

《融情（第二十四期）：了解及照顧有情緒行為問題的孩子》視像文字稿

《融情（第二十四期）》包含 36 張投影片，以一位小學四年級男生（逸朗）的表現作為例子，透過對話形式（逸朗爸爸、教育心理學家莫太、學校社工梁姑娘和班主任何老師）講述有情緒行為問題學童的特徵、出現情緒行為問題的原因、改善情緒行為問題的手法及支援有情緒行為問題學童的方法。以下是每一張投影片的內容大意。

第一張投影片（00:00-00:15）：

顯示融情第二十四期的主題：「了解及照顧有情緒行為問題的孩子」。

第二張投影片（00:16-00:45）：

簡述逸朗的背景：逸朗是一名小學四年級學生，經常與姐姐發生衝突（逸朗不滿爸爸稱讚姐姐，把姐姐的測驗卷撕破）、不聽從師長指示、不自動自覺溫習，令逸朗爸爸感到束手無策。

第三張投影片（00:46-01:12）：

逸朗爸爸與教育心理學家莫太、學校社工梁姑娘及班主任何老師會談，詢問有關有情緒行為問題的孩子徵狀及支援方法。

第四張投影片（01:13-01:22）：

教育心理學家莫太解釋情緒行為問題的徵狀可分為「外化」和「內化」。

第五張投影片（01:23-01:43）：

莫太解釋「外化」的徵狀包括一些具侵略性或衝動的行為表現，通常會較容易被師長發現，例如：在課堂上出位、發出不必要的聲音或尖叫、不服從指令或規矩、與同學爭執或破壞物件等。

第六張投影片（01:44-02:02）：

莫太解釋「內化」的徵狀包括一些退縮的行為表現，例如：沉默寡言、孤立、不與人交往、對身邊的事沒有興趣、鬱悶、表現不快樂和容易緊張等。

第七張投影片（02:03-02:16）：

莫太解釋有情緒行為問題的孩子表現各有不同，會有不同性質的徵狀，其問題亦會有不同的強烈程度和頻密程度。

第八張投影片（02:17-02:31）：

莫太解釋有情緒行為問題的孩子，其情緒及行為表現持續較同齡孩子有明顯差異；他們在不同生活層面，如學習、社交和家庭生活上都出現困難。

第九張投影片（02:32-02:36）：

逸朗爸爸詢問為何孩子會出現情緒行為問題。

第十張投影片（02:37-03:35）：

莫太解釋觸發及導致情緒行為問題的因素分為三大類：生理因素、認知因素和環境因素。生理因素包括性情、遺傳因素、青春期或荷爾蒙分泌轉變、身體疾病、長期痛症；認知因素包括偏執的思想模式、缺乏決策、處理衝突或壓力、控制憤怒、解決困難等應對技巧；環境因素包括家人關係疏離、缺乏支援或關愛、師長未能給予合理期望、父母的管教方式不一致、朋輩關係欠佳或受欺凌等。上述三個因素互為影響。

第十一張投影片 (03:36-06:07):

莫太解釋要處理孩子的情緒行為問題，可以透過 ABC 行為功能分析，了解情緒行為問題的前因後果，從而找出適當的處理方法。A：前因 Antecedent；B：行為 Behaviour；C：後果 Consequence。我們可以透過鑒定問題行為，改變有關前因及／或後果，藉以切斷問題行為的連鎖性，從而培養恰當的行為。首先，細心觀察及詳盡記錄行為問題，例如行為出現的次數及程度，然後分析什麼原因導致行為的出現，繼而了解隨著行為而來的後果，尤其是孩子從中可以獲得的好處，例如獲得的關注及物品，或者藉機會逃避困難等等。

以逸朗為例，他不自動自覺溫書及做功課，每天要爸爸在旁督促，就是「行為」；父母工作時間長，或許逸朗覺得父母不關心自己，這是「前因」；得到爸爸的個別關注是「後果」，可能因此強化了逸朗的行為，令問題持續出現。

第十二張投影片 (06:08-06:34):

顯示標題：家長如何支援有情緒行為問題的孩子？

第十三張投影片 (06:35-06:56):

逸朗爸爸認為他對逸朗的要求很簡單，只是早點上床睡覺、勤力一點練琴、每晚自行執拾書包和專心做功課，並抱怨逸朗總是做不到。逸朗爸爸詢問如何可以協助逸朗作出改善。

第十四張投影片 (06:57-07:54):

學校社工梁姑娘解釋，要有效制訂行為合約，需要注意四項原則：1) 選擇適當及可達到的目標行為；2) 制訂達到目標行為的準則；3) 配合適當的獎勵方法及 4) 檢討計劃的成效。梁姑娘指出逸朗爸爸要求逸朗同時改善四項目標行為太多，應該避免於同一時間內訂下太多目標；宜先集中改善一至兩項，並在開始時訂立較易掌握和達到的目標，讓逸朗容易獲得成功感。

第十五張投影片 (07:55-09:15):

逸朗爸爸表示明白梁姑娘的解釋，並認為在四個目標行為中，專心做功課最為急切，因此，他把要訂立的目標改為：「做功課時要乖，要專心，要完成所有功課後才可離開座位。」

梁姑娘指出制訂目標行為的準則必須簡潔、具體、可量度和可達到。她解釋逸朗爸爸所制訂的準則較含糊和難以達到，例如：怎樣才算是專心和乖？而且，逸朗爸爸還要考慮逸朗能維持專注做功課和不離開座位的時間。梁姑娘建議改為「做功課時需安坐於座位上達半小時才休息」則可更清晰明確地表達可達到的目標準則。

第十六張投影片 (09:16-11:13):

梁姑娘舉出以下三個模糊的目標作為例子，教導逸朗爸爸如何訂立清晰、具體及可量度的目標：

模糊目標	清晰、具體及可量度的目標 (修正後)	解說
要盡快拿功課出來做	回到家裡半小時內必須開始做功課	「盡快」二字意思太含糊，孩子未必可以掌握，反而規範時間、地點及行為，可以讓孩子容易明白
做功課時不能走來走去	做功課時必須安坐於座位上	「不能走來走去」沒有正面表達目標行為
妥善收拾東西	閱讀後，能將書本放回書架上	「妥善」二字意思含糊，作出修正後，目標行為會更清晰，準則亦更具體

第十七張投影片 (11:14-11:58)：

梁姑娘補充家長可以考慮用代幣、計分制度進行獎勵計劃，並且事先與孩子商討代幣或分數可以兌換的獎勵。獎勵未必一定是物質上的獎賞，讓孩子進行一些他們喜歡的活動，例如：帶孩子到公園玩耍、與他一同看電影、給予孩子擁抱，又或口頭稱讚，也是有效的非物質獎勵。

第十八張投影片 (11:59-12:28)：

梁姑娘解釋獎勵計劃進行初期，家長應即時作出回饋，以強化目標行為。當孩子能持續維持目標行為後，便可以逐步減少回饋次數，並鼓勵孩子做自我檢討或獎賞。

第十九張投影片 (12:29-12:53)：

梁姑娘解釋如孩子有出現情緒失控的情況，要為他設定表達負面情緒的底線，例如：不能傷害他人，不能破壞物件，不能做出傷害自己的行為。

第二十張投影片 (12:54-13:23)：

梁姑娘指出當孩子發脾氣時，要給予孩子時間冷靜，並且要教導他冷靜自己的方法，例如：深呼吸、放鬆自己和喝水等。如有需要，可以提供其他適當的方法讓孩子表達情緒，例如：在畫紙上塗鴉、寫日記等。

第二十一張投影片 (13:24-14:12)：

待孩子冷靜下來後，要慢慢用心地了解和分析他發脾氣的原因；家長應提醒子女要承擔後果，並必須確實執行（例如：逸朗撕破姐姐的測驗卷，他必須向姐姐道歉，亦要盡力把破了的試卷還原）；最重要是不能讓孩子的情緒改變家長的決定，否則，會鼓勵他利用情緒去控制別人，並會增加他發脾氣的次數和程度。

第二十二張投影片 (14:13-14:49)：

家長的輔導角色和接納態度至為重要，平時可以多關心及了解子女，抽空與他傾談和聆聽他的心聲，亦可以多跟他進行親子活動，例如：緩步跑和球類活動等，該等活動既有益身心，亦可促進親子關係。

第二十三張投影片 (14:50-15:22)：

有時家長可能都控制不了自己的情緒，梁姑娘建議家長這時候可以暫時離開現場，待冷靜後才處理孩子的問題。家長需要自我控制，切忌以怒制怒。

第二十四張投影片 (15:23-15:50)：

梁姑娘解釋每個孩子都是獨立的個體，各有不同的性格，不應拿其他孩子作比較，這可以減少孩子的挫敗感。家長要嘗試欣賞孩子的努力。

第二十五張投影片 (15:51-16:04)：

顯示標題：學校如何支援有情緒行為問題的學生？

第二十六張投影片 (16:05-16:54)：

班主任何老師認為逸朗的行為表現已較學期初進步。逸朗以往經常遭到老師的投訴，指他上課時極不合作、大聲喧嘩及不斷與同學交談、弄污班房；現在，逸朗雖然偶爾會鬧情緒，與同學爭執，但他大部分時間都能跟從老師指示，參與課堂活動。

第二十七張投影片 (16:55-17:23) :

何老師指出學校會從不同層面照顧有情緒行為問題的學生，包括全校參與、學校課程、輔導計劃、小組訓練、專業支援和家校合作等。

第二十八張投影片 (17:24-17:45) :

學校會運用「全校參與」的模式，全體教職員共同營造一個安全、健康及共融的校園環境，以照顧學生不同的學習及成長需要。

第二十九張投影片 (17:46-19:05) :

在學校課程方面，學校會從知識、技能和價值觀與態度，以整全的模式強化學生的身心發展，協助他們建立健康的生活方式。例如在小學的常識科、初中的生活與社會課程及高中的通識教育科，都涵蓋了有關成長轉變，處理壓力和健康生活模式等學習內容，目的是培養學生能以正面積極的態度處理生活上或會遇到的挫折及逆境。除此之外，學校透過個人成長教育，例如小學的個人成長教育、中學的生活課等，協助學生發展個人潛能及健康的自我概念，學習積極面對挑戰及解決問題，更可以促進學生的群性發展，從而建立良好的人際關係。

第三十張投影片 (19:06-20:07) :

梁姑娘和何老師解釋教育局亦推行一些輔導計劃，包括：小學「成長的天空」計劃、與紀律部隊為中學合辦的「多元智能躍進」計劃和「學生大使—跳躍生命」計劃等，藉此提高學生的抗逆力，從而以樂觀積極的態度面對人生。有一些中學亦參加了「共創成長路」—賽馬會青少年培育計劃 (P.A.T.H.S.)，透過全面培訓活動，加強青少年與他人的聯繫，建立健康的信念，達至全人發展。

第三十一張投影片 (20:08-20:36) :

顯示家長可以瀏覽教育局有關輔導計劃的網址：

<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/projects-services>

第三十二張投影片 (20:37-21:02) :

何老師表示除了課程和輔導計劃，學校也會按照需要安排學生參加小組訓練，例如情緒管理小組。

第三十三張投影片 (21:03-21:33) :

莫太補充學校有專業的團隊，包括輔導教師、學生輔導人員及教育心理學家等，會因應學生在學習、情緒、社群共處的情況和需要，共同商討和推行適切的支援策略，例如：優化課室管理策略、安排朋輩支援、訂立獎勵計劃或提供校本小組訓練和個別輔導等。

第三十四張投影片 (21:34-22:50) :

何老師指出學校讓逸朗有機會發揮強項和才能是非常重要的。例如，她察覺到逸朗的記憶力和表達力很強，她便邀請逸朗協助籌備早會短劇及主持午間廣播，過程中，逸朗充滿自信，表現良好；另外，何老師知道逸朗喜歡搜尋新資訊，她便委派逸朗充當資訊大使，搜尋報章內所載的有趣生活常識，每周兩次張貼於班房壁報板上，與同學分享，而逸朗表現出色。何老師鼓勵逸朗爸爸要多欣賞逸朗的強項和進步，建議他委任逸朗負責家中小任務，例如協助修理傢俱，過程中要欣賞逸朗所付出的努力和進步，並給予他具體和正面的回饋，讓他可以從中獲得成就感。

第三十五張投影片 (22:51-23:15):

莫太指出家校合作是非常重要的，學校和家長可以透過不同的方法，例如：手冊通訊欄、會面或講座等，保持緊密溝通和合作，抱著一致的態度和期望和運用一致的方法和策略。

第三十六張投影片 (23:16-23:39):

逸朗爸爸感謝莫太、梁姑娘和何老師，並表示會談令他獲益良多，他會與妻子嘗試實行在會談中所提出的建議。