

**2025/26 學年**

**小學特殊教育需要統籌主任研討會（二）**

**2026年3月19日 / 3月20日**

**促進共融：識別及回應有特殊教育需要學生的情感需求，  
加強家校正向溝通**

香港中文大學教育學院教育心理學系

**蘇詠芝教授**

**黃文瀚先生**

# 研討會內容

1	簡介	14:00-14:10
2	辨識和了解有特殊教育需要學生的情感需求及其重要性	14:10-15:25
3	小休	15:25-15:40
4	積極及有效回應學生的情感需求，促進教師與家長共同支援相關學生	15:40-16:50
5	總結及答問	16:50-17:00

# 明仔

上中文課的時候，明仔打開課本，準備上課。坐在旁邊的強仔突然把明仔的課本拋在地上，並拍打明仔的頭一下，然後跑開。

明仔深呼吸了幾下，然後抱頭大叫十秒。

老師聽見後馬上過來，對明仔說：「同學，先深呼吸，飲水。」，明仔回應：「我有忍，我沒有還手」。

晚上，明仔在做功課，突然站起來找食物，大量進食，媽媽下班回家，見狀，問明仔：「你不是已經吃過晚飯嗎？肚餓嗎？」。明仔告訴媽媽在中文課發生的事情，媽媽問明仔有何反應，明仔說：「我有忍強仔，我好累。」

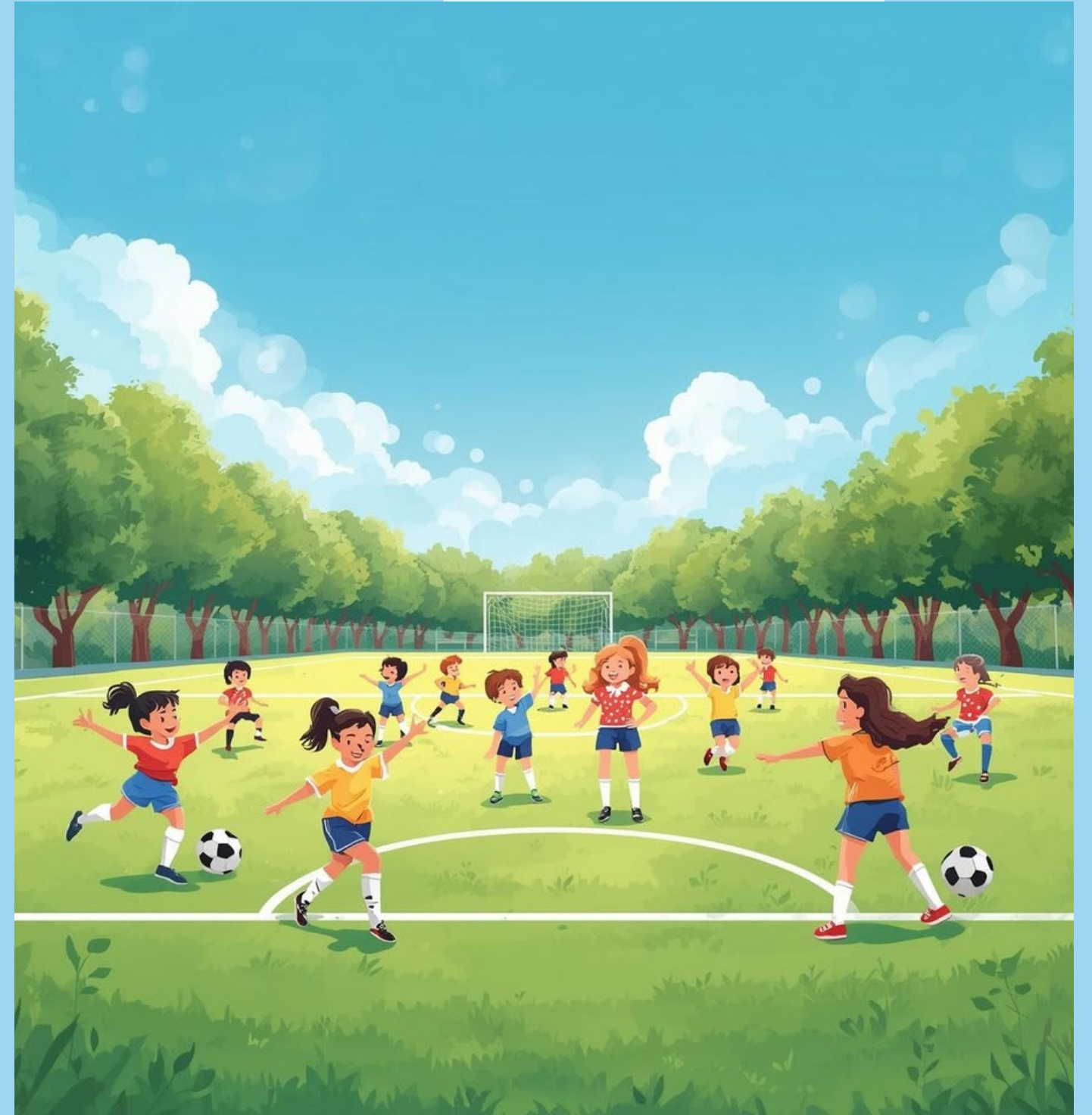


# 軒軒

上體育課時，老師要同學兩人一組，練習傳球。軒軒想與希希一組，準備走去希希那裏的時候，見到希希與另一位同學交談，以為希希已與這位同學同組，軒軒立刻衝向前，把這位同學推跌，並對希希大叫。

老師見狀，立刻把軒軒拉開，軒軒與老師爭論：「我沒有做錯，是希希不對。」並繼續大嚷，也亂拋籃球。

晚上回家，軒軒致電希希，告訴他下次一定只可以與他同組。希希掛斷電話，但軒軒繼續來電。媽媽問軒軒為何晚上也致電希希，軒軒說：「是希希不對。」



# 明仔

上中文課的時候，明仔打開課本，準備上課。坐在旁邊的強仔突然把明仔的課本拋在地上，並拍打明仔的頭一下，然後跑開。

明仔深呼吸了幾下，然後抱頭大叫十秒。

老師聽見後馬上過來，對明仔說：「同學，先深呼吸，飲水。」，明仔回應：「我有忍，我沒有還手」。

晚上，明仔在做功課，突然站起來找食物，大量進食，媽媽下班回家，見狀，問明仔：「你不是已經吃過晚飯嗎？肚餓嗎？」。明仔告訴媽媽在中文課發生的事情，媽媽問明仔有何反應，明仔說：「我有忍強仔，我好累。」



# 內衍行為

指向內在的情緒和行為問題

導致內在痛苦

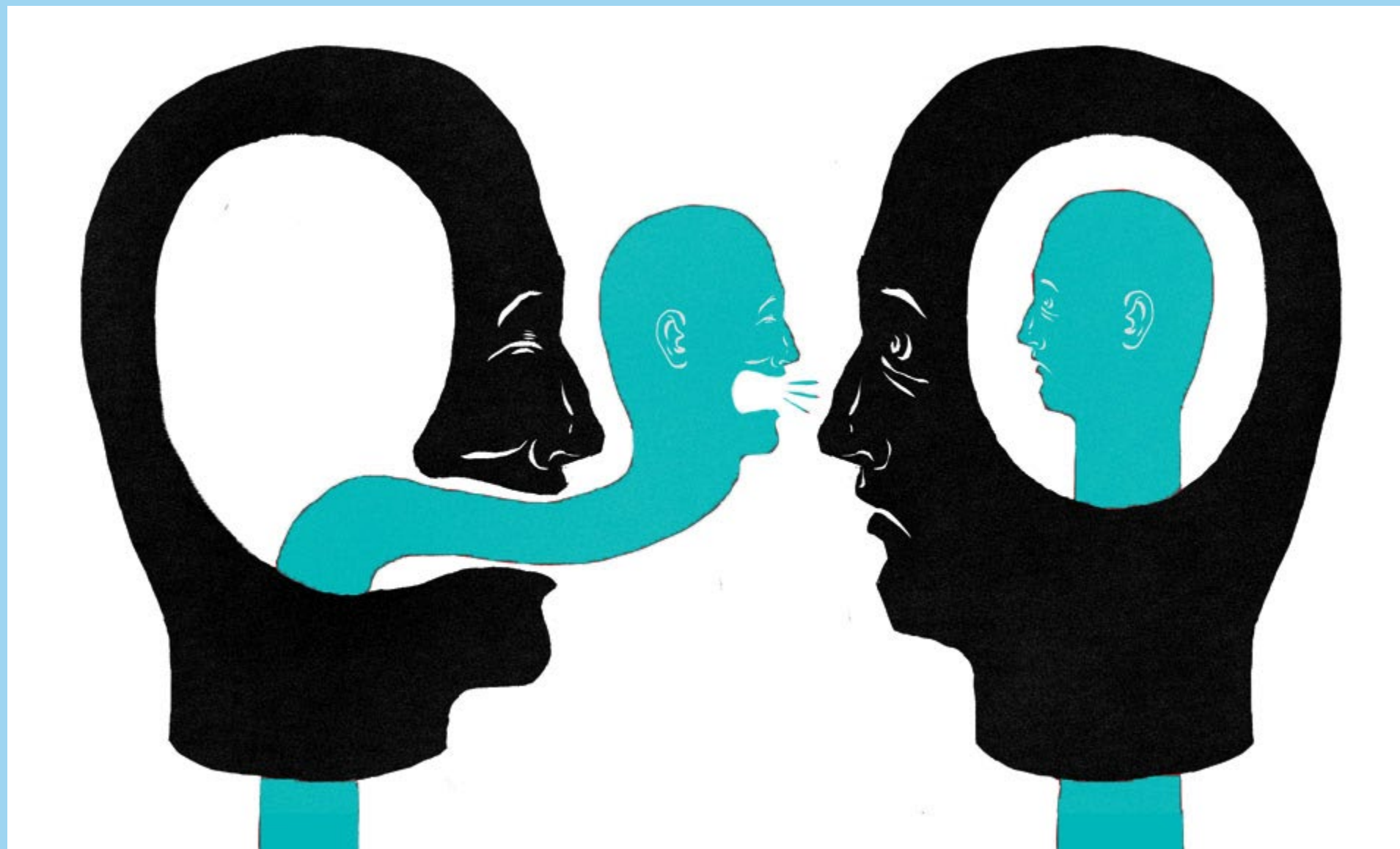
包括焦慮、憂鬱、孤獨、社交退縮  
和身體不適（例如頭痛、疲勞）

通常伴隨自責、自卑和自殺意念，並常導致  
孤立、飲食失調或自殘行為

嚴重影響個人的身心健康和發展



Zahn-Waxler, Klimes-Dougan, & Slattery, 2000



與需要立即引起注意的外衍行為  
( 攻擊、出格行為 ) 不同，

內衍行為是**安靜的、隱藏的**，  
**不會擾亂周圍的環境**。

---

# 內衍行為何時出現？



內衍行為可能在幼兒時期出現  
( Egger & Angold , 2006 )



通常會在幼兒期、兒童中期和青  
春期變得更加普遍



在3至17歲兒童中, 焦慮症患病率為  
6.1% , 抑鬱症為5.4%  
( 香港中文大學醫學院2023 ) 。

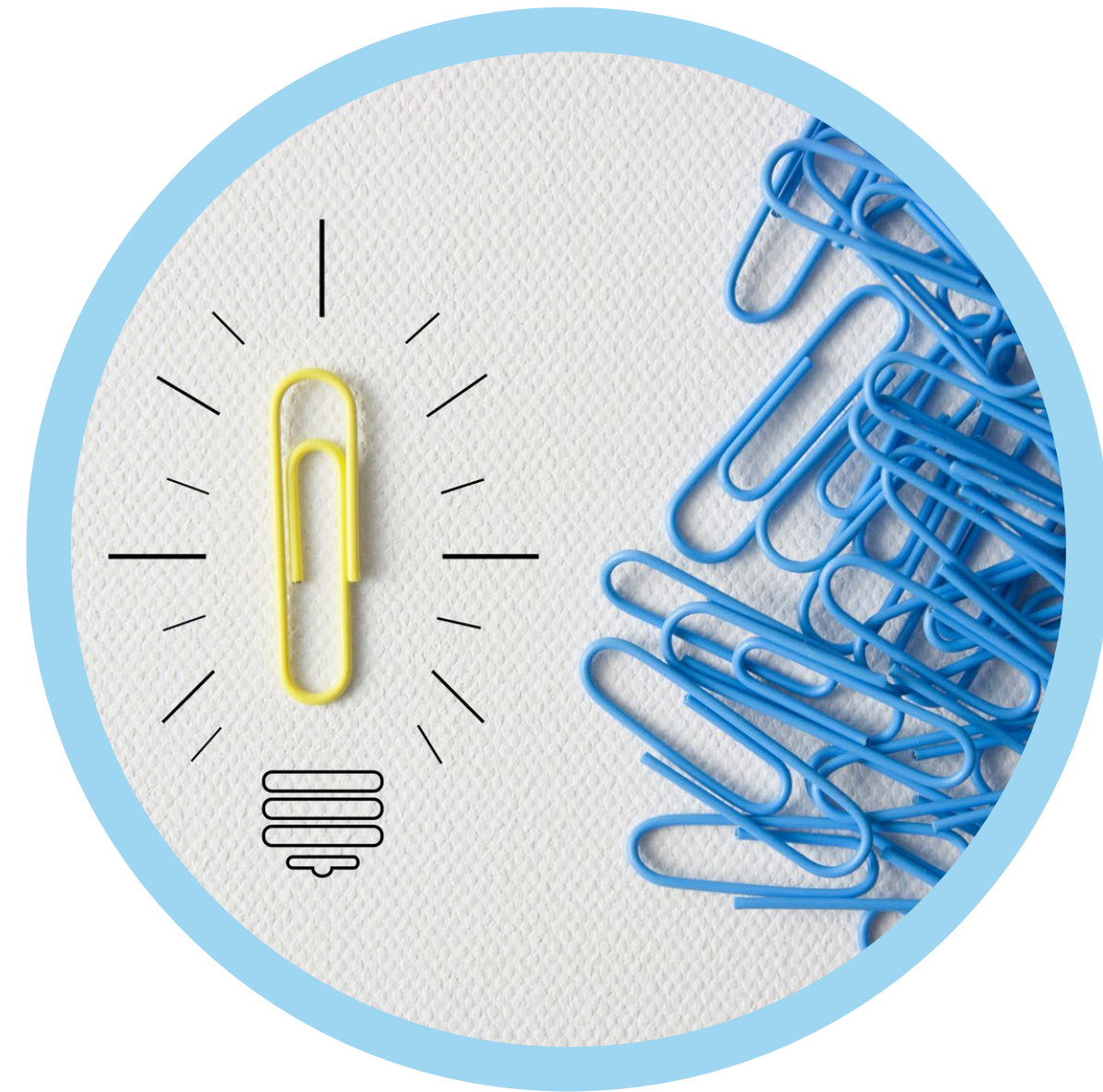
# 內衍行為經常被忽視或輕視

## 1. 症狀的“隱蔽性”

**不具干擾性**：由於這些行為並不“引人注目”，也不會對老師、家長或同伴造成干擾，因此很容易被忽略。

**掩蓋痛苦**：學生常常能很好地隱藏自己的症狀，以至於朋友和家人都不知道他們正在經歷的困境。

**行為被誤解**：安靜、孤僻或悲傷的行為有時會被錯誤地解讀為僅僅是「害羞」、「內向」或「只是暫時的」。



# 內衍行為經常被忽視或輕視 (續)



## 2. 缺乏即時危機表現



延遲辨識：由於沒有外在的攻擊行為，情緒痛苦的嚴重程度往往**被低估**，直到它升級為嚴重的自殘或深度憂鬱。



身體症狀：頭痛或胃痛等身體症狀通常被視為**醫學問題**，而不是情緒困擾的徵兆。

# 內衍行為經常被忽視或輕視 (續)

## 3. 對「高效率」照顧的需求

專注於眼前的威脅：家長和老師常常面臨時間壓力，傾向於**注意那些擾亂教室或家庭環境的行為**。

外衍行為偏見：有外衍行為（攻擊性）的學生更容易獲得即時關注，而有內衍行為的學生則可能在社交方面被「忽視」。



# 內衍行為經常被忽視或輕視 (續)

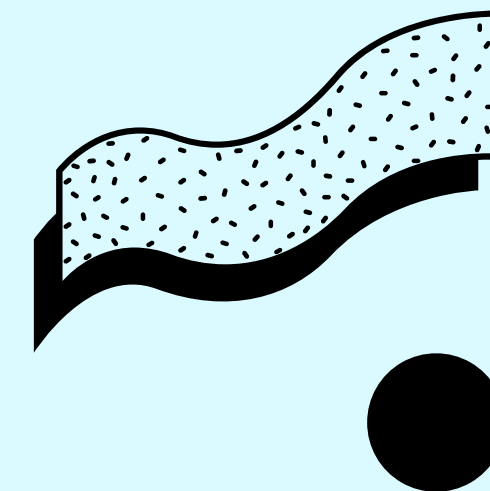
## 4. 心理因素

**羞恥感和恐懼感**：經歷這些行為的人可能會感到羞恥，導致他們選擇隱藏痛苦而不是尋求幫助。

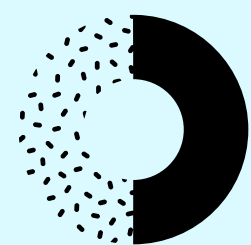
**自責**：患者可能認為自己應該為痛苦負責，因此更不願意尋求協助。



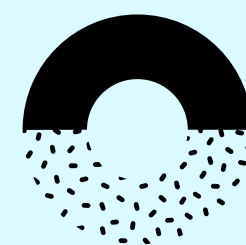
# 忽視內衍行為的後果



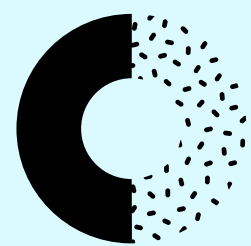
內化症狀和障礙會對社會和情緒健康產生持久影響，包括學業成績不佳、社交和職業問題、生活滿意度降低、吸毒和自殺未遂（Kessler，2012）。



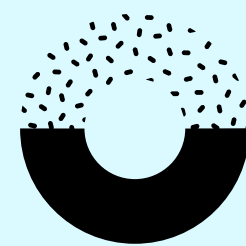
長期**心理健康**問題：慢性焦慮和憂鬱。



社交和學業問題：社交孤立、**人際關係**不良和學業成績下降。



**生理健康**問題：長期疲勞和慢性疼痛。



嚴重風險：**自殺風險**增加。



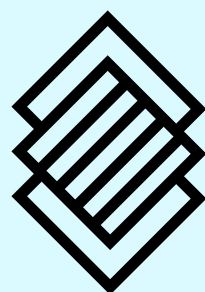
**從內**衍行為（焦慮、退縮）**到外**衍行為（攻擊性、衝動性）的**轉變**

通常透過一種「過渡」機制實現

- 即持續的內在情緒困擾（例如焦慮、悲傷）會**超越情緒調節能力**。
- 表現為慢性易怒或情緒波動 → 隨後發展為外化行為，例如**發脾氣或反抗**，以此作為一種應對機制。

# 關鍵機制

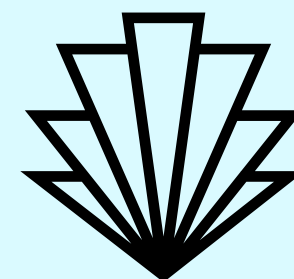
Willner, C. J., Gatzke-Kopp, L. M., & Bray, B. C. (2016).



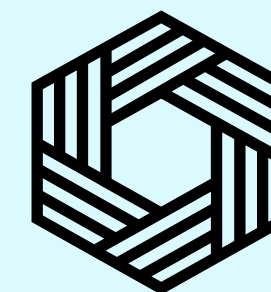
**情緒調節失敗**：內衍行為（例如擔憂、恐懼）會造成高度痛苦，如果處理不當，就會以外化行為爆發的形式表現出來。



**連結症狀**：諸如「情緒突然變化」、易怒或悶悶不樂等特定症狀，將內衍行為（例如悲傷）和外衍行為領域連結起來。



環境強化：**嚴厲的教養方式**或**充滿壓力的環境**會加劇早期痛苦，加速從內衍行為向外衍行為的轉變。



發展分化：在幼兒時期，內衍行為和外衍行為的區分度通常較低；它們可能同時出現，一種行為會加劇另一種行為（**共病**）。

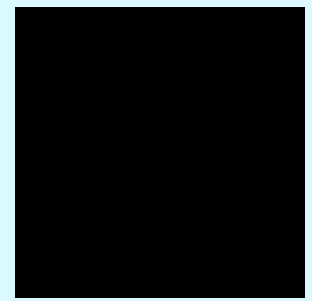
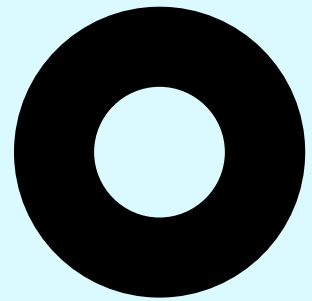
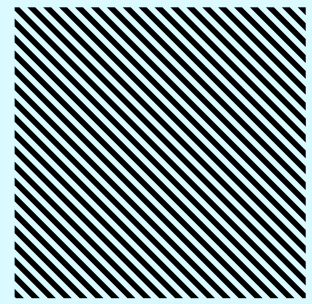
# 外衍和內衍行為 問題的共病現象

Ma, Qiao, Chen, Qiu, & Lin  
(2025)

- 共病現象普遍存在，且與多層次的**家庭風險因素**有關。
- **焦慮/憂鬱**是導致外衍和內衍問題共病的關鍵因素。
- **嚴厲的管教**與外衍和內衍問題共病密切相關。
- **青春期中期**是一個轉捩點。
- 介入措施應著重於**減輕焦慮/憂鬱、改善親子關係**，並著重於**青春期中期**。

# 長處和困難調查表（老師版本）

這是一個簡短的**25**項行為篩檢工具，適用於4至17歲的兒童和青少年，用於評估**情緒症狀、行為問題、過動症、同儕關係問題和親社會行為**。它被家長、教師和青少年廣泛用於評估心理健康，提供總困難評分和影響補充評分。



內衍行為得分 =  
情緒問題分數 + 同儕問題得分



外衍行為得分 =  
行為評分 + 過動症得分

# 情緒症狀

不真實 (0)/ 有點真實 (1)/ 完全真實 (2)

經常抱怨頭痛、肚子  
痛或噁心

有很多擔憂，經  
常表現出憂慮

經常不高興、情緒  
低落或哭泣

在新的情況下，會緊張或  
愛黏人，容易失去信心

對很多事物感到害怕，  
容易受驚嚇

# 同儕關係問題

不真實 (0)/ 有點真實 (1)/ 完全真實 (2)

\*Reverse coding

頗孤獨，比較多自己玩

至少有一個好朋友\*

一般來說，受別的小  
孩所喜歡\*

受別的小孩作弄或欺負

跟成年人相處比跟小孩  
相處融洽

**Categorisation bands for SDQ scores for age 4-17:**

Use the following table to identify (CIRCLE) the correct classification for each score.

<b>SDQ Scale</b>	<b>Close to Average</b> (80% pop)	<b>Slightly raised</b> <b>(/lowered)</b> (10% pop)	<b>High</b> <b>(/Low)</b> (5% pop)	<b>Very high</b> <b>(/very low)</b> (5% pop)
<b>Parent/Carer completed SDQ</b>				
Emotional problems score	0-3	4	5-6	7-10
Conduct problems score	0-2	3	4-5	6-10
Hyperactivity score	0-5	6-7	8	9-10
Peer problems score	0-2	3	4	5-10
Prosocial score	8-10	7	6	0-5
<i>Externalising score</i>	0-7	8-10	11-13	14-20
<i>Internalising score</i>	0-3	4-7	8-10	11-20
<b>Total difficulties score</b>	0-13	14-16	17-19	20-40
<b>Teacher completed SDQ</b>				
Emotional problems score	0-3	4	5	6-10
Conduct problems score	0-2	3	4	5-10
Hyperactivity score	0-5	6-7	8	9-10
Peer problems score	0-2	3-4	5	6-10
Prosocial score	6-10	5	4	0-3
<i>Externalising score</i>	0-5	6-10	11-12	13-20
<i>Internalising score</i>	0-3	4-8	9-10	11-20
<b>Total difficulties score</b>	0-11	12-15	16-18	19-40
<b>Self-completed SDQ</b>				
Emotional problems score	0-4	5	6	7-10
Conduct problems score	0-3	4	5	6-10
Hyperactivity score	0-5	6	7	8-10
Peer problems score	0-2	3	4	5-10
Prosocial score	7-10	6	5	0-4
<i>Externalising score</i>	0-5	6-10	11-12	13-20
<i>Internalising score</i>	0-4	5-8	9-10	11-20
<b>Total difficulties score</b>	0-14	15-17	18-19	20-40

# 教師辨識學生 內衍行為 的能力

---

Zee & Rudasill, 2021



**高度熟悉與觀察力**：了解學生（包括每位學生的「正常」行為模式）的教師，更能察覺學生行為的細微變化。他們關注社交互動的變化，例如突然的退縮或日益孤僻的行為。



**同理心和專注力**：敏銳的觀察力和同理心使教師能夠識別學生是在經歷內在困擾，而不僅僅是行為問題。他們不僅關注學生的學業成績，更會關注學生的心理健康。



**建立正向關係的能力（親密感）**：能夠營造溫暖、安全和信任的氛圍（高度「親密」）的教師，更能注意到學生細微的內衍症狀。這種關係鼓勵學生分享他們的擔憂。

# 教師辨識學生內衍行為的能力 (續)

**耐心和對細微變化的敏感度**：由於內化症狀通常並不明顯，教師需要耐心和敏銳地察覺學生的細微跡象，例如過度焦慮、悲傷或身心不適（如胃痛、頭痛）。

**積極傾聽**：花時間傾聽學生有助於識別情緒困擾，包括自我貶低、悲觀或表達出來的恐懼。

**正向反思的態度**：善於反思並願意探討學生變化（例如作業品質、參與或突然出現的異常行為）的教師，更有可能及早發現學生的內在問題。

**協作方式**：樂於接受其他管道的訊息，例如家長或學校輔導員，有助於教師全面了解學生的心理健康狀況。



客觀 還是 主觀?

# 23度

好熱，短袖

VS

好凍，棉襖



VS 牛奶過敏

只有一兩個朋友 = 失敗？

VS

多朋友 = 成功？

# FOMO

## Fear of missing out

Fear of missing out (FOMO) is defined as worrying about being absent from or overlooking a rewarding social experience.

(M Gupta, 2021)

錯失恐懼 ( FOMO )

是指擔心錯過或忽略有回饋的社交體驗。

我們害怕的不是失去甚麼東西，而是害怕被遺棄。

跟規矩

VS

自我

每一個人的知識以兩種主要的方式在形成與演變著：

- ①自己主觀上的建構，
- ②他人的想法與看法。

在人我互動的歷程中，個人的主觀知識與他人的客觀知識互相影響著。透過多向的溝通與對話，每一個人的想法與知識無時無刻在受到他人的影響，也在影響著他人。因此，在多向溝通的歷程中，客觀與主觀的分野也變得模糊了起來。

(饒見維. (1994). 知識場論: 認知思考與教育的統合理論. 五南圖書出版股份有限公司, P.208)

「客觀的知識」與「有效的知識」之間不能直接劃個等號。知識之有效與否，關鍵往往在於個人的認定而不在於他人的認定。這種主觀的認定可能會產生重大的謬誤，但我們卻不能忽視它的存在。也唯有正視它的存在，我們才能避免它的缺失。畢竟，並不是每一個人都能永遠保持絕對的理性與客觀。當我們正視了此種個人主觀認定的現象，我們可以進一步用許多人的主觀認定來加以平衡。

(饒見維. (1994). 知識場論: 認知思考與教育的統合理論. 五南圖書出版股份有限公司, P.210)

老師所能「告知」的是自己的經驗與知識，但是那些經驗與知識只是促進學生成長的一小部分而已。這些經驗與知識對學生當然有其價值，但是其價值卻不是一般老師所想像的那麼大。

把教師定位在「協助者」或「催化者」的角色.....老師其實不能使學生接受什麼，老師只能幫助學生發展他們的主觀知識，並與客觀的知識與經驗逐漸融匯。

(饒見維. (1994). 知識場論: 認知思考與教育的統合理論. 五南圖書出版股份有限公司, P.382)

提供充分的聆聽及溝通，讓學生在不被恐懼驅使及感到安全的情況下，覺察自我（主觀）及外在環境（客觀），協助他們自由地作出選擇，並為其選擇負責任。

# 透過聆聽建立連結

# 1. 先連結感情，後糾正行為

## Connection before Correction

將困難當成理解和改善的機會，而非責備的理由，建立品德，提供歸屬感，就可以避免任何可能的傷害。



## 2. 認同感受

因為每個孩子都是獨一無二的，所以教師必須對每位學生的感受都非常敏感，這樣才能知道要在甚麼時候、以甚麼樣的方式鼓勵他們。



### 3. 聆聽學生

鼓勵孩子自己去尋找答案，  
而不是直接告訴他們。

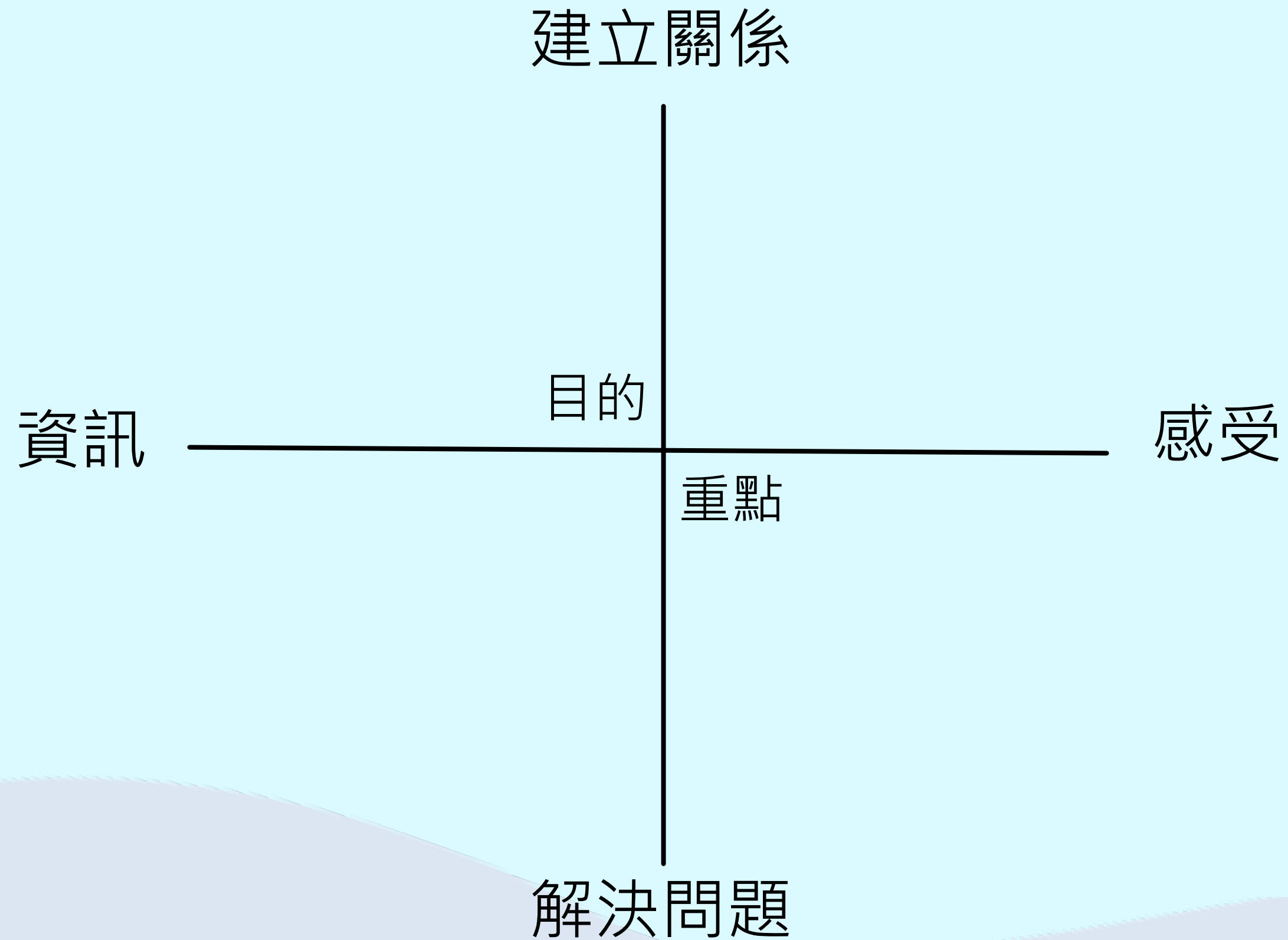


# 優質的聆聽帶來...

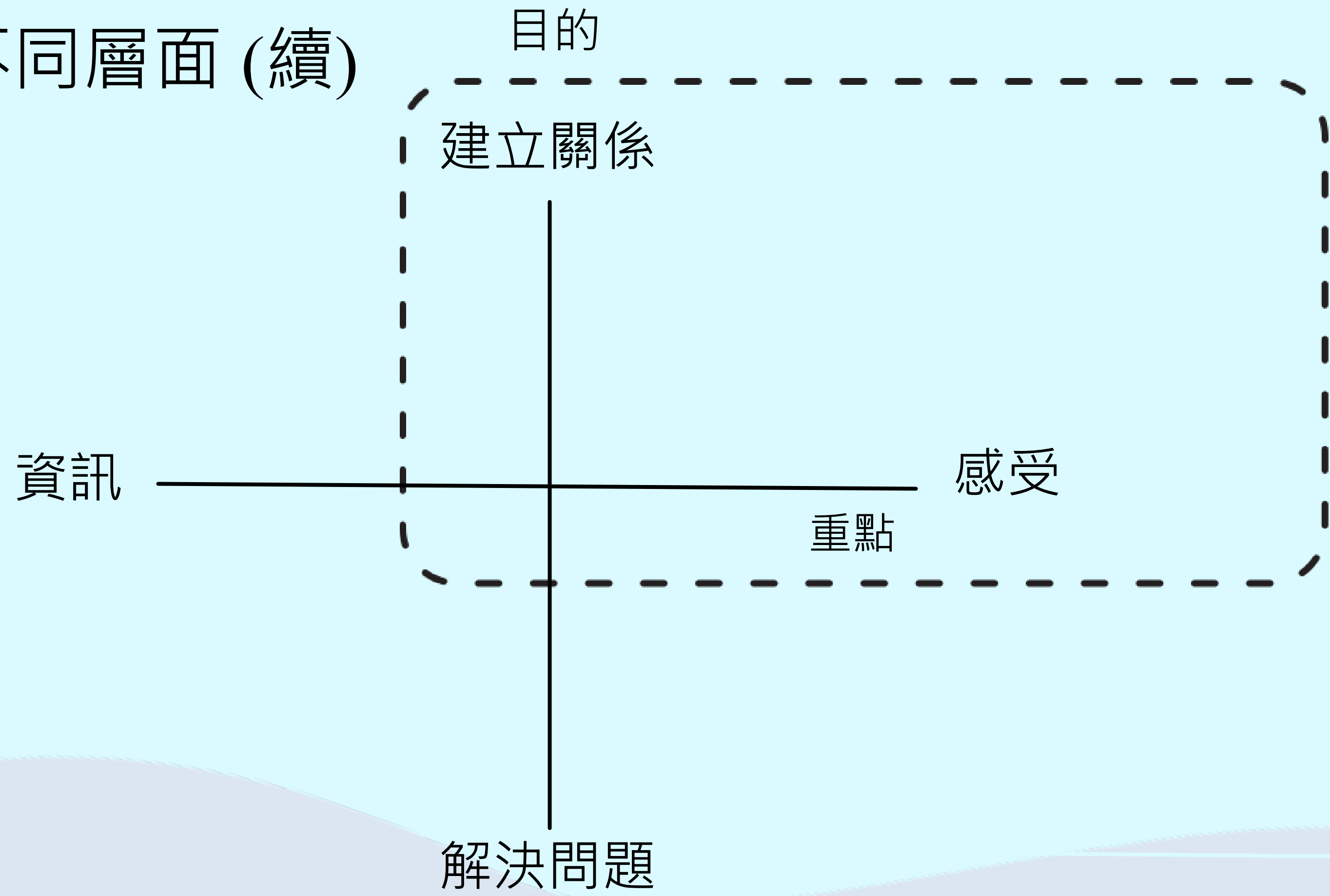
- 1 理解對方的想法和感受
- 2 讓對方感覺被了解，重視和信任
- 3 建立關係



# 聆聽的不同層面



# 聆聽的不同層面 (續)



### 3. 聆聽學生 (續)

✘ 過度反應並糾正：「你唔准咁同我講野，你點解唔可以尊重啲？」

✘ 駁斥：「你唔應該咁覺得，唔准難過。」

✘ 說教：「如果你表現得更友善，咁你就可以有更多朋友。」



### 3. 聆聽學生 - 啟發式提問

a) 動機型 – 凡是對方無法馬上自發性地接受，而是需要由外強加的權力，都是虛假的權力。真正的權力與教養，是發自內心的。



### 3. 聆聽學生 - 啟發式提問 (續)

1. 聚焦目標與解決方案：不追究過錯，而是問「接下來怎麼做？」
  - 例：「你希望下次考試能有什麼不一樣的結果？」
2. 引導反思與自我覺察：讓孩子意識到行為的後果。
  - 例：「你覺得這樣做，會發生什麼事？」
3. 建立自主權與責任感：給予孩子選擇和控制權。
  - 例：「你打算什麼時候完成這項任務？」
4. 連結內在需求：找出孩子真正在意的點。
  - 例：「在這件事上，你覺得哪一部分最在意？」

### 3. 聆聽學生 - 啟發式提問 (續)

#### b) 對話型 -

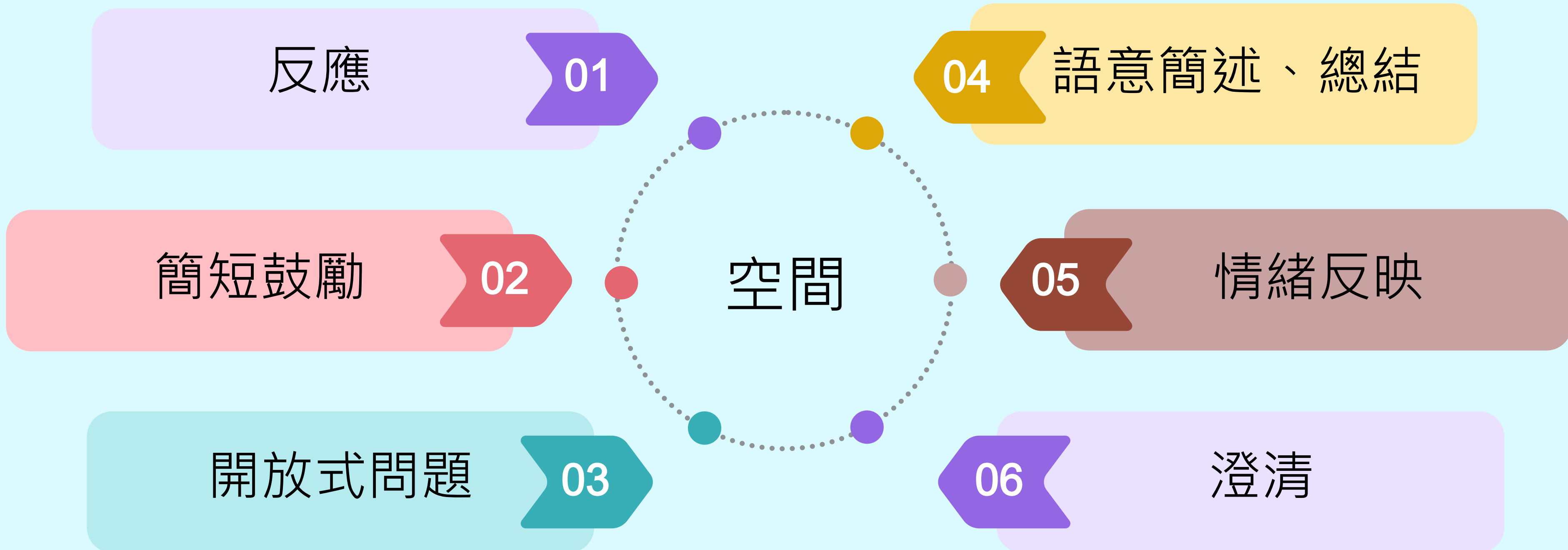
用他人的眼睛觀看，用他人的耳朵傾聽，用他人的內心感受。

Empathy is seeing with the eyes of another, listening with the ears of another, and feeling with the heart of another.

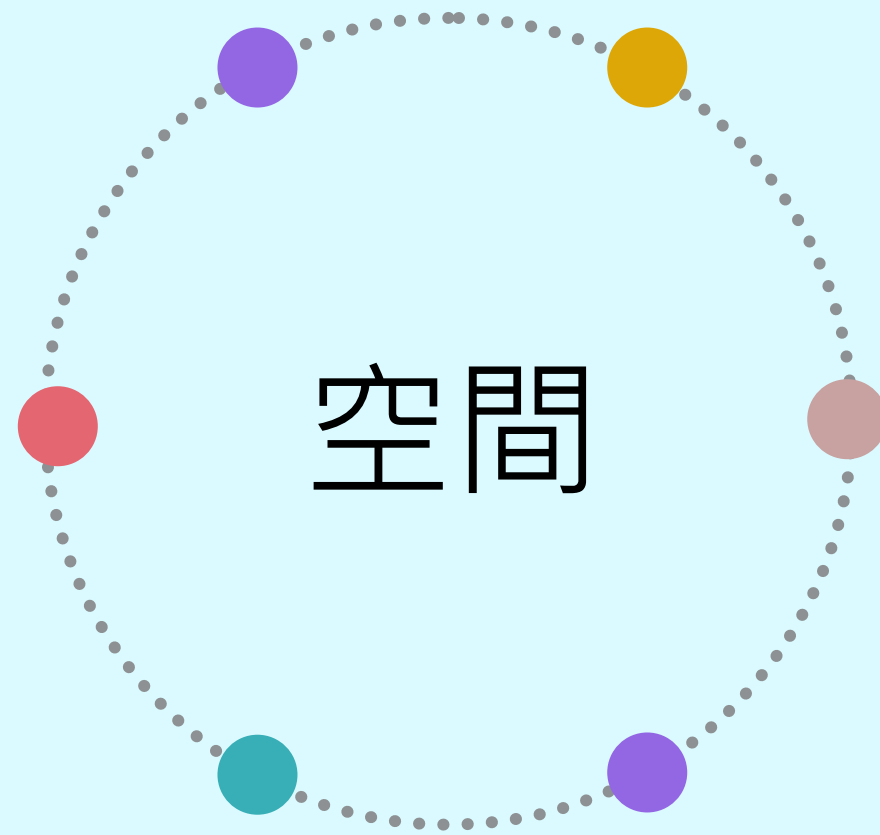
-Alfred Adler



# 聆聽技巧 - 聆聽七式



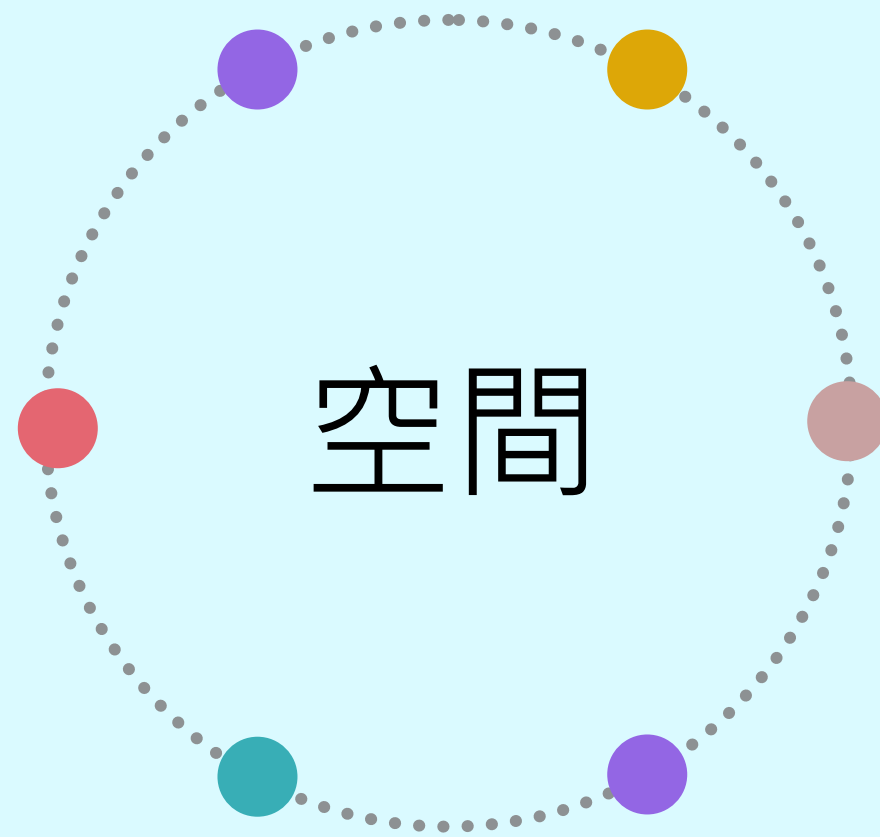
# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)



目的：

- 讓激烈的情緒平伏下來
- 給予對方時間整理思想和感受
- 等待時機
- 不急於追問
- 給予對方安全感以及尊重

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)



怎樣做？

- 不追問
- 留後路，為將來準備機會
  - 「你隨時都可以搵我傾計架」
  - 「咁我遲啲先問你啦」
  - 「等你想講先講啦」

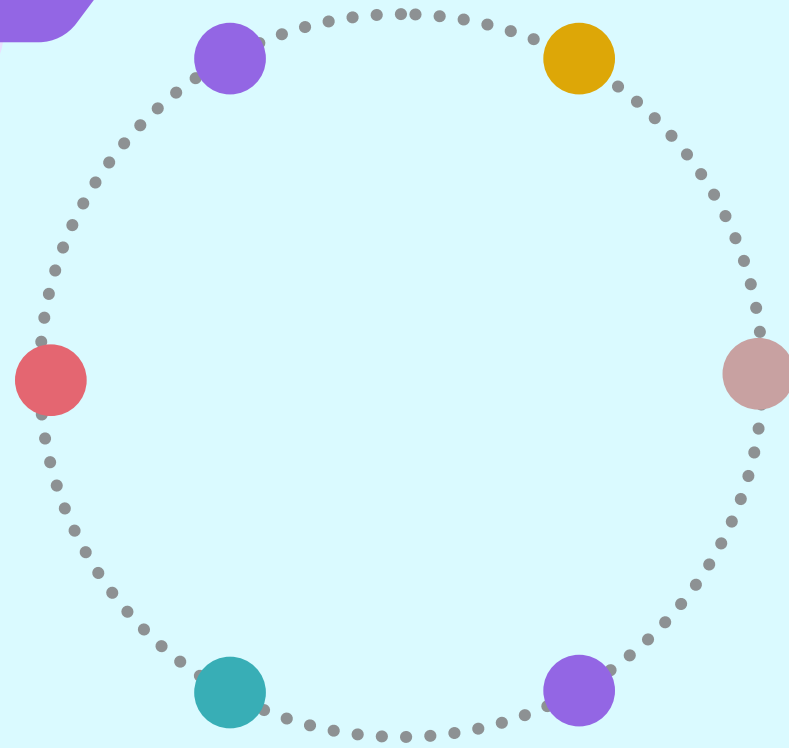
何時適合傾談？

- 情緒比較穩定時

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

反應

01



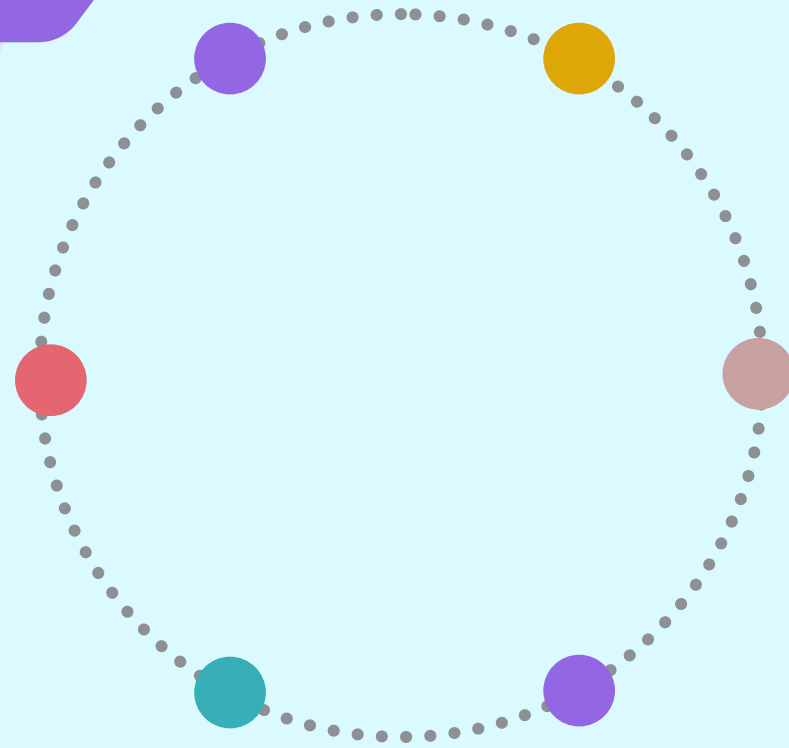
錯誤例子：

- 專注做自己的事
- 四處張望
- 「吓？」
- 「嘩～」

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

反應

01



目的：

- 讓對方感到你在聆聽，在接收對方的說話。
- 身體語言、眼神

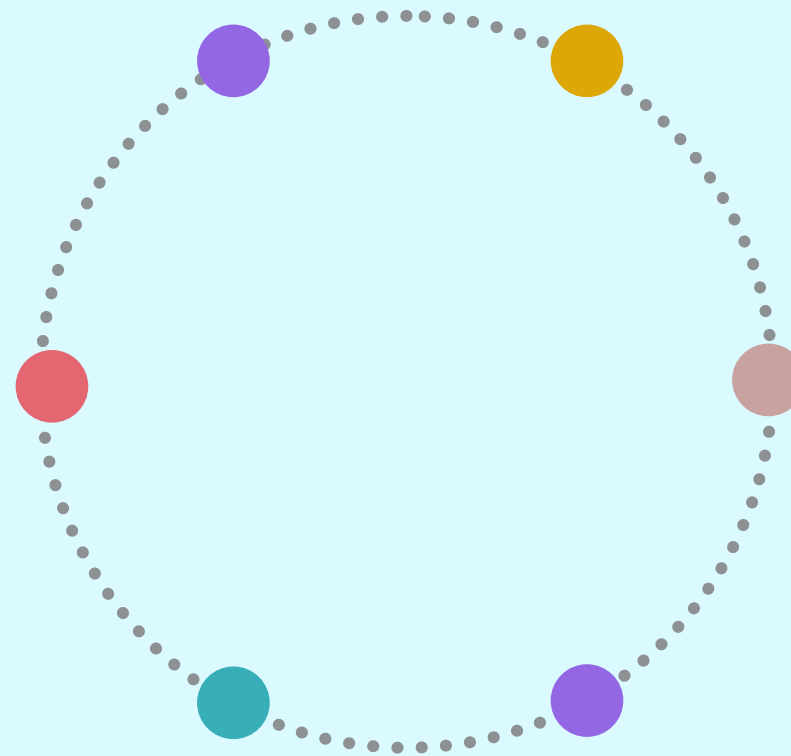
正確例子：

- 「唔...」
- 「哦」
- 「係」
- 點頭
- 眼望對方

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

簡短鼓勵

02



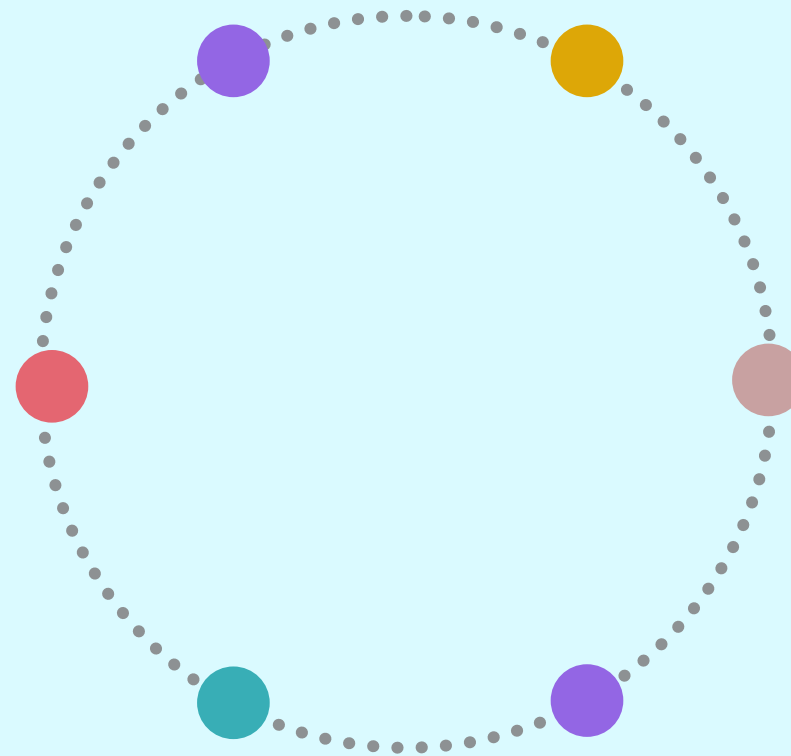
錯誤例子：

- 「講快啲」
- 「講過啦又講」
- 「吓？你講咩啊？」
- 「嘩～好少事姐」

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

簡短鼓勵

02



目的：

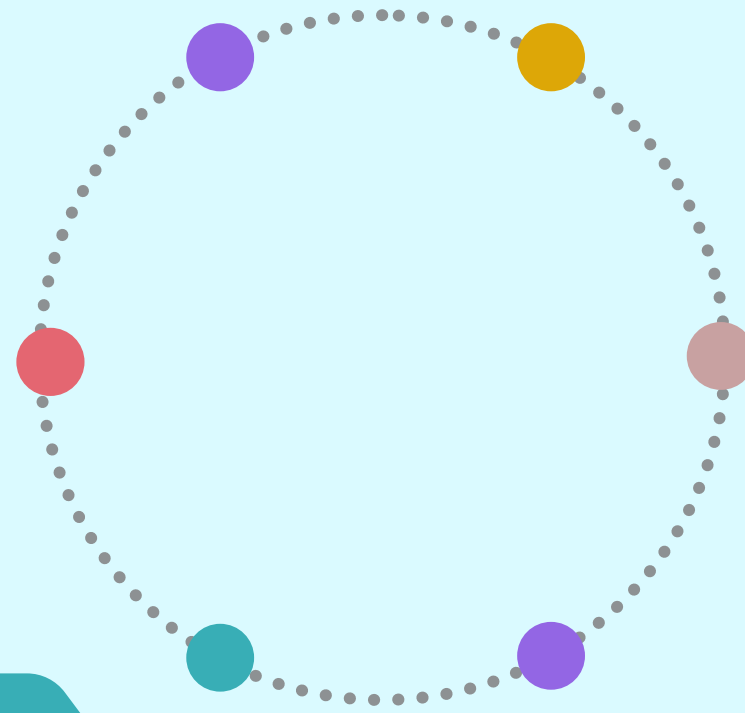
- 鼓勵及幫助對方去表達自己



正確例子：

- 「慢慢講吖」
- 「跟住呢」
- 「講多啲」
- 「我好開心你肯信我同我講」
- 「多謝你話俾我聽」

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)



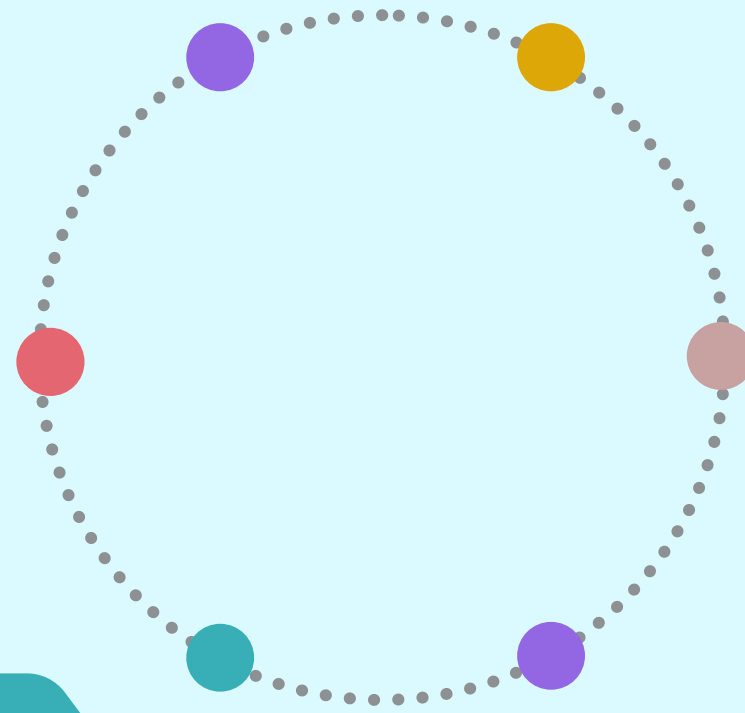
開放式問題

03

目的:

- 讓對方感到你在聆聽，在接收對方的說話。
- 鼓勵及幫助對方去表達自己
- 減低批判的意味

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)



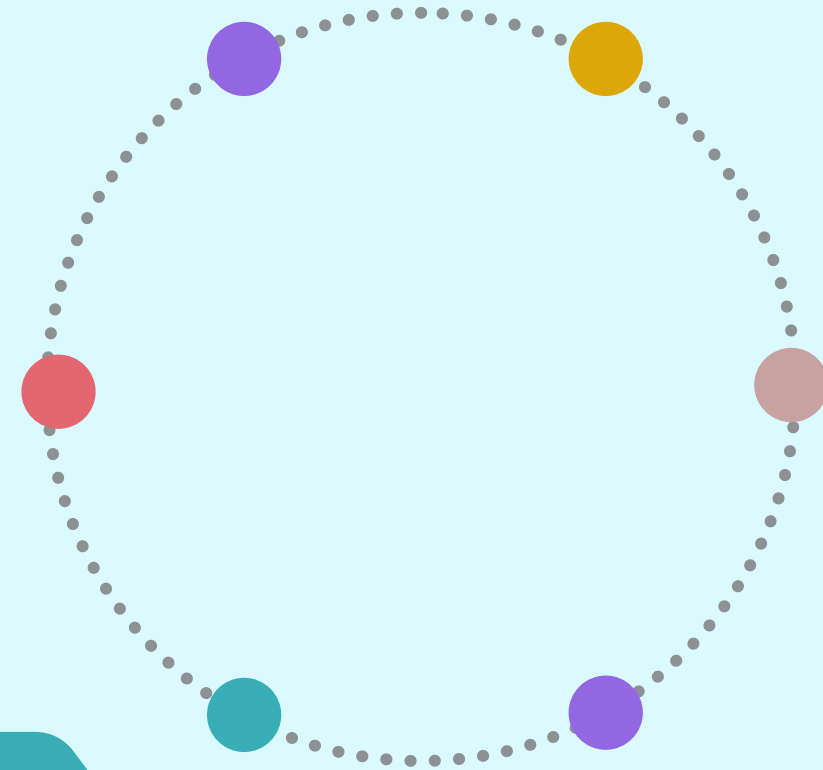
開放式問題

03

怎樣做？

- 「當時你既感受係點架呢？」
- 不要問「點解」→ 改問「有d咩/發生咩事/幾時/有咩人令你有咁既睇法呢？」

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)



## 開放式問題

03

### 封閉式問題

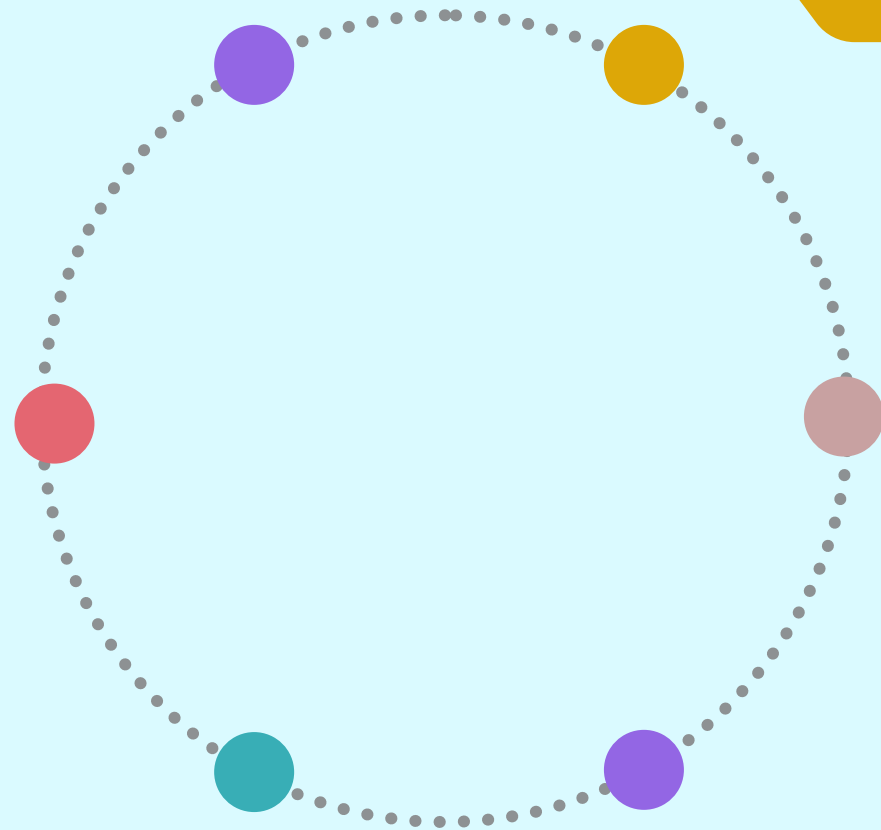
- 答案只有「是」或「不是」
- 係唔係... ?
- 會唔會... ?

### 開放式問題

- 答案可以較多元化，有較大的空間
- 你當時心裡面諗緊乜嘢？
- 你有咩感受？
- 你覺得點？
- 你幾時開始覺得...？
- 係咩原因令...？

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

## 04 語意簡述、總結



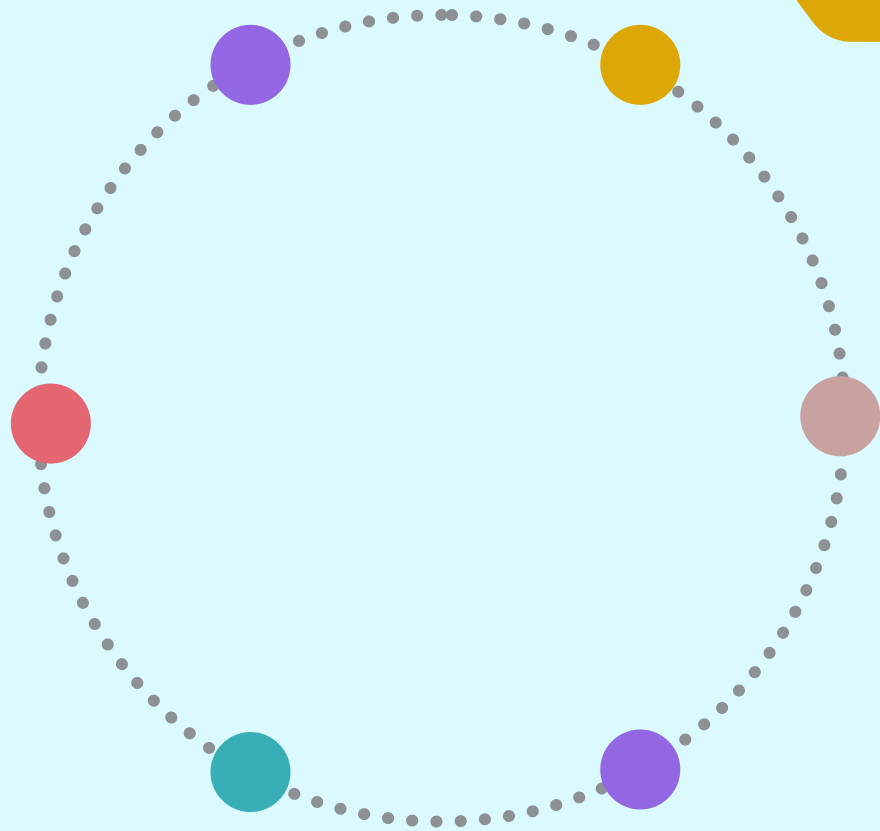
目的:

- 讓對方感受你有站在他 / 她的角度去聆聽及了解
- 用自己的話複述對方談話的主要內容
- 整合對方的說話內容
- 避免使用完全相同的句子

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

04

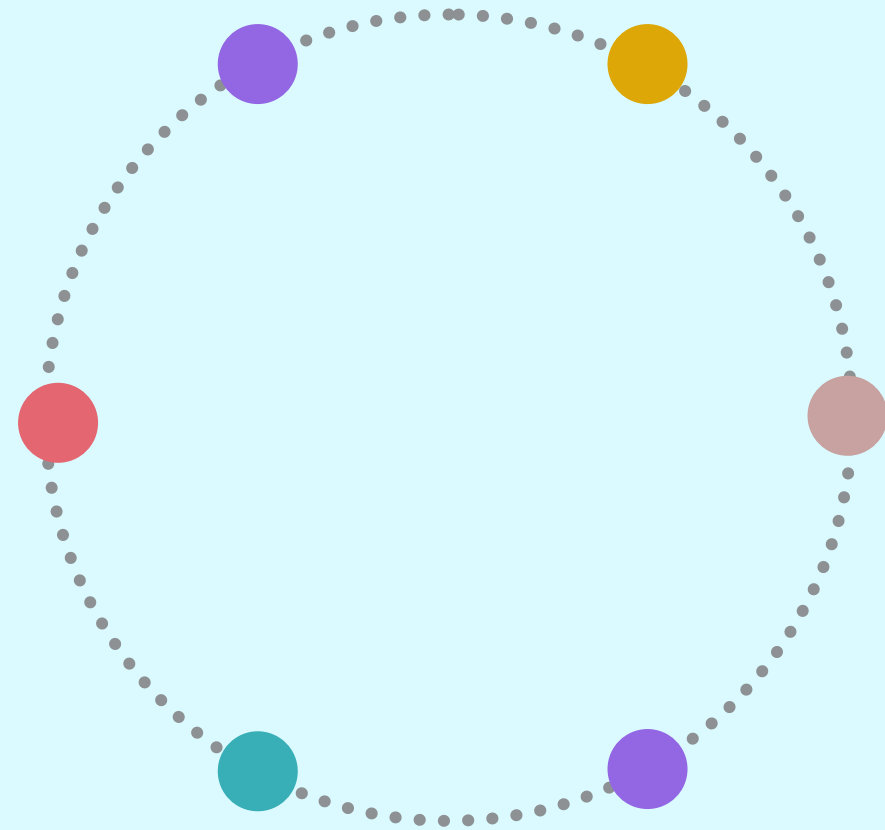
## 語意簡述、總結



目的:

- 把對方說話中含糊的情緒和感受表達出來
- 讓對方了解自己的情緒狀態
- 令對方知道你了解他的感受

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)



05

## 情緒反映

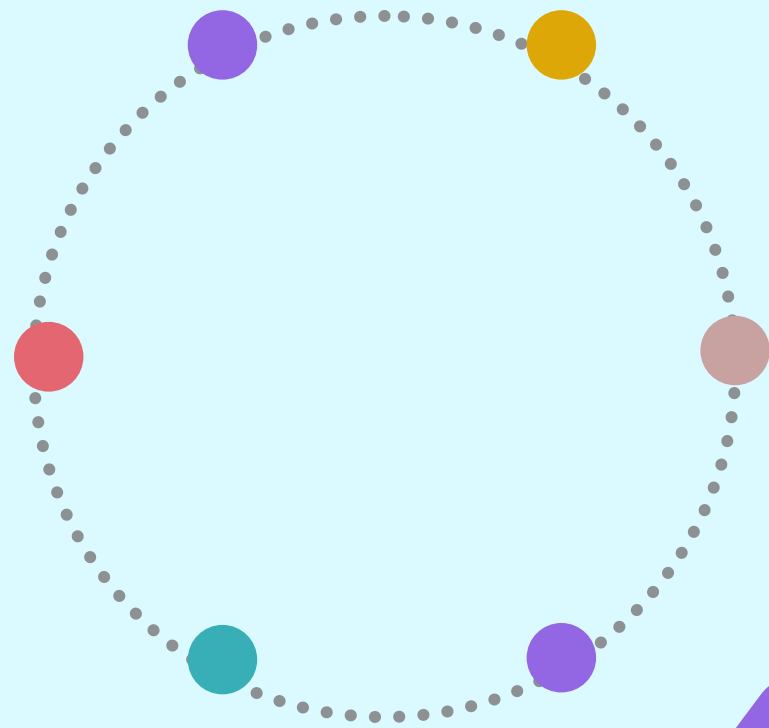
錯誤例子：

- 「你唔好唔開心啦！」
- 「唔駛驚啦！」
- 「咁少事就唔開心」
- 「傷心尼都冇用啦！」

正確例子：

- 「你覺得 ( 難過 )」
- 「你感到 ( 傷心 )」
- 「聽落你好似覺得.....」
- 「咁又真係幾.....」

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)



06

澄清

✘ 錯誤例子：

- 質疑的語氣
- 八卦
- 「係唔係真架？」
- 「你真係覺得自己有努力？」

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

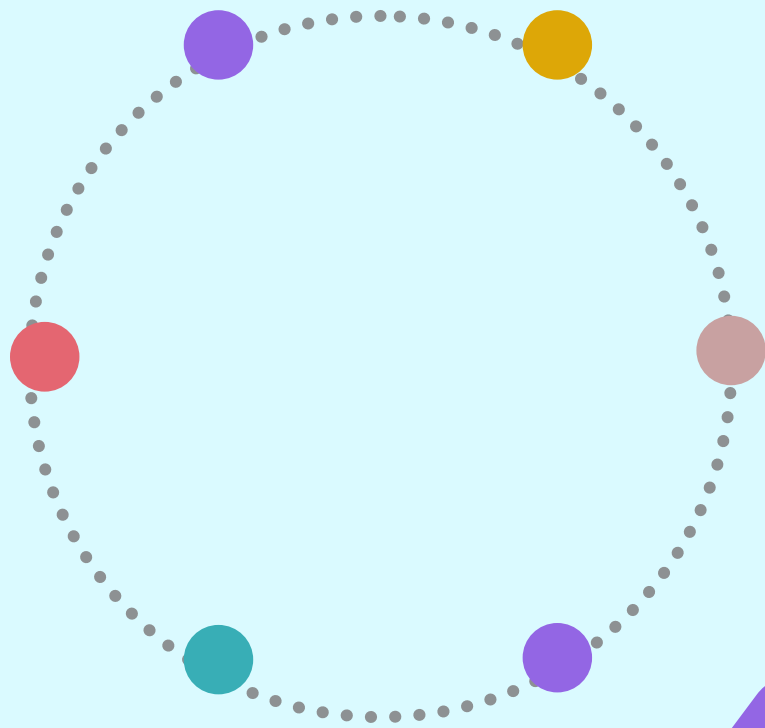
目的:

- 想了解對方更多
- 幫對方釐清重點



正確例子：

- 「你話你好憎佢，『佢』係指軒仔？」
- 「你剛才話同學又打你，意思係佢唔係第一次打你？」



06

澄清

# 聆聽技巧 - 聆聽七式 (續)

反應  
(信任)

01

語意簡述、總結  
(梳理、整合思緒)

04

簡短鼓勵  
(被支持感)

02

空間  
(尊重感)

情緒反映  
(探索感受與需要)

05

開放式問題  
(進深了解)

03

澄清  
(釐清重點)

06

真正的聆聽不是快餐，也沒有標準化程序  
只有當我們擁有耐心  
慢慢細味學生的主觀世界  
慢慢地了解學生的價值觀  
才可以讓學生感受到被其他人所接納



# 家校溝通合作

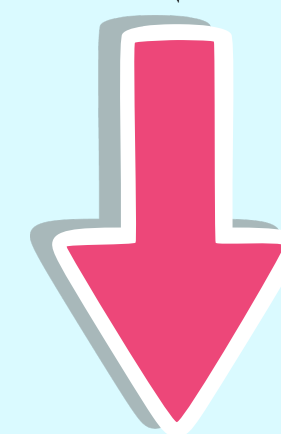


家長不是怪獸

都希望被別人接納自己的辛苦

認可自己作為家長的身分

透過溝通可以理解到大家都**旨在以學生福祉為共同目標**



溝通

有效溝通技巧：

1. 尊重與聆聽：彼此真誠、正面對待、互信互敬。
2. 積極回應：使用對方能理解的語言，善用身體語言。
3. 正向肯定：多鼓勵、多讚賞，肯定彼此對學生的努力。

