

臺北市 99 年度高職學務工作系列活動 「校園正向輔導管教」個案輔導類範例

大安高工 郭美岑 一睡解千愁？—嗜睡症個案輔導

壹、範例架構

一、 名稱：一睡解千愁???—嗜睡症個案輔導

二、 目標：

1. 找出個案嗜睡症狀的真正來源；
2. 陪伴個案正視心中的壓力源、促成其改變意願；
3. 協助個案訂定改變目標、並執行改變計畫。

三、 對象：高二女學生，父母經營燈具公司，家境小康。父親個性嚴謹、有責任感，但對孩子嚴厲、不易親近，尤其對個案的大姐動輒打罵、兩人常起衝突。母親則較保護、心疼孩子。個案的大姐已婚，育有一女，目前一家 3 口仍住在娘家，患有憂鬱症並曾經自殘，持續於精神科治療中；其丈夫為馬來西亞華僑，目前也在岳父的燈具公司上班。二哥在南部念大學，個性沉默，與家人鮮少互動。個案與父親已多年不說話、與母親親近但會因起床及家事分配問題吵架，心裡有事多半會找姐姐談。

四、 問題類型：因嗜睡症狀導致德行成績不及格、課業低落。

五、 情境說明：

輔導教師是於個案高二時才接手該班的輔導工作。二年級第 1 學期結束前發現個案因遲到曠課太多，導致德行分數不及格，甚至面臨須輔導轉學的窘境。於是主動聯繫該班導師，並約談個案，以了解其狀況、提供協助。

個案給人的第一印象是活潑可愛，親切討喜。她自陳遲到曠課頻繁是因為自己需要很長的睡眠時間（每天約 12 至 14 小時），而且怎麼叫都叫不醒，如果睡不飽、隔天就得”補眠”。導師對於個案的狀況也頗感無奈，他表示這孩子聰明乖巧，除了因為睡眠時間太長而嚴重遲到（有時下午才到校、甚至整天沒來），並無其他行為問題。家長對於孩子的狀況也很無奈，親子之間常常因為這個問題而起爭執，但個案還是叫不起來。

個案其實從入學以來就每天遲到，高一時導師是以”法外施恩”的方式讓她過關，但為維護班級秩序及公平性原則，這學期恐怕不能再有這樣的”優待”。有部分任課老師也因為她缺課嚴重，影響作業繳交情況、小考常缺

「個案輔導類」得獎作品

考，而揚言要把她當掉。經輔導教師與導師商量後，決定要求個案至睡眠障礙門診就醫。

六、採行策略：

1. 個別晤談：以個別晤談的方式，了解其嗜睡症狀的脈絡，協助個案訂定輔導目標及改變計畫。
2. 轉介醫療單位：提供醫療單位之資訊，促成其接受精神科門診治療，及定期與心理師會談。
3. 召開個案會議、整合資源：聯繫個案之心理師，溝通個案的輔導目標與改變計畫。並以此為召開個案會議的依據，將導師、任課教師、相關處室人員皆納入個案之資源系統，提供適切的協助，讓她逐步適應學校生活。
4. 持續追蹤、評估效果：以學期為單位，評估其各項改變計畫的執行情況與效果。

七、進行流程：

進行步驟	策略與具體做法	資源與配合人員
建立關係、了解情況	1. 聯繫導師： 透過導師來了解個案在校的人際關係及學習狀況。個案因個性活潑可愛，人緣不差，所以同學對她嚴重遲到（甚至常常只上”半天課”）的狀況多半持寬容的態度，在課業上也有很多老師願意給予特別協助。 2. 聯繫個案的母親： 透過個案的母親來了解其家庭狀況。個案的父親平時對孩子就很嚴厲，對於個案常睡過頭非常不能諒解，父女兩人這幾年來幾乎沒有互動，而且他常怪罪妻子太過縱容孩子，兩人因此常起爭執。母親對個案的狀況頗感無奈，承諾將於寒假帶女兒去看睡眠門診，希望學校網開一面，不要將她退學。 3. 約談個案了解她對自己狀況的想法： 個案認為自己的嗜睡症狀是無法改變的，所以如果因為缺席過多，導致必須休學或面臨輔導轉學，她會找夜班的打工機會。她說她也只好接受自己的人生	1. 導師 2. 個案母親

	就是如此，反正過一天算一天。	
找出嗜睡症狀的根源，促成個案的改變意願	1. 睡眠障礙門診： 輔導教師與導師商量之後，決定以提出「個案會議」鼓勵個案與母親積極就醫找出病因，於是母女倆人決定先至睡眠障礙門診檢查。門診結果顯示並無生理上的病因，醫生表示有可能是過敏引起嗜睡。但投藥約 2 週後，個案的過敏症狀雖有改善但卻睡得更嚴重，遲到的狀況也更加嚴重。於是自行停藥。 2. 個別諮商： 輔導教師從與個案的會談中發現 2 個關鍵點：一是個案提到父母因她失和時，忽然放聲痛哭；另一個關鍵是她開始產生嗜睡症狀是在國二時，當時她因為和好友起爭執而情緒低落，又遇到月考，名次退步很多，從此她便成了”睡美人”。輔導教師發現個案心中對家人藏著許多愛恨糾葛、情緒混淆；加上自身有完美主義的傾向。或許是為了逃避這些現實壓力，讓她在不自覺中選擇了”一睡解千愁”。 3. 安排與心理師會談： 安排心理師與個案會談，心理師的判斷與輔導教師一致：個案的嗜睡症狀很可能是她逃避面對現實壓力的一種機制，而她目前的壓力來源主要是與家人（尤其是父親）的關係。心理師也建議個案需要醫療幫助，如果家人還是抗拒讓她去精神科就診，可再嘗試睡眠障礙門診，醫生自然會視需要轉診。 4. 鼓勵接受精神科門診： 輔導教師與個案母親連繫，告知心理師的建議，並要求母親帶她至精神科門診，並開立診斷證明，作為召開個案會議的依據，也讓母親知道個案在面對家人時的內心感受。母親起初還是很抗拒讓個案去精神科，但為了讓女兒能繼續就讀，不得不接受。她們選	1. 個案母親 2. 本校特教組提供之心理師會談服務 3. 校外醫療機構（醫師、心理師）

	擇去台大的家醫科掛某位精神科醫師的門診，請醫師開立診斷證明，醫師評估後狀況後，也安排了心理師與她會談。 5. 聯繫醫療機構，取得共識： 輔導教師在徵得個案的同意後，與她的心理師聯繫，就個案的狀況溝通，作為訂定輔導目標的參考及個案會議之依據。	
訂定輔導目標與具體的改變計畫	在輔導教師與個案溝通後，個案願意試著去改變自己的睡眠習慣、及與家人的相處模式，我們訂定的改變計畫如下： 1. 逐步調整作息： 個案從國二以來的紊亂作息需逐步調整，目前她與心理師約定每日至遲於中午前起床、下午即正常上課，之後會視情況再逐步縮短睡眠、提早起床。 2. 調整與家人的相處模式，提高其自我分化（differentiation of self）程度： 個案最主要的心理壓力來源，是她很容易接收到家人彼此間的負面情緒（尤其是父親和姐姐間的衝突），一直陷入愛恨糾葛的關係中無法自拔，與家人的情緒混淆，缺乏理智的判斷、失去自主性。如何能夠提高個案的自我分化（differentiation of self）程度，讓她的情感系統與理智系統分化、學會在親密關係中維持自我感，是她目前最大的人生課題。 個案的心理師建議目前除了定期至精神科門診之外，也要持續與其 1 週 1 次的會談，會談的重點將會放在處理她與家人的關係。 3. 為自己出征—訂定未來的生涯目標： 個案與輔導教師約定 2 週約談 1 次，除了協助其適應學校生活之外，也陪伴她一起思考個人未來的生涯目標。	1. 校外醫療機構（醫師、心理師）

執行改變計畫	1. 召開個案會議： 以醫師開立的診斷證明（焦慮憂鬱症，宜門診繼續藥物諮商治療）為依據，召開個案會議，邀集所有任課教師及相關處室人員，來討論如何幫助個案。會議的決議為：在個案能配合持續就醫與心理諮商的前提下，將其視為特殊個案，給予以下協助： （1）個案因嗜睡而導致的缺課准以病假處理。目前陳生與輔導老師的約定是中午前需到校，所以上午一至四節准以病假，其後仍未到校便以曠課處理。 （2）若因缺課而造成作業缺交或小考缺考，個案需主動與任課老師聯繫作業補交或補考問題。導師也會安排同學隨時提醒她學校的進度與作業。 2. 持續精神科門診治療及心理師會談： 個案每月至家醫科門診 1 次，每 1 至 2 週與心理師會談 1 次，持續 5 個月。與心理師會談共計 15 次。 3. 持續約談並追蹤出勤狀況： 輔導教師與個案約定每 2 週約談 1 次。她在二下結束前，為自己決定了一個短期目標：參加四技二專統測，繼續升學。雖然目前成績表現不佳，但她決定以北部的私校為目標，努力看看。當學期她大致能遵守中午前起床的約定，偶爾會有超過時間才到校，皆依照個案會議決議以曠課處理。升上高三後，因個案的狀況有進步，且課業較重，故與輔導教師的約談改為每月 1 次。	1. 導師 2. 任課老師 3. 相關處室（學務處、教務處）人員 4. 同學 5. 校外醫療機構（醫師、心理師）
追蹤與效果評估	1. 作息的改變狀況： 個案經與心理師商議後，高三上學期提早於第四節前到校；高三下學期則恢復與一般同學同等標準，不需再特殊處理。整體而言，她的睡眠時間從 12~14 小時進步至 8 小時。 2. 與家人關係的改變：	

	個案與家人的關係略有改善：跟父親恢復一般對話，與母親較少衝突，並試著盡量不被姐姐的情緒影響。但遇到家人間關係緊張時（尤其是父親和姐姐一家之間的衝突），她還是會有比較強烈的情緒反應。 另一個插曲是個案在暑假前與男友分手，她曾有一度情緒崩潰，甚至自傷。從她處理感情事件的過程中，可以看出她在親密關係中仍然會有強烈的焦慮感，並且極度的依賴，對週遭他人造成很大的壓力。但在藥物及諮商治療約半年後，她因擔心門診費用造成家裡負擔、且與心理師意見不合，所以自己停藥、也停止會談。 3. 生涯目標： 個案經過考前一段時間的衝刺，在統測中的表現比預期還好，她先嘗試推甄北部的公立學校，但如果落榜，她就得出南部的公立學校、或屈就北部的私校間做抉擇。因為她對家庭還是有很深的依賴，不想離家至南部求學，所以傾向於選擇北部的私立學校就讀。	
--	--	--

八、 所需資源：

1. 校外醫療機構；
2. 個案家人的支持與配合。

九、 效益評估：

1. 嗜睡症狀的改善：整體而言，她的睡眠時間從 12~14 小時進步至 8 小時，雖偶有遲到，但已不需以特殊標準處理。
2. 與家人的關係改善：與父親恢復對話，試著不要凡事都依賴母親，在姐姐與其他家人的衝突中，盡量不捲入紛爭，而是試著去理解自己在他們情緒互動歷程中所扮演的角色。但她仍常有過度情緒化、失去理智判斷的狀況發生，非常依賴家人，覺得自己是為他們而活的，逃避為自己的人生作決定。如何能夠願意為自己的人生負起責任，是她需要繼續學習的功課。
3. 願意嘗試為自己訂定合理可行的短期目標，並且付諸實行。

貳、延伸學習

在協助個案的過程中，個案會議發揮了扮演重要的功能。我們共為她召開 2 次個案會議，分別在高二下學期及高三上學期；高三下學期時，因個案自行決定停藥及停止與心理師之諮商，且睡眠狀況已改善許多，故不再召開個案會議。

個案會議在輔導該生時所發揮的主要功能有三：

- 一、針對個案之特殊情況，彈性調整相關規定（如成績考查辦法、請假規定等），協助個案適應學校生活；
- 二、將所有任課教師納入資源，提供個案較適切的課業協助，以重建其自信；
- 三、可督促個案及家長配合輔導方針，同時促進個案的改變意願。

參、回饋與建議

勇敢面對問題是復原的重要關鍵，個案願意去找出嗜睡症狀的根源，是她得以改變的契機。另一個關鍵是個案的母親，因為有她的支持與陪伴，個案才肯接受治療；因為她願意作為父女間溝通的橋樑，個案才能和父親重新恢復對話。

這家人接下來還會面對很多難題：個案的情傷未癒、難以決定是否要離家求學，姐姐的婚姻出現危機…。她目前暫時拒絕繼續門診及諮商治療，想靠自己來解決問題。我們也希望這一年來她努力改變自己的成功經驗，可以增長她的自我信念，幫助她勇敢面對這些關卡。

肆、心路手札

童話故事中的睡美人以沉睡來躲避可能遭遇的危險，期待王子出現，為她構築幸福快樂的一生。個案同樣以“一睡解千愁”來逃避現實生活的考驗，希望有人能成為自己人生的救贖；無奈每天醒來後面對的仍是無解的家庭紛爭、及不夠完美的自己。她所遭遇的困境，或許是所有青少年必須面對的兩大人生命題——如何能夠獲得愛與安全感、以及如何能夠建立堅定的自我認同。

我很佩服她在這一年多來的進步，至少她願意努力讓自己“醒”過來，即使醒來要面對的是殘忍的事實：現實生活中不會有“王子”出現，我們唯一的救贖是自己；即使無法得到重要他人全心全意的愛、與百分之百的肯定，我們還是得試著相信、並且承擔自己所有的決定！

伍、參考資料

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson.。