

個案學生輔導紀錄表

學生姓名：鄧 O 光（小光）

檔案建立日期：104/10/29

問題行為：

該生新生註冊、新生訓練都缺席。原本排定座號是 39 號，到開學典禮當天才出現，故座號變成 53 號，最後一號。

在缺席這幾天，老師一直聯絡該生，都聯繫不上，導師一度以為該生不來就讀了，終於在開學當天，小光出現了，老師問他說，你怎麼沒來學校。小光回答說：我有來。導師好奇問，那你去哪裡？小光說：去領制服。導師好奇再問：領完呢？小光回答說：我就回家了！導師快昏倒的說：你要進班，我們有很多事情要處理，你都不說一聲逕自回家，那你的表單誰幫你填寫。就這樣，原本屬於他的座號 39，變成 53 號。

原本排定的掃除工作沒小光的工作，也沒有倒廚餘的學生，導師一看就說，小光你就負責倒廚餘，小光一臉苦笑說：「好」。

上學第二天，小光的脫序行為，一一浮現。導師說：同學們，頭髮要檢查了，男女生的頭髮均不可壓眉，要露出眉毛為基準。隔幾天，我們這位小光老兄，剪了一個怪異髮型，一半五分頭、一半西裝頭，活似只付了一半的理髮費，極度怪異。導師看了大嘆一口氣，請小光下周一一定要恢復正常，否則要帶他去見教官，讓教官好好管教他，他連忙說：好好。

該生開始倒廚餘後，只有前幾天按時間進行，接下來均不按時間倒廚餘，甚至超過倒廚餘時間，導致班級生活教育競賽被扣分。來不及倒廚餘的原因，均是在遊玩嬉戲，第四節下課後，小光不急著吃中餐，而是急著玩網路遊戲，一機在手，渾然忘我，一定要搞到 12：40 午休鐘響小光才要動作，而且是我一再催促下，小光才緩緩起身，提著廚餘桶，向廚餘場前進，12：50 倒廚餘時間結束了！小光的腳步聲緩緩而近，偶有伴隨抱歉聲，因為小光把廚餘湯汁滴出廚餘桶外，扣分，生活教育競賽又被扣分，導師真的很無奈。

小光生活常規不佳，上學偶有遲到現象，更或整個上午曠課，但均無主動告知導師缺課原因，都是被動關心，學生本分完全漠視。7：45 是學校早自習開始，也是學校規定遲到時間；本班班規規定 7：40 是班遲時間，小光眼見已超過 7：40，也不急著進教室，而是往校園便利商店前進，等到小光進教室，早已超過 7：45，映入眼簾的是，一個氣喘吁吁的小光，兩手拿滿早餐，因為小光每天需要吃兩分早餐，當導師靠近關心時，小光則支支吾吾不知所措，這時，導師當然是說「自檢表一張」下午 4：

00 放學交。

已耽誤早自習時間的小光，回到座位，放下書包，接下來拿出手機，便滑了起來，下一步是拿起早餐，便吃了起來，再下一步是，拿起他仙草蜜，打開瓶蓋，咕嚕咕嚕，準備「餵搭啦!」，完全無視教室外的糾察隊，早已虎視眈眈，準備振筆疾書，看了一眼，我心裡暗叫「大事不妙」，果然，一會兒，副班長就跟導師說，小光被登記了，因為早自習吃早餐。此時導師老話一句，小光「自檢表一張」下午4:00放學交。生活常規、團體榮譽，好似與他無關，隨興至極，讓導師傷透腦筋。

綜上所述，小光問題重點如下：

- 1、沉迷網路遊戲
- 2、髮型怪異
- 3、上學偶喜遲到、遲交作業
- 4、上課想吃就吃，想喝就喝
- 5、回收（廚餘）工作能拖就拖，導致耽誤午睡時間

問題行為的原因分析：

會造成網路沉迷的原因有許多，但就網路沉迷的心理因素綜合來說，可分成下列幾種情形：

壹、生活問題的避難所

- 一、現實生活缺乏自尊、社會支持或感情的寄託，轉進網路當避風港。但往往惡性循環，更無法解決現實問題。
- 二、生活感覺無聊，即使不是真正無聊。因為聲光音響的刺激，讓身體分泌多巴胺，視覺特別敏感，但使一般反應卻變遲緩。於是別人講的笑話感覺不好笑，正常活動也提不起勁。
- 三、人際間衝突，轉向虛擬情境，尋求接納。
- 四、課業或工作挫折。

貳、滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲

而小光的問題比較傾向屬於「生活問題的避難所」，因為生活習慣的懶散，毫無目標，造成對現實生活的疏離，演變成不負責任的行為與毫不在乎他人眼光與規範的想法。而唯一可以讓他逃離現實生活的不滿意與缺憾最好方法，就是沉迷於網路世界。一有空就拿手機進入另一個時空遊戲開打，或是逃離制式校園生活開啟另一種對話，藉此獲得「滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲」。

輔導策略與方法

為了讓小光能回歸正軌，進入學校的正常作息，應該可以採用：

- 一、行為改變方法：可給小光管理某些事情，讓他習慣、有成就感、有自信心、受讚美、有尊榮、有依靠。
- 二、團體認同法：促成小光的自尊、有歸屬感、認同感、責任感，找具備吸引力的替代活動，讓他在學校暫時忘卻網路世界，能以班級團體為主。
- 三、同儕影響法：運用同儕之間的互動，例如小組討論、心情分享等活動，使小光更熟識班上同儕，更容易融入同儕。

輔導過程

首先，跟家長聯絡，了解該生家庭背景，父母親管教態度，在家中與兄弟姊妹相處情況，了解國中求學過程是否有特殊情事，交友狀況，興趣嗜好，休閒娛樂等。

其次，跟父母報告，小光從開學至今在學校情況，有沉迷網路遊戲、髮型怪異、上學偶喜遲到、遲交作業、上課想吃就吃，想喝就喝、回收（廚餘）工作能拖就拖，導致耽誤午睡時間等狀況。

再其次，希望父母能跟學校配合督促小光行為，慢慢修正小光行為。

小光後來想要加入田徑隊甄試，因為加入田徑隊一直是小光心願，所以除了父母以外，增加一位能約束小光的師長（田徑隊教練），故這鐵三角關係對小光產生極大作用。

上學偶喜遲到、遲交作業問題，老師利用小光極度想加入田徑隊心願，順水推舟，因為田徑隊一大早，就要到校練習，加強體能訓練，故上學偶喜遲到問題，得到很好的解決。遲交作業問題，老師會利用四點放學後，留下寫完再回家，因為田徑隊四點放學要練習，再加強體能訓練，故小光常一邊寫作業，一邊坐立難安，唉聲嘆氣，老師則堅持一定要寫完作業才能回家，剝奪小光放學到田徑隊練習機會，老師也會幫小光跟田徑隊教練請假，同時告訴教練小光缺交作業情況，也請教練協助督促要求小光準時交作業。

髮型怪異問題，因為小光加入田徑隊，也順勢解決，田徑隊體能練習揮汗如雨，老師幾番說服，終於恢復正常，剪成短髮，亦方便整理，清爽俐落。

上課想吃就吃，想喝就喝問題，老師運用同儕眼光、團體榮譽技巧，輔導小光，讓小光知道個人行為對團體之危害。小光常常在早自習時間，上課時間，想喝飲料就拿起來喝，喝著他最愛的仙草蜜，肚子餓了，就拿起早餐咬一口，無視早自習時間走廊有糾察隊巡視，只要違規，就對班級生活教育競賽扣分，此時老師會當著全班同學

面前說，小光你的行為，班上又被扣分了。因為 18C 這班級的學生，在老師帶領下，班級榮譽感越來越強烈，對於像小光這種行為的學生，已有些耳語、抱怨，這勢必照成小光的壓力，進而思慮自己以後行為，造成約束。老師亦跟小光談及團體榮譽的重要，尤其是田徑隊，田徑隊練習時間是一起的，如果小光常常不遵約束，我行我素，若常遲到、想不來練習就不來練習，有損田徑隊團體榮譽之建立，對田徑隊是有傷害性的，如此，田徑隊也容不下小光，老師透過同儕眼光、團體榮譽輔導技巧，輔導約束小光行為。

回收（廚餘）工作能拖就拖，導致耽誤午睡時間問題，小光喜歡一邊吃午餐，一邊玩手機，甚至，先不吃飯先和同學嬉戲，等 12:40 午睡鐘聲響起，才匆匆要吃午餐，此時，老師一定請他馬上中斷用餐，趕快去倒廚餘，否則班級生活教育競賽又要被扣分，此時老師會請小光寫一張自述表，把自己剛剛為什麼沒有及時吃午餐，沒有及時去倒廚餘，把事情經過、事後反省等，均要寫清楚，四點下課自述表沒寫完，不准去田徑隊練習，而且還要刷垃圾桶，這一連串規範行為作為，讓小光較能遵守班級規定，對自己負責之事，加強責任感。

沉迷網路遊戲問題，小光一有空就是手握手機，玩起網路遊戲，常常忽略班級事務，造成班級事務推展很大的困擾，老師透過電話與家長聯繫，希望家長協助督促，老師亦常請小光協助班上事務、參加班級體育競賽，建立成就感，受讚美、有尊榮、有依靠，留意班級事務，不致過度沉迷網路遊戲，導致自己跟班級關係越來越疏離，找不到歸屬感。

實施結果

老師運用行為改變方法、團體認同法、同儕影響法輔導小光，又和家長、田徑隊教練，這鐵三角關係共同輔導小光，目前小光沉迷網路遊戲、髮型怪異、上學偶喜遲到、遲交作業、上課想吃就吃，想喝就喝、回收（廚餘）工作能拖就拖，導致耽誤午睡時間等問題，已有明顯改善，亦可遵守約束，找到成就感、歸屬感。

後續輔導建議

期中考將至，將視小光期中考成績表現，調整、增加輔導項目。

實習生：柯正誠