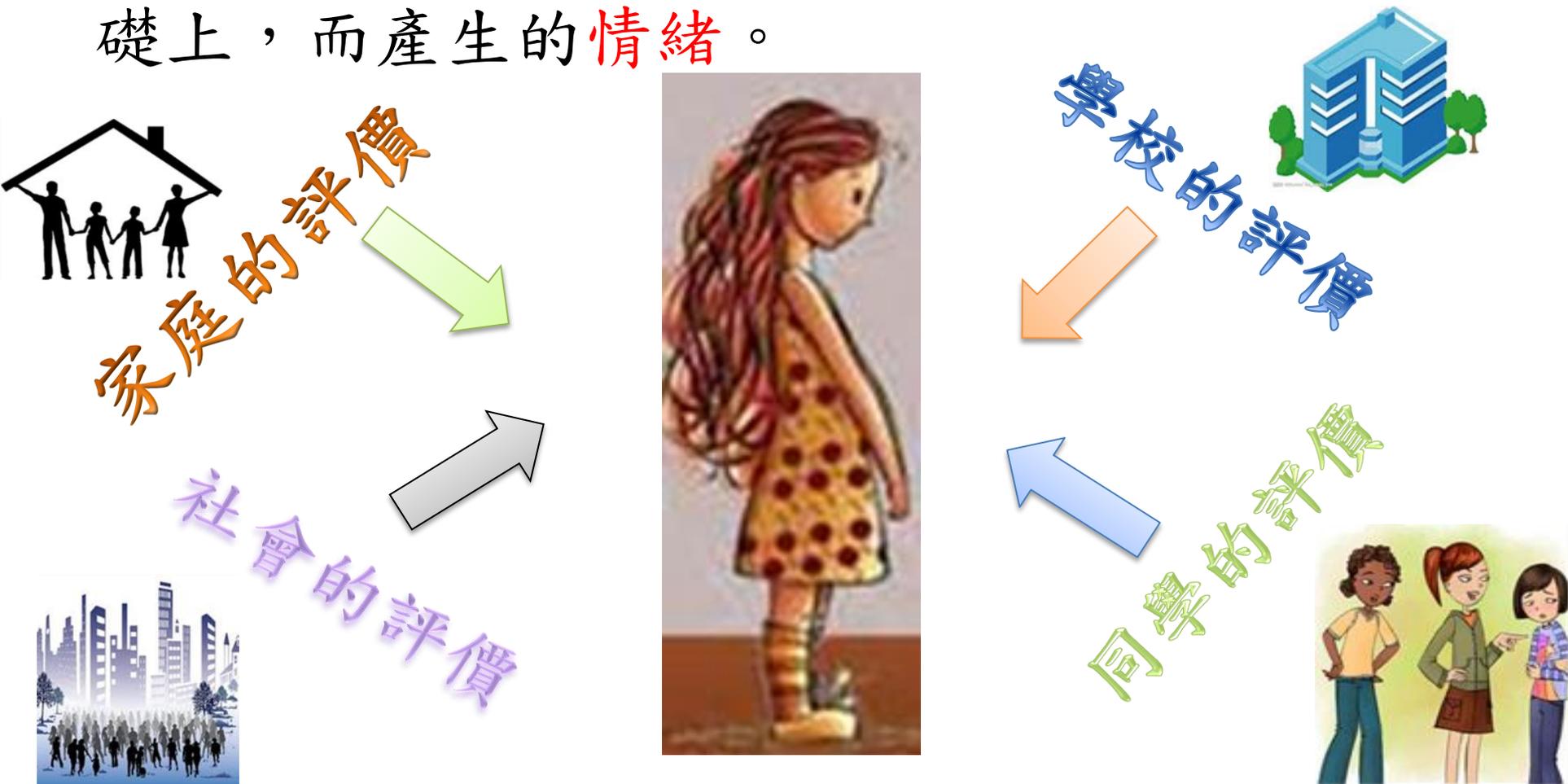


無法滿足標準/期望

自我意識情緒(自我形象)

# 自我意識情緒（次級情緒）

自我意識情緒是在自我評價／他人評價的基礎上，而產生的情緒。



# 負面自我意識情緒

評價

沮喪

失去了希望

罪惡感

沒有盡到對別人的責任

沒面子

做得不好

羞愧感

個人的失敗

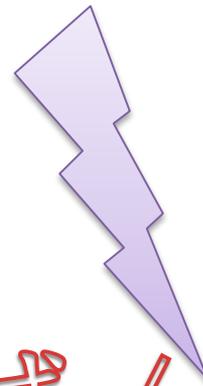
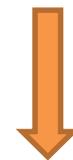
尷尬

多數源自社會的不接受  
自覺不足

情緒基本上是一種**態度**  
及**認知**的過程，引起情  
緒反應的**不是事件本身**，  
而是我們**對事件的解釋**

自卑感 /

自尊



# 羞愧

- 別人眼中的自己與自己眼中的自己感到不一致覺得懷疑  
不安過度敏感
- 過度在意別人眼中的自己，而產生自我懷疑
- 羞愧情緒可能是對學習不良青少年(learning disability)影響較大的情緒
- 因為自己有缺點，未能盡到責任而感到不安
- 較低的自我效能感
-  將成績落後歸因於自身的原因

# 消極負面思想

- 持續憂鬱，有煩躁感和空虛感，對生活失去信心；對前途悲觀失望，有一種深深的罪惡感，對生活的意義存疑，學習成為是一連串的負擔和失敗



情緒失控的警戒線

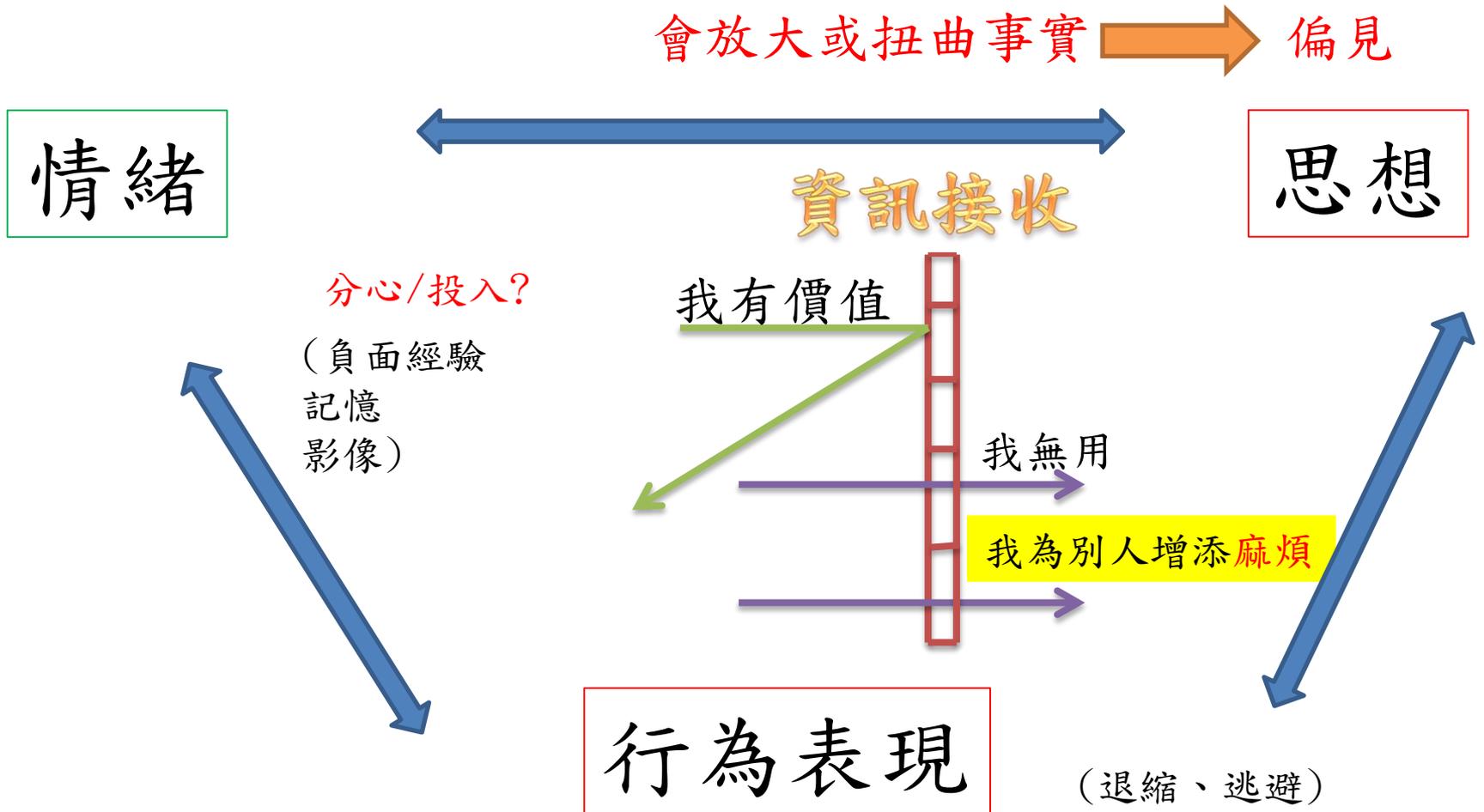
•



鑽牛角尖(極端化的思想)

•

# 惡性循環



# 思想陷阱

思想陷阱的類型	解釋
非黑即白	事情只有一個絕對的結果，不可能存在其它可能性。
攬曬上身	有問題，把責任歸咎於自己身上，並認為是自己的錯。
貶低成功經驗	成功的經驗歸因於別人的身上，會認為這只是僥倖，或沒有什麼了不起。
大難臨頭	把事情的嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步
打沉自己	不斷向自己說負面的說話，以致意志消沉。

# 思想陷阱

思想陷阱的類型	解釋
妄下判斷	在沒有甚麼理據下，把事情的結果 <b>推斷為負面</b> 。
左思右想	面對事情不斷重複思考，而思考內容是互相矛盾，不能果斷， <b>猶豫不決</b> 。
感情用事	<b>以心情作判斷</b> 或結論，心情壞的時候什麼都有問題而忽略事情的客觀事實。
怨天尤人	忽略或 <b>推卸自己責任</b> ，凡事歸咎他人或埋怨上天。

# 不良行為的惡性循環(自暴自棄)

- 讀寫障礙青年較易**誤入歧途** (蘋果日報2004-09-27)
- **雙失青年**因為成績太差，而受到儕輩的欺凌，**教師的冷落**，甚或**家長的責罵**，自己也陷於**自暴自棄**，**叛逆社會的道路**，這是何等可悲！ (太陽網2005-1-23)
- 英國一名研究讀寫困難的專家嘉雲博士，在愛丁堡的一所少年監獄進行了一項關於“**讀寫困難與青少年罪犯關係**”的調查，在對50名少年罪犯進行評估後，發現其中有**25名是讀寫困難患者**，比例高達**50%**。(2002年，英國第四頻道)

# 不良行為的兩極化

- **自尊受損**、情緒受影響的，會有**自卑**的反應。自卑的會**退縮**、會**逃避**、會把自己收起
- **憤怒**的會反抗，會做出反常的行為，如**傷害自己**或向別人或物件**發洩**。



逃

Vs

戰



# 思想、情緒及行為的交互影響

情緒		思想	行為
傷感	自責	我無用	逃避/放棄
憤怒	憎恨	佢地對我差	反抗/暴力

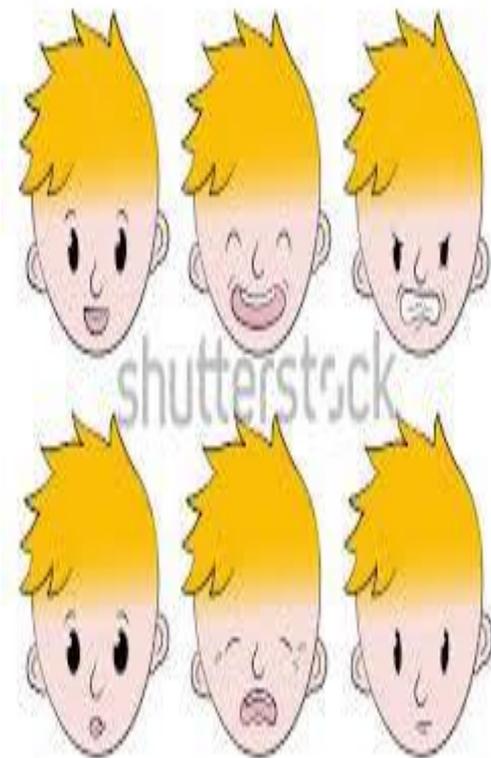


# 中國人的情緒管理

- 中國人採取”喜怒不形於色”的態度，該喜的不喜，該怒卻不怒... 表面情緒穩定，實質把情緒壓抑  
(朱美娟、陳月蓮、雷小龍、何志彬, 《心靈關懷聖經》查經系列：與情緒共舞—走出人生陰霾)
- 中國人較注重集體和諧，傾向壓抑情緒表達  
(Southam-Gerow, 2013)
- 當遇有衝突或者自己遭遇挫折時，較常運用內省的自我檢視機制，亦因為講求含蓄而較少與人溝通或直接表達情緒，而忽視表達情緒的重要性。久而久之，情緒無法疏導，而形成情緒困擾。

# 情緒社教化(家庭情緒教育)

- 家長對子女情緒反應的識別、處理及回應
  - 無留心
  - 不理會(吾好理)
  - 否定(使咩驚!)
  - 弱化(雞毛蒜皮的小事)
  - 懲罰性等的回應(你再喊,我就….)
  - 要求控制情緒(你立即收聲)
- 家長如何管理子女的情緒
  - 點理解情緒/事件  
(個人問題 Vs 家庭 Vs 社會性問題)
  - 解決問題方法  
(不理會/抑壓情緒 Vs 過份保護)



# 家人關係/溝通

- 家長與子女的情緒對話

- 間接/直接
- 生氣、不滿、關愛

- 家庭氣氛

- 輕鬆、溫馨、民主、專制
- 怎樣的情緒被接受
- 誰人可以表達該情緒
- 怎樣表達該情緒



和諧



衝突

## 父母的婚姻關係

- 穩定的婚姻關係，父母於孩子的需求較敏感，也會付出較多的關心與注意，依附關係品質自然比較好

因處理讀障子女學習問題而直接影響親子關係及夫妻關係

(文匯報, 2010-3-29)

# 情緒發展與依附行為

## 幼兒依附關係

- 認為自己是好的，是值得**被愛**的，同時也相信外在的他人與環境是值得信賴的
- 建立**安全感**，敢**主動**地去探索陌生環境



## 青少年與父母的依附關係

- 主要不是來自父母實際的陪伴，而是源自於青少年對父母所建立的**信賴**及**安全感**，亦就是說，他們相信在需要的時候，父母能給予他們**支持**和**關懷**。**主動與父母商量**並**尋求支持**
- **未來的議題**父母依附的影響比較大



# 家長的情緒狀況



緊張



不知所措



暴躁



傷心



內疚



勞累

請先照顧好自己與及自己的情緒

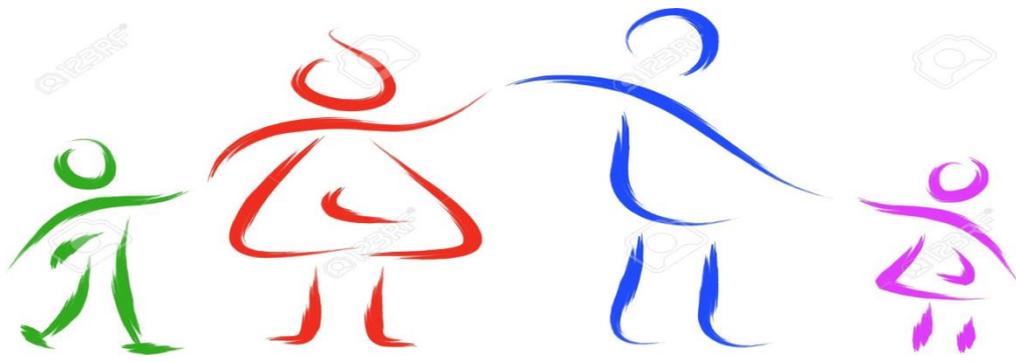
切勿在**盛怒**下處理問題



身教

# 家庭的相互影響

- 家庭是一個**系統**，家庭成員受著相互的影響。任何事情發生在其中一個家庭成員身上亦會影響其他成員。而家庭成員的**關係**、**角色**、**溝通模式**以及**無形的情感連繫**，均會對大家構成**影響或困擾**。故此，問題未必單純為個人的責任，可能涉及家庭成員的**相互影響**。



# 溫馨提示(Don't)

不放棄

## 不批評

- 愚蠢
- 懶惰
- 搵藉口
- 你都無盡力
- 無用
- 我以為你會無分(DSE)
- 你同我收聲
- 不如吾好讀書, 跟我返工啦
- 寫極都寫錯

不作損害自尊的批評

不質疑學習誠意

不過份保護

不與別人比較

真難堪



# 給予支持和鼓勵(Do)

- 體諒子女的困難
- 接受失敗，但要屢敗屢戰
- 栽培興趣
- 平衡生活
- 發掘強項/成功經驗
- 給予具體的支持
- 提供俱**共鳴感**的回應

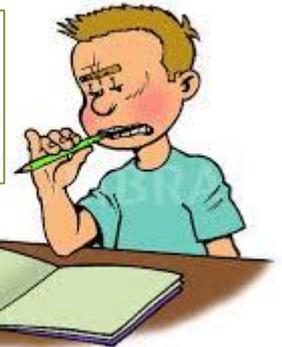
我知你好辛苦



你有進步



我知/信/有信心，  
你會...



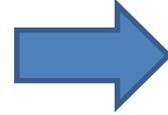
我睇到你好努力



# 情緒是主觀的經驗

- 接納和肯定情緒回應並非是指出行為的對與錯，而是有關其當下的感覺
- 要用心聆聽他們的負面感受 → 合理的宣洩
- 你**不**需同意其個人感受，亦**不**與他/她爭辯該感受。
- 態度認真

刺激/引發點



情緒

經驗困難重重，會難過...

明天考試，自然會緊張

Yes



But

我知道你好XX，不過XX



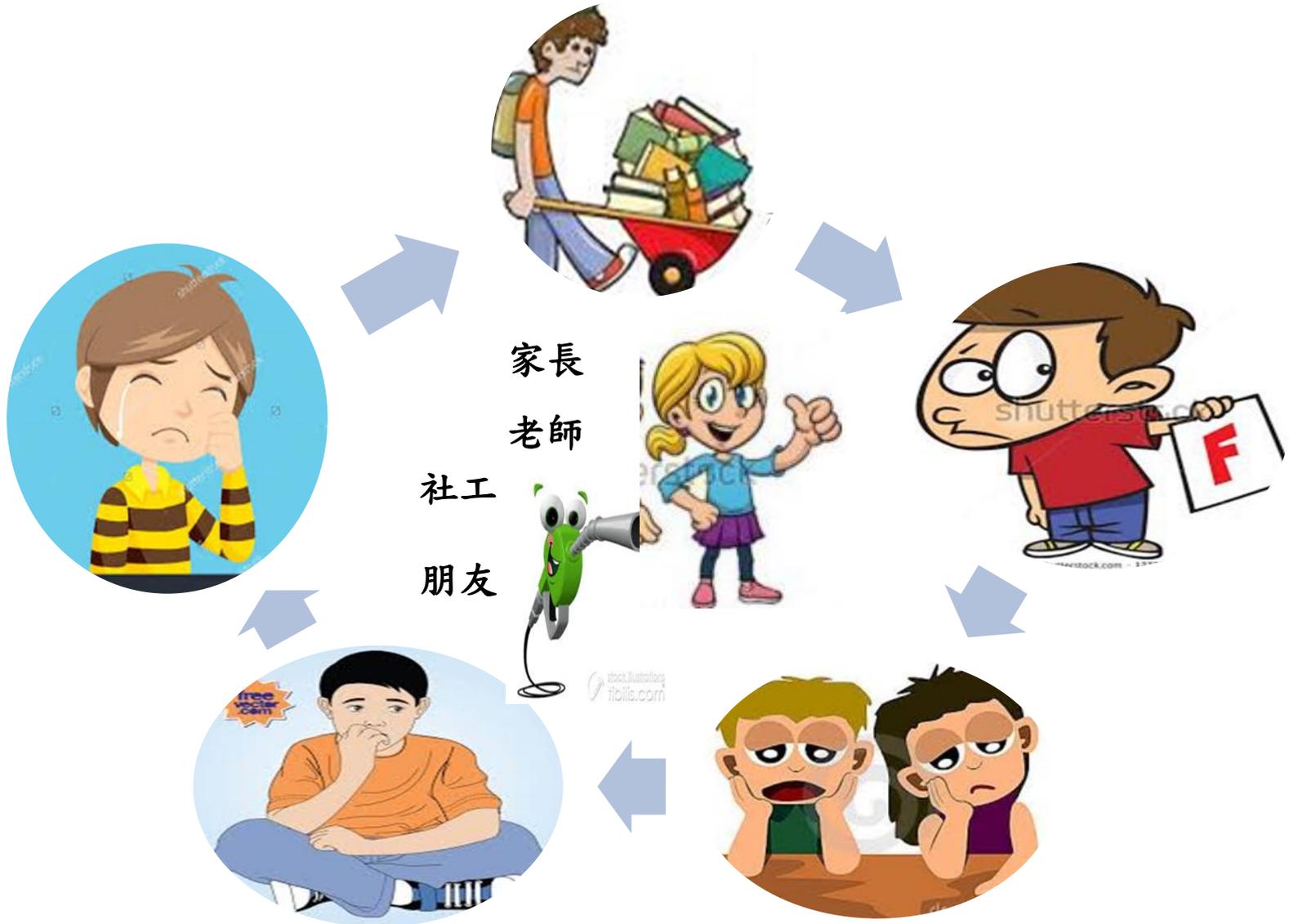
# 個案分享(一)

- 阿明（假名）
- 21歲
- 專上學院
- 學業壓力及人際關係
- 對升學抱有很大的期望，非常用功學習。以減少睡覺時間，增加溫習時間。唯考試成績未如理想。更被同學排擠，於小組課堂活動中被受指責。
- 好學不倦，經常自我鞭策
- 常批評自己懶惰
- 形容自己為「黑洞」（“放咩入去都無晒”）
- 內疚（未能滿足家人期望）
- 擔心不能繼續升學
- 自卑
- 不表達需要，遷就同學
- 認為自己為他人增加麻煩

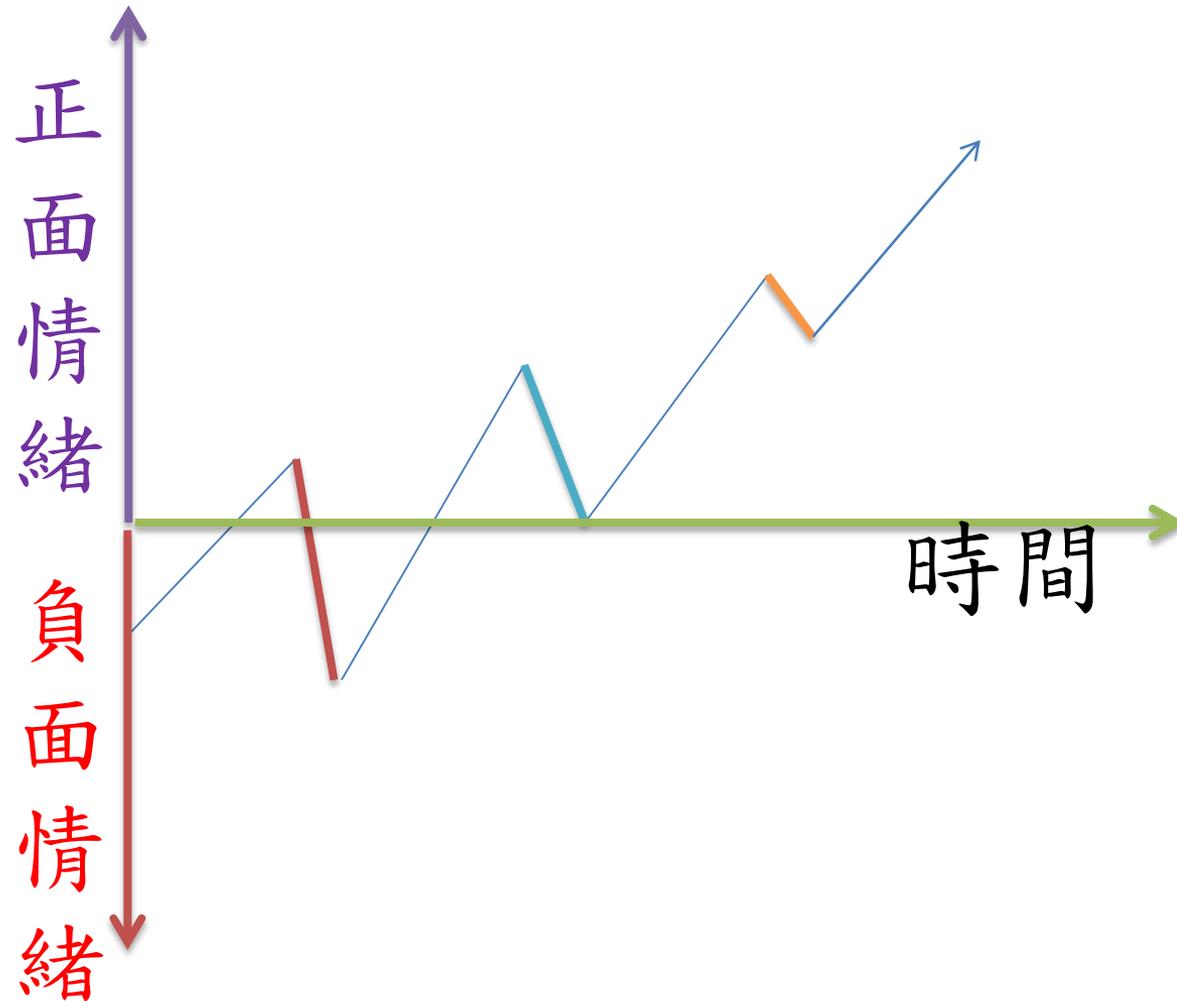
## 個案分享(二)

- 阿琳(假名)
- 20歲
- IVY
- 心知媽媽的愛護，但經常向發媽媽脾氣。
- 勇於面對及透露障礙
- 能了解自己的強弱項，從而選擇適合的學科
- 確立輔導自標，學習自我情緒管理以改善與媽媽的溝通
- 能設身處地體諒媽媽的關懷及改善與媽媽的關係

# 漫長的學習旅程



# 個案進展



# 成功個案特點

1. 早年曾經受到身邊的人**很大**的支持和鼓勵；
2. 找到個人**成功的領域**

能夠認識和發展自己的天賦，和**相信**

「**我做得到**」時，青少年便會有**信心**克服學習上的**困難**，願意**主動學習**。

# 讀寫障礙成功個案

## 讀寫障礙生苦盡甘來

- 就讀觀塘福建中學的林慧怡，於**文憑試考獲六科5級以上**，數學及物理更「雙星報喜」的5\*\*，成為全港成績最好的學習障礙考生之一。她坦言，讀寫障礙令書寫速度較常人慢四成，影響學習表現，惟有靠自己苦練速度克服困難，最終苦盡甘來

• (太陽報, 2012-7-21)

## 丁錫全 (精神科專科醫生)

- 「睇冇問題，係教極都寫到亂晒龍，英文字長少少都唔得，中文字更加唔使講。」
- 丁醫生一直被誤會懶散，以為是自己問題：「**覺得自己渣囉！**」可幸他鍾情數理，**沒有執着於語文**
- 口述試題答案及論文

(蘋果日報, 2014-10-28)

# 發掘強項/關注優點

讀寫障礙資優兒 變身小  
小發明家

唸中二的吳罡自小愛發明  
及研究生物，至今共獲14  
項公開科創及發明賽事

(晴報, 2014-1-6)

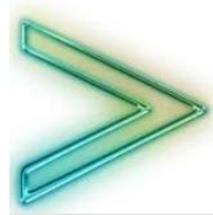
綜合視覺、空間及肌肉運動的領域，他們時常顯出特殊的天賦。許多人在藝術、運動、設計、電子、機械、戲劇、音樂、工程等領域表現出色或擁有創作天分。

(號角(英國版), 2014年11月專題: 認識讀寫障礙)

不要被問題阻礙甚至蒙蔽大家發掘強項

# 保護因素(家庭)

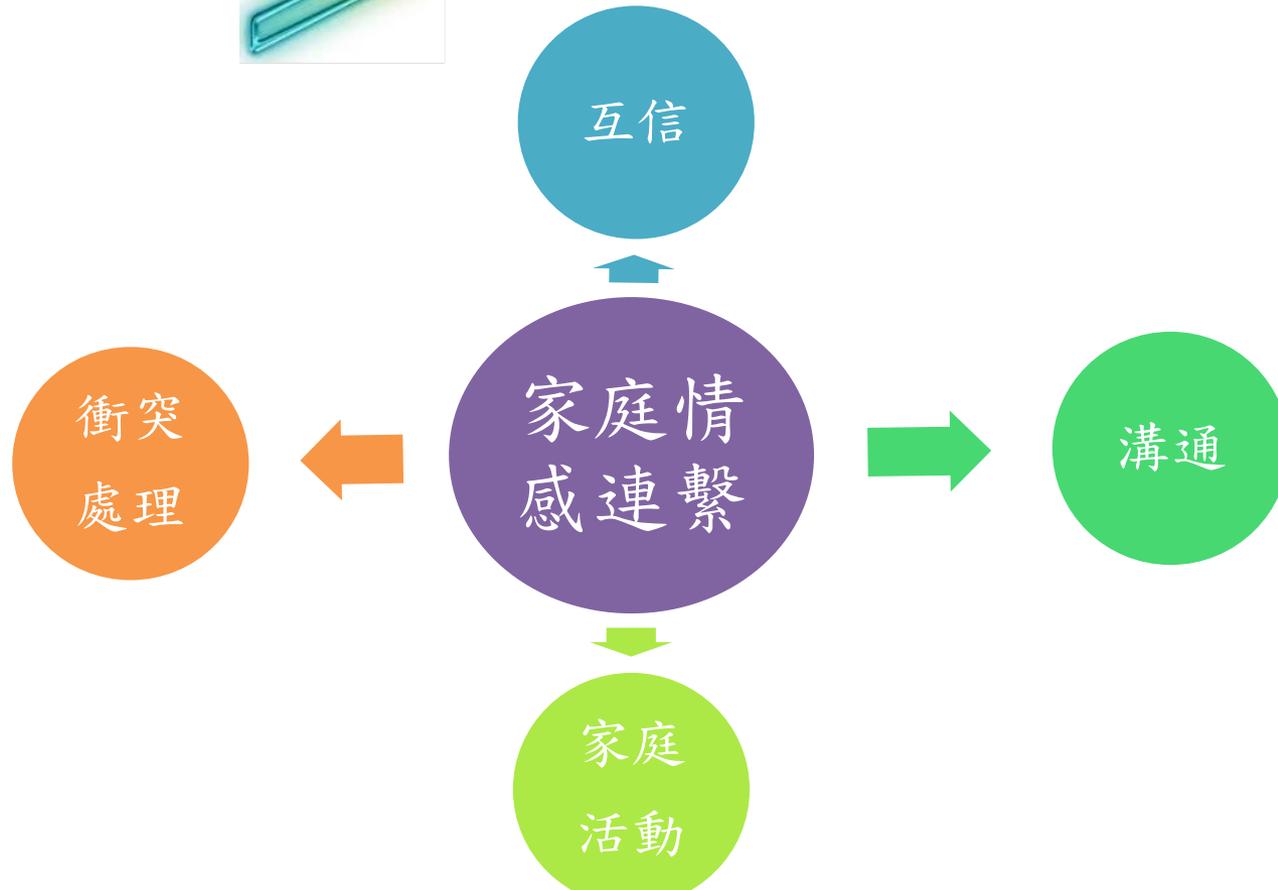
學障青少年



其他青少年



情緒困擾



# 情緒的特性

## (1) 由刺激引發

- 外在刺激 -- 特定的人、事、物等
- 內在刺激 -- 內心的需求、期待、想像、回憶等

## (2) 與生俱來(情緒氣質)

## (3) 社會文化因素的影響

## (4) 受家庭的影響

# 接受情緒

不要抗拒情緒

不要壓抑情緒

不要擺脫情感

不要推走情緒

不要激化情緒

記住：你不可能完全控制自己的感受，  
但是卻能控制自己對這些感受的反應。

# 給爸爸媽媽的話

其他人吾明白我吾緊要

最重要係您明白我

每個年青人都有夢想

請支持和鼓勵我們追尋和實現夢想。

多謝大家！



香港傷健協會  
HONG KONG PHAB ASSOCIATION

青年發展 : 姜姑娘 (**Gloria Keung**)

摘星計劃 : 李浣琳姑娘

職路計劃 : 譚子康先生

聯絡方法

電話 : **2632 5701**

傳真 : **2635 1719**

電郵 : [\*\*star@hkphab.org.hk\*\*](mailto:star@hkphab.org.hk)

網頁 : [\*\*http://star.hkphab.org.hk\*\*](http://star.hkphab.org.hk)

創建共融空間、展現青年無限