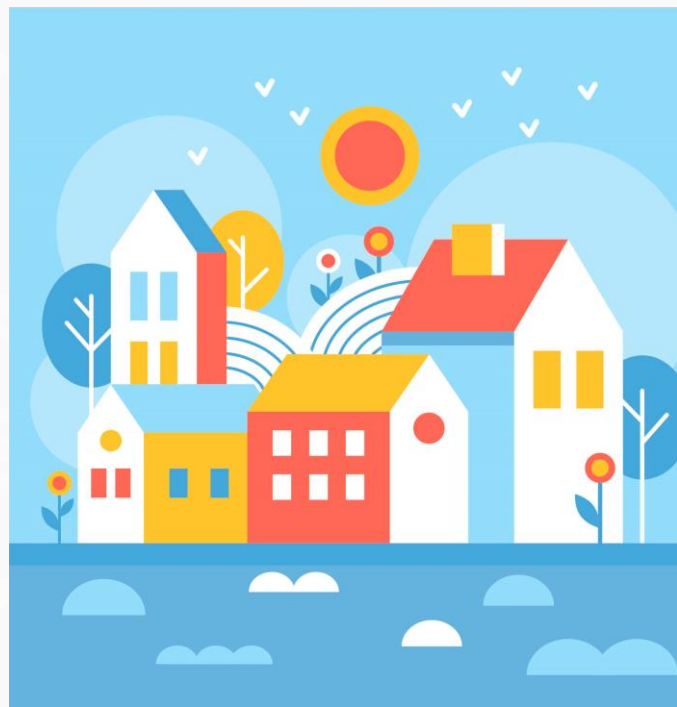
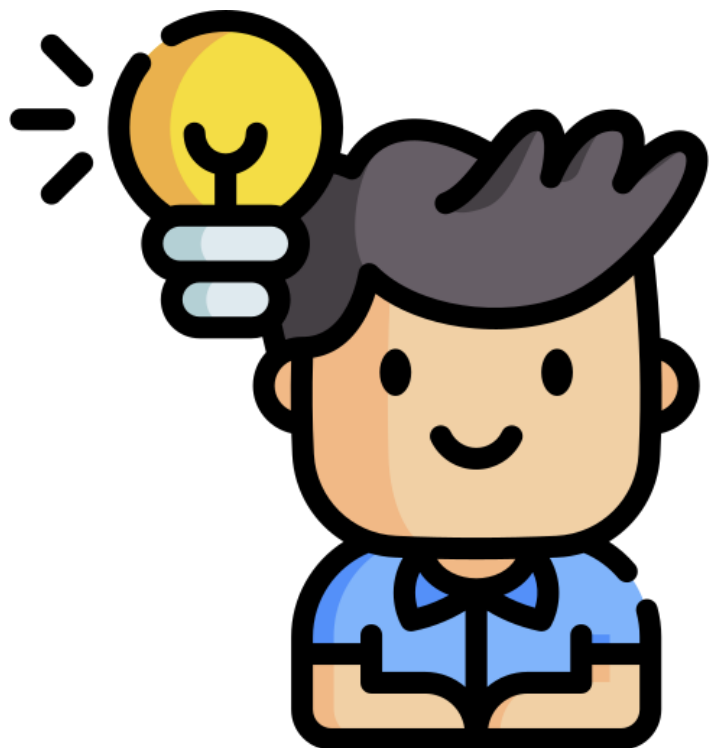


繭居族（拒學生）的生涯輔導



高雄市立鳳甲國中 丁鈺珊

💡 思考一下 💡



是什麼讓你今天坐在這裡？



您的角色身份及對於今天的期待是？



說說你對拒學生的認識…

- 教師觀察：假請多、課堂參與低、網路沉迷。
- 思考 1：學生為什麼不想來學校？
- 思考 2：為什麼我們需要做中輟生的生涯輔導？

拒學不是逃避，而是「卡住」了





在你的生命經驗裡，有沒有什麼**卡住**，**不想面對的經驗**

★同理而非同意★



關於我

- 諮商心理師諮心字第002453號
- 學校輔導督導-台輔學督證字第112008號
- 專長：兒童青少年、親子關係、親密關係、人際關係自我探索
- 輔導工作10年，現為中學輔導教師





繭居族的定義

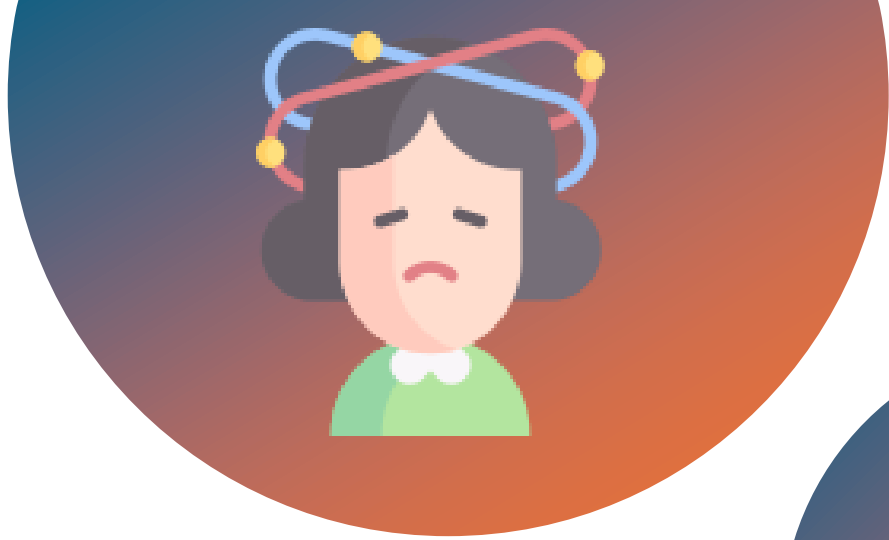
- 根據日本厚生勞動省的官方定義，「繭居族」是指持續**六個月以上**不參與社會活動、不上學、不上班，生活範圍極度受限於家中，且幾乎沒有親密朋友的個體，其生活自我封閉。
- **不上學、不上班、不社交**的一種展現

繭居族的相關迷思



- 繭居族是心理疾病嗎？
- 拒學跟繭居族之間的關聯是什麼？
- 拒學與懼學一樣嗎？





+

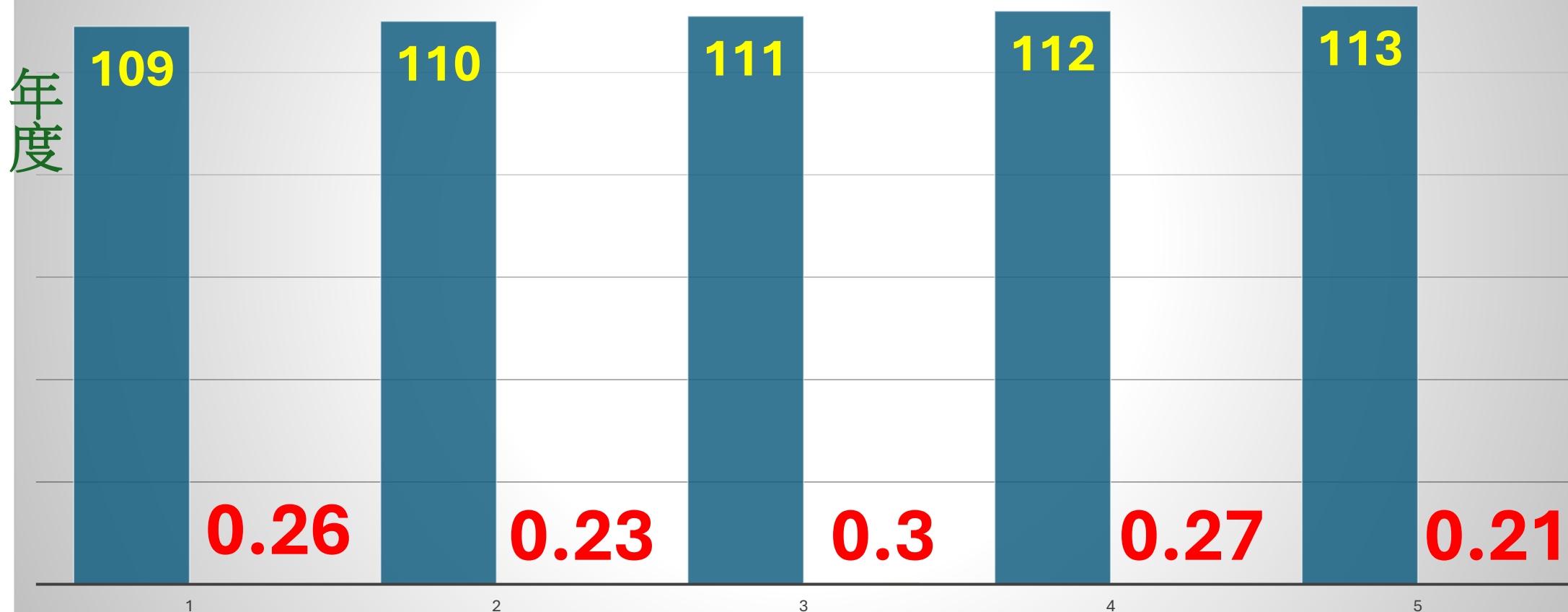


繭居族

- 不屬於精神疾患診斷之一
- 「懼學」「拒學」是繭居族的初期徵兆
- 在家中不跟家人對話的時間超過一個月
- 有些繭居族的學生，課業狀況良好



台南市近五年國中中輟率分布（109-113學年度）



輟學率

資料來源：教育部國教署 輟學率分析



拒學與懼學的比較



	懼學	拒學
樣貌	害怕上學	不願意上學
成因	分離焦慮/同儕排擠/霸凌/ 師生關係惡劣	沉迷網路/排斥教育制度/同儕關係
身心狀態	頭暈、胃痛、拉肚子、頭 痛身心症狀	逃避學校所引發之負向情感刺 激／偶有伴隨憂鬱共病症狀



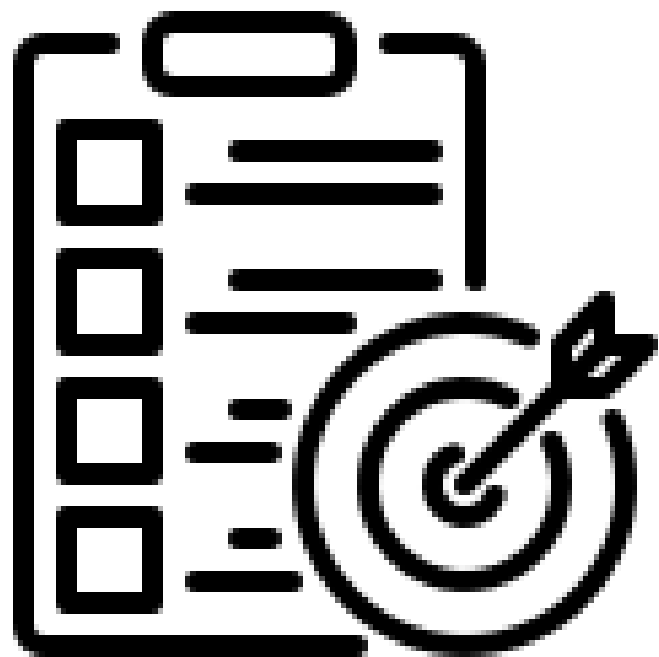
拒學的成因



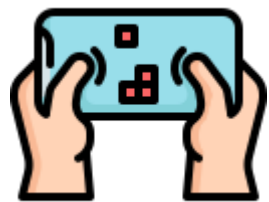
- 個人因素：敏感、焦慮、無安全感、**自我效能低落**
- 家庭因素：管教態度不一致、父親的缺席、無力的母親**過度保護**
- 學校因素：師生關係緊繃、同儕關係不佳
- 社會因素：網路成癮、生涯焦慮



拒學生的生涯輔導目標



- 規律生活
- 建立自信（獨立自主）
- 與他人連結（家庭及社會）



中輟三部曲



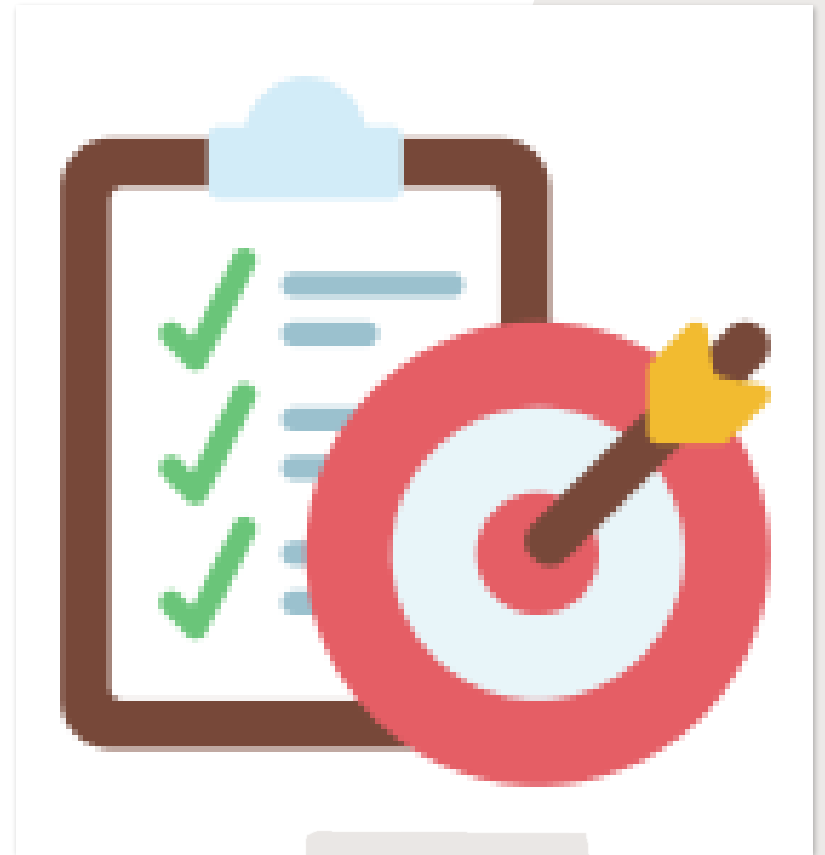
請假（事病假） → 三天出現一次 → 中輟

如何有效幫助孩子重返校園？（初期長期缺課）

有沒有其他的選擇？（已中輟多次）

長缺初期（二級）

- 小目標帶來大改變
- 上學是一種習慣（每天都需到校，半天也可以）
- 替代選擇（輔導室、彈性課程、高關懷課程）
- 家庭訪問
- 個別化支持計畫(ISP)

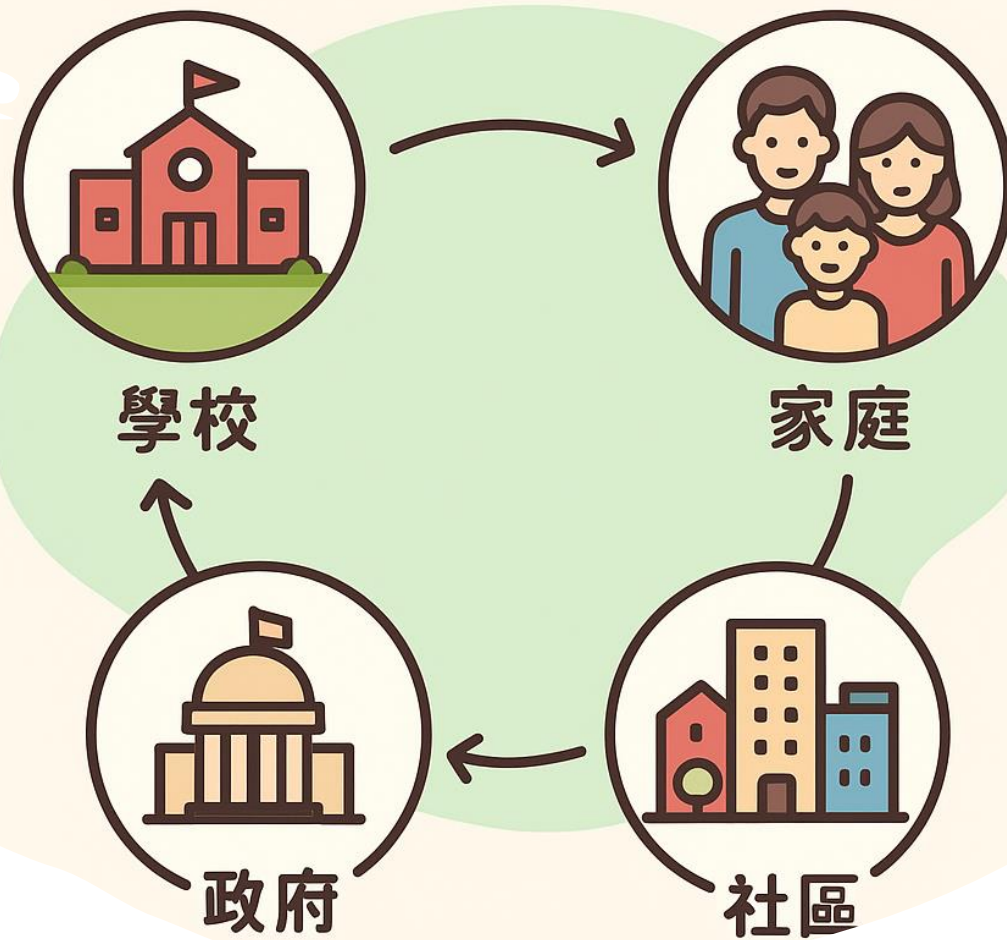


中輟拒學生的介入（三級）

- 系統合作：學諮中心、社會局、家防中心、區公所、少年隊、家庭教育中心、夜光天使點燈計畫
- 召開個案會議：學校（每個月）、學諮中心（3個月）
- 民間支持計畫：（佳美之地）
- 社區師傅(牽手)方案
- 生涯探索號
- 尋求專業督導



生態系統觀





導師部分



- **維持關係**，不以回校為唯一目標。（放下而非放棄）
- 彈性介入：線上互動或課堂部分參與。
- 班級支持：創造不標籤的氛圍。
- 合作溝通：導師與輔導室步調一致。



★分離個體化的概念

★身心容納之窗(自我照顧的重要性)

★溫暖而堅定/看見學生的不容易



輔導老師部分(人際歷程為例)

★建立關係 ★預防勝於治療

- 增進個案 自主與親密/找到僵化的人際因應策略並增加彈性
- 傳達相信/價值觀澄清
- 系統合作
- 危機即是轉機(矯正性的情緒經驗)
- 牌卡的輔助(情緒卡、尋當日)





家庭部分



- 保持距離的關心
- 放下不安、給予支持(我知道…我相信你一定可以的)
- 積極聆聽
- 夫妻關係之修復(雖然不一致但都是為了孩子好)
- 父親角色之參與
- 避免籌碼交換、傳達焦慮
- 彈性的價值觀
- 表達為難，設立界線



參考書目

- 拒學，不要搶救_任性出版
- 搶救繭居族_心靈工坊出版



每個拒學學生，都會努力想融入學校。
拒學，是他暫時找不到「為什麼要來」的答案。
生涯輔導可以成為重新連結的鑰匙。



謝謝大家的聆聽