

東吳大學社會工作學系碩士論文

指導教授 莫藜藜 副教授

過動兒的母親壓力與因應策略
之探討



研究生 洪珮婷 撰

中華民國九十年六月

謝 誌

終於可以寫這個部分了！回想剛進研究所時的意氣風發，系主任鼓勵我們明意識的尋求知識，因此與師長、同學討論課業時，對知識批判與吸收的滿足感，兩年紮實的課業與實習，是一段極為享受的學習時光。

進入論文的階段卻是另一個磨練的開始。常常因為對自己思考的質疑與不放心、各種大大小小的瓶頸，而讓自己停滯不前。懷疑著自己到底要將論文作怎樣的呈現、懷疑著自己是否有能力完成、懷疑著自己將時間用在這裡的目的。因此，常讓自己陷於泥淖之中，不知如何是好。

有人說做論文、做學問是一條孤獨的道路。孤獨的是只有自己最清楚自己的狀況。面對他人對於為何東吳社工系的碩士班老是要超過兩年才能畢業的各種質疑，只能一笑置之。加上搬回離開九年的家，必須和家人重新適應，面對往來頻繁的家族成員，對我及家人而言也都是一個不小的壓力事件。

所以，論文的完成，家人與許多的朋友都跟我一樣因此而鬆一口氣。而他們正是時常支持我的一群人。首先最先感謝的當然是指導我、陪伴我將論文產出的莫藜藜老師，總是不厭其煩的陪著我釐清卡住的地方；口試委員洪儷瑜老師溫和且用心的找出許多關鍵問題，同理這份論文的不易執行，並幫忙想到解套的方法，對我們的未來有許多的期許；從大學就一直是我的學習對象的王行老師，總不忘在每次口試時先來個三大優點，並且切重要害的點出我的盲點、自己隱晦不明的研究動機以及研究者個人的意識型態。因為有這樣好的老師，讓我在這過程中有許多的收穫。在研究裡，更需要感謝十位過動兒母親願意將自己的經驗與我分享，即使再去想起那些無力的情景，也都盡力提供我所需的資料。也讓我從你們身上學習到更多的韌性，期待往後還能為這部分有更多的學習與貢獻。光智基金會、馬偕醫院精神科臧醫師、何善欣小姐以及赤子心教育基金會在研究對象上的建議與提供。

其次，好友雅惠與綺蓮總是隨時待命，陪著我度過這一年來的起起伏伏，成為這篇論文情緒上的大支柱。陳珠璋教授與靜美學姐總是關心論文的進度，提供我所需的協助。實習督導黃碧珠小姐總在我困惑於人生議題時，細心的陪伴、解惑與鼓勵。在我奔波流浪於台北時，學伴美華、學妹羽卉、司青、玉珊、同年同日出生的如婷姊姊等好友，總是慷慨的提供我一個安頓的地方。素滿與淑貞在我

情感低潮期的陪伴。研究所的伙伴裡，總是一起聊天、討論到深夜，到處吃喝的安琪、麗慧與伊雯，讓我的研究所生活總有許多的激盪與驚喜。體貼問候的佩均、紀淑、小綺、鈺倫，以及大月、嘉倪、賢成、怡世與宜輝，讓我得到許多的支持。秀禎學姐與諸位助教，讓我常在系辦公室裡大搖大擺的耍寶、使用各種方便的資源，真是感激不盡。幫忙校稿與口試準備的學弟妹秀汝、育昇、慧雯與意才，也要在此感謝你們。李憶微老師、方新、方華與瀚瀚，還有許多好友們藉由文字默默的陪伴，讓我這一路走來，總是安然度過。

更感謝爸爸媽媽在眾親友的壓力下，繼續供養我這隻世紀超級大米蟲，妹妹燕秋與嘉宜，在我情緒起伏的時候，對我的容忍，在生活上給予我最大的方便與協助，接納我時常呆滯遲鈍的表情與動作。每當感受到你們在工作壓力之餘，還要忍受我高高低低的情緒、並默默的關心著我，也知道你們都和我一起與這篇論文奮鬥著，心理總是酸酸的，在哽咽中確有說不出的無奈與感謝。

也要感謝自己，陪著自己與這篇論文的奮戰，即使耐力已將殆盡、信心也快喪失時，複雜的腦袋瓜還要不斷檢視自己超我與本我的衝突，把自己如洋蔥一般，剝了一遍又一遍。真該對自己說聲辛苦了！

縱使花了比一般人更多的時間完成研究所的課業與論文，但在東吳研究所的生涯，我確實收穫頗豐，一點也不後悔這樣的投注，換來的不僅是我的驕傲與謙卑、我的成長，更有許多朋友的關心與支持。

珮婷 於台中大甲有蟬聲蛙鳴陪伴的仲夏夜

2001 年的夏天

論文摘要

「過動兒」是「注意力不足過動症候群」的俗稱，過動兒這個名詞，近年來頻頻出現於媒體中，但多數為負面的報導。因此，社會上充斥著對過動兒的不解與誤解。過動兒主要以過動、衝動、與注意力不集中為核心症狀。在過動兒進入學校團體生活後，相關的症狀，如：低 IQ、情緒低落、特殊學習障礙、行為障礙等相關問題一一凸顯，並在學齡期主要兩大生活系統——家庭與學校有相當大的影響。

在家庭生活中，多數以母親為過動兒的主要照顧者，所以在日常管教中，因為過動兒的相關問題，對母親造成最大的衝擊與挑戰；母親除必須直接面對過動兒所引起的各種問題外，對於過動兒有所接觸的學校、老師、親友、甚至只是不熟識的路人等相關次系統，都對母親造成多多少少的壓力。因此，本研究以質性研究的方式，進行深度訪談，試圖從探索的角度了解並呈現母親面對教養過動兒時所感受到的壓力與因應策略。本研究的目的有：1. 探討過動母親因過動兒所覺知到的壓力。2. 了解過動兒母親的壓力因應策略。3. 整理歸納出母親使用社會支持與整體的正向經驗與心得。4. 提供母親及相關實務工作之參考。

研究結果發現母親感受到來自過動兒的壓力以功課的叮嚀、指導，生活自理的催促與提醒，以及問題行為與人際關係的問題為主，這常讓母親有心力交瘁、生氣、抓狂、焦慮、被綁住的感覺、自責、低潮與丟臉等心理壓力的感授與反應，而這些日復一日的壓力事件也一再侵蝕著母親對壓力的忍耐力。其次，由於母親對過動症的了解有限與期待的落差而衍生出許多壓力，如：求助方向不知、管教技窮、對醫囑一知半解等。至於來自他人的壓力方面，則有母職與父職的差異與衝突，他人眼光、建議、批評亦讓母親倍感壓力。來自學校方面的壓力，分為母親預期的擔心及實際感受來自老師方面的壓力，其中又分別以擔心換老師、擔心增加老師負擔與老師告知過動兒在學校的問題、老師烙印的言行為多。也在在顯現社會對過動兒了解與接納的不足與其重要性。

在壓力因應策略上，問題取向的因應策略以處理來自過動兒本身的壓力最多，包括尋求資訊與資源、認知層面的運作以及親子互動技巧的運用為主。這些方法多為母親自我摸索而來。在情緒取向的因應策略上較問題取向為少，以針對

母親自己心理壓力這部分為主，如：找親友聊天、從事與母親這個角色無關的活動（不要想太多、看書、洗溫泉、跳舞）、情緒表達等。

社會支持對母親在壓力因應上亦扮演相當重要的角色，醫療系統是母親必然接觸到的資源，但也因為資源提供與協調的不足，使母親對醫師有著扮演資源轉介與提供者這樣過多期待；其次，老師也成為母親相當重要的支持者。在非正式支持上則以親近且了解狀況的親友讓母親感受到積極性的支持，並且多數母親比少家人的支持最為重要。根據十位研究對象整理出過動兒父親參與管教有三種類型，分別為：1.不參與及負向分擔，2.不反對及消極回應，3.配合與投入。除此之外，也呈現出母親對社會支持運用不足的感受。而就整體的正向經驗與改變，發現母親在自己想法上的轉變、自己的努力與學習、對管教方式的反省與修正等等，有相當豐富的正向例子。

研究者亦依據十位母親的壓力與因應行為整理出五種母親類型：1.盡力去做型，2.颱風眼中型，3.補償型，4.知識補充型，5.豁然開朗型。並發現對過動兒的了解與接納深深影響著母親的壓力與因應，文中以柯平順的特殊幼兒家長心理歷程三階段予以對照。也因為母親在接納孩子的狀況後，母親與過動兒互動的品質藉由對體罰的反思而有所改變。此外，社會大眾對過動正的了解不足與社會資源的缺乏，也是導致母親在處理與過動兒相關的問題、與親師互動時，倍感壓力的因素之一。

根據研究結果，研究者提出以下三大建議：1.知能提升對過動兒及相關系統的重要性：包括適當親子互動的建立、正向師生與親師互動、家人的接納與社會大眾的眼光調整，2.對母親—照顧好過動兒也要照顧好自己，3.社會資源的整合與建立：包括階段性親職教育方案的提供、形成科技整合的團隊工作。

目 錄

第一章 緒 論

- 第一節 問題背景-----1
- 第二節 研究動機-----4
- 第三節 研究目的-----5

第二章 文獻探討

- 第一節 過動兒的相關議題-----7
- 第二節 過動兒母親的壓力知覺-----12
- 第三節 社會支持與壓力因應-----23
- 第四節 因應策略-----28

第三章 研究設計

- 第一節 研究架構與研究方法-----36
- 第二節 研究工具-----38
- 第三節 資料分析-----44
- 第四節 研究嚴謹性與研究倫理-----47

第四章 研究結果與分析

第一節 研究對象基本資料與分析-----52

第二節 母親的壓力-----54

第三節 母親的因應策略-----101

第四節 因應結果-----162

第五章 結論、討論與建議

第一節 結論-----186

第二節 討論與建議-----198

第三節 研究限制級對未來研究建議-----214

參考書目-----219

附錄一 訪談大綱-----226

附錄二 DSM- 診斷標準-----227

圖 次

圖 2-1-1 簡式親職壓力量表理論模式 (PSI/SF) -----17

圖 2-4-1 Selye:壓力反應之 GAS 理論-----30

圖 2-4-2 壓力因應過程標準模式-----32

圖 2-4-3 Justice 之「因應矩陣」-----35

圖 3-1-1 研究參考架構-----36

圖 3-2-1 資料收集過程-----42

表 次

表 3-1-1 受訪對象數目及來源表-----	39
表 3-2-1 研究甘梯圖-----	43
表 4-1-1 受訪之過動兒母親基本資料-----	53
表 4-2-1 來自過動兒的壓力-----	55
表 4-2-2 母親本身覺知到的壓力 --母親的感覺與看法-----	61
表 4-2-3 母親本身覺知到的壓力 --母親自己瞭解與期待的壓力---	69
表 4-2-4 母親本身覺知到的壓力與反應 --整體性的壓力結果-----	78
表 4-2-5 來自其他次系統的壓力- :來自家庭內及他人的壓力-----	82
表 4-2-6 來自其他系統的壓力- :來自學校方面的壓力-----	90
表 4-3-1 針對來自過動兒本身壓力之問題取向因應歸類表- ----	102
表 4-3-2 針對來自過動兒本身壓力之問題取向因應歸類表- ----	115
表 4-3-3 感受過動兒在學校及人際方面壓力之因應歸類表-----	120
表 4-3-4 母親角色壓力的問題取向之因應歸類表- -----	125
表 4-3-5 母親角色壓力的問題取向之因應歸類表- -----	130
表 4-3-6 對管教的壓力問題取向之因應歸類表-----	134
表 4-3-7 與親師互動有關壓力問題取向之因應歸類表- -----	135
表 4-3-8 與親師互動有關壓力問題取向之因應歸類表- -----	140
表 4-3-9 來自家人與他人的壓力之問題取向因應歸類表-----	142
表 4-3-10 針對來自過動兒壓力的情緒取向之因應歸類表-----	148
表 4-3-11 對母親心理壓力情緒取向之因應歸類表-----	152

表 4-3-12 對家人與他人壓力情緒取向之因應歸類表-----	158
表 4-3-13 針對親師互動壓力的情緒取向之因應歸類表-----	160
表 4-4-1 社會支持系統的運用歸類表-----	162
表 4-4-2 正向經驗與正向改變分類表-----	174
表 5-1-1 社會支持不足處-----	193
表 5-2-1 母親壓力與因應行為-----	199
表 5-2-2 過動兒父親類型-----	201
表 5-2-3 對過動兒管教心得-----	205

第一章 緒論

第一節 問題背景

過動症即「注意力不足過動症候群」的俗稱，此名詞是西元 1854 年一位德國醫師 Herinch Hoffmann 所提出，乃針對一群活動量過大、注意力不集中、易分心、易衝動為主要症狀，有其特殊治療及預後的一種症候群。1981 年 DSM-III-R 稱之為「注意力欠缺過動疾患」(Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder)簡稱「過動症」。而 DSM-III-R 又將過動症分成三類亞型：過動症混合型、過動症注意力不集中主要型、過動症過動—衝動主要型 (林幼青, 1996)。本研究簡稱為「過動兒」。

國內對於過動兒的盛行率的研究以王雅琴在民國七十九年針對高雄市學齡兒童進行注意力欠缺過動症的調查中，其結果顯示盛行率大約為 9.9%。而 Barkely(1990)綜合文獻與臨床經驗，亦估計在 4 到 16 歲的兒童中有約 5%-6% 可能罹患過動症 (洪儷瑜, 1994)，而就過動兒協會所提供的盛行率相關資料則表示在 6 到 17 歲就學階段的兒童與青少年，可能就有高達 12 萬的過動症學童 (民生報, 1997)。此類求診人數佔精神科兒童青少年門診及復健科兒童特別門診極高的比率 (黃瑞瑛, 1996)。所以若從學校一個 40 人的班級來看，其中每班將近有四人為過動症的孩童，其比率不謂不高。因此，因為過動兒的衝動、不專注或過動的症狀，除了老師必須在班級中付出較多的心力、家長在教養過程中也承受許多的壓力，造成學校與家庭中的一個壓力源。

過動兒主要的核心症狀為：過動、衝動與注意力不集中，一般這些症狀，在上學前不一定會完全造成兒童及家長的困擾，因為還不需要乖乖的坐在教室中專心聽課、遵守學校生活的規矩，因此多數父母，將學齡前過動兒的這些症狀視為好動、活潑而不以為意。直到進入學校的團體生活中而顯現出次級症狀—低動機、累積過去失敗的經驗、情緒低落，與過動相關症狀—低 IQ、動作笨拙、衝動或認知上的組織障礙、特殊學習障礙等。在這些症狀的交互作用下過動兒經常會遇到的問題為學習障礙、品行問題、情緒困擾、人際關係、行為障礙、生理健康、親子互動、師生同儕互動等問題 (林幼青, 1996)。

以研究者在實習機構所遇到的個案中，發現學齡期的過動兒在團體活動中會顯現出衝動的傾向，使得母親與教師擔心孩子在學校的活動中會傷害其他同學或因衝動而受傷。因此一般人對於過動兒常帶著負面的印象，認為他們是沒有教養、頑劣不堪的小孩，也進而指責家長教養不當 (自立晚報, 1998 ; 台灣日報, 1997)。甚至在前些日子，台南發生過動兒打人事件，其他兒童家長一方面指責

校方未積極處理，一方面發動學童罷課，而學校也採取了拒收的處理方式，在這種狀況下，過動兒的父母也承受相當的壓力、無奈、委屈、不滿。有些過動兒被迫念啟智班或遭學校拒收，也使得父母往往求助無門。

由於上述對過動兒特徵及其相關問題的概述，瞭解過動兒的主要問題可分別從學校及家庭這兩方面來看：

一、學校方面：

老師對於過動兒瞭解的程度不同，導致多數老師不知如何處理過動兒的狀況，致使老師在班級管理、教學上產生挫折及無力感、指責家長管教不力。教師常出現的解決方式則是責打、忽略或請家長將小孩轉班、轉學。因而在老師、家長與過動兒的互動過程中，形成了親師的指責、不信任情形，增加雙方的衝突與緊張。

二、家庭方面：

父母在面對家中有過動兒時，經常不知如何管教、與小孩互動、處理小孩在學校課業、人際、師生關係所伴隨而來的問題，因而顯得筋疲力竭（洪儷瑜，1993）。甚至因為求助無門、壓力過大、自我譴責（self-blaming）等情形，在家庭互動及家庭關係上產生衝突的現象，更甚者，從兒童保護、兒童虐待等相關研究上看，也有兒童虐待事件的出現（Johnston, 1996; Heffron, Martin, Welsh, & Perry, 1987; Hawkin & Duncan, 1985）。相關研究顯示過動兒有 21%-45% 的機率在其青少年其出現嚴重的行為問題（林青蓉，1996），並且相關報導也關注到過動症兒童也與中輟生相關（宋維村、侯育銘，1998；自由時報，1997）。由此看來，家長在面對家中有一過動兒的教養過程中，產生許多壓力。

因為過動兒的行為特質，在學校學習及家庭生活上須有特殊教育方案及相關服務及資源的介入。然目前對於過動兒所提供的服務主要在醫療系統的治療，如藥物治療、行為治療、心理治療、感覺統合治療、社會技巧訓練（洪儷瑜，1998；宋維村、侯育銘，1998）。在研究者經驗中，有多數家長對於用藥相當的排斥與擔心；而在行為、心理與感覺統合治療方面，並非所有精神科或兒童心智科中都會舉辦這樣的治療方案；在對家長的親職教育方面，也是期待藉由對家長提供服務使家長在管教方法與情緒抒解上得到協助。而在以學校為主的介入方案中，民國 87 年修正通過的特教法中，對於有過動兒的班級得以減少班級人數或增聘助理教師，過動兒也可以利用學校的資源班或特教老師給予協助。

但從服務輸送的層面來看，以往過動兒多數被誤認為與智能障礙者同類，在特殊教育法（教育部，1992）的規定中，過動症並不屬其中任何一類別（林玉

華, 1995), 因此也無兒童特殊輔導方案, 即使是學校中之資源教室的設置, 通常不是虛設, 就是專門針對感覺統合的治療為主(宋維村, 1996)。而在民國 87 年修訂的「特殊教育法修正案」中雖已將過動症納入嚴重情緒障礙的症狀中, 但是實質上的教育支持部分仍有待努力; 其次, 國內對於家長所提供的親職訓練課程的數量不多, 對於教育性、諮商性、治療性三層次課程的提供也分佈不均, 通常只提供教育性的課程, 家長聽了許多專家對過動兒的描述, 除了對過動兒有較多的瞭解外, 對於實際管教過動兒並沒有太多的助益(洪儷瑜, 1998:169)。相關的民間資源, 除了醫院體系的精神科、兒童心理衛生中心之外, 以往過動兒多是與心智障礙類別之族群共享資源, 但是基本上其問題的性質仍有相當的差異, 因此在民國 85 年 6 月「中華民國過動兒協會」的成立, 顯示出家長對於過動兒教養及各方面有其極大的需求, 但目前過動兒協會是呈現業務停擺狀態, 對過動兒及其家庭並無法提供有效的協助。幸而「財團法人赤子心基金會」於今年(民國 90 年)成立, 繼續為過動兒及其相關系統提供協助。

所以, 目前對過動兒所能提供的服務網絡是相當的不足, 在服務不足的情況下, 過動兒所造成的問題無法有效的解決, 這樣的情況對於過動兒所處的學校、家庭系統中的教師與家長的壓力也就無法藉由社會資源的提供得到舒解; 並且也因為資源的缺乏, 使得學校與家庭系統在互動中, 因無法有效解決過動兒帶來的問題, 在彼此的溝通協調中, 增加教師與家長彼此的衝突與壓力。

在國外, 對於有關過動症各方面的研究已不少, 但在國內是近幾年才開始有一些關於過動症的研究(林幼青, 1996), 其中研究的方向多傾向於醫學界或輔導界對於此症狀的診斷方法、行為特性、教學方法之研究, 而台大護理所研究生林青蓉(1996)關於母親教養態度與過動症兒童壓力因應的相關研究, 則以量化研究針對母親教養方式、母親與兒童基本人口學資料與兒童因應壓力方式之間的相關。社會工作領域對於此類的相關研究, 目前只有文化大學兒福所研究生賴奕志(1998)對過動兒家庭福利需求滿意度、社會支持與親職壓力的相關研究亦是從量性的研究瞭解過動兒家庭對福利需求的滿意度、社會支持與親職壓力的變數進行相關性分析。從這些研究中大致可瞭解一般過動兒家庭與母親在管教過動兒方面的壓力與需求間的關係, 無法瞭解因家中有過動兒, 對主要照顧者所產生的壓力; 以及他們因應策略是怎麼運用的。

第二節 研究動機

在以往的工作經驗中，曾經與一個被診斷為過動的小男孩相處達九個月之久，其間由單純認為他只是個比較活潑、好動的小孩，一直到和家長至台大兒童心理衛生中心請求專業醫師的診斷，才確定了他的問題行為可能的原因。其次在自己實習中與過動兒家長互動訪談及相關對過動兒家長的報導中，看到家長與小孩的互動情形、家長面對學校老師的抱怨、處理小孩在學校的問題，加上從懷疑、家人的不以為意、不知如何與家人討論、害怕去證實這樣的問題、因為這樣的問題而產生婚姻生活上的衝突等。諸如此類的情況，更加瞭解家長在面對過動兒及其所伴隨的狀況時的壓力與無力感，使我對於過動兒家長在面對壓力及支持等相關的議題想進一步深入的瞭解。

台灣針對過動兒家長的管教壓力、需求及目前資源提供情形等相關議題尚未有相關的研究出現，而美國也是在九〇年之後才陸續有相關的研究出現。Campbell (1985)表示美國因為對於家庭醫師運用的觀念較台灣成熟，因此在早期介入的觀念下，家長會因而能初步瞭解到臨床上的描述、討論認定的問題及預後的狀況或如何解決等。Kottma 等人(Kottman ,Robert & Baker ,1995)提到，通常母親會從相關書籍、雜誌、親職工作坊、社會支持網絡、父母訓練方案、醫療人員及與學校人員（包括老師、學校諮商人員）的聯絡等方式得到所需的幫助。而美國也有一些研究關注於父母訓練方案或父母團體的提供對於過動兒家長的幫助(Lucker & Molloy, 1995; Anastopoulos ,Shelton & Dupaul ,1993 ;Cunning & Bremner ,1993 ;Coker & Thyer ,1990 ; Arnold ,Sheridan & Estreicher ,1986)，而國內亦漸有文章討論相關之父母訓練方案（鄭輝，詹淑如，1992；黃裕惠，1997）。

社會工作所關注的是個人在其所處環境中的良好適應，而過動兒在其學齡前，家庭是其主要的互動場域，學齡期則拓展到以家庭及學校為主。既然家庭與學校是過動兒成長的兩個主要次系統，而家長與老師亦是系統中過動兒的重要他人（significant others），因此，對過動兒的成長、社會適應、人格的養成，扮演著極為重要的角色。

Germain(1982,1984)認為壓力和因應之間是一個相互的過程。面對壓力時，會產生因應，然而不當的因應會使壓力持續，並產生更嚴重的壓力(引自羅靜心，1990)。所以，當家長能有適當的因應方式，則能有效處理因過動兒所產生的問題及壓力。但是，如前述，家長往往在不瞭解過動兒、面對其他相關的壓力（如工作、學校與家人的指責），缺乏有效的因應策略下，對過動兒時常出現了不當的管教方式、整個家庭關係呈現緊張、混亂狀態，不但沒解決問題、減輕壓力，反而帶來更多的壓力。因此，從系統觀點，當系統某一部分改變時，整個系統將隨之改變；所以若從兒童的主要生活環境—家庭來介入，評估主要照顧者面對眾

多次系統運作下的動力狀況及壓力如何產生，及往後的因應策略、問題解決的障礙、成功的經驗、家長所需要的社會支持等，進而找出家長在尋求問題解決上的有效方法，以形成對過動兒相關問題有較好的因應策略。期待主要照顧者與家庭藉此減少因這些壓力而產生的負向互動、更能藉由尋找良好的因應策略而增加問題解決的能力。

第三節 研究目的

由以上的論述，我們可以瞭解，由於過動兒的特質所引發學校適應、家庭互動及管教等問題，確實會使照顧過動兒的母親承受相當大的壓力，也確實會對母親在身心適應及婚姻關係上造成相當大的影響。加上社會制度的不健全、可運用的醫療與教育資源明顯不足，包括：特教師資與相關教育方案缺乏、兒童精神醫療的資源尚未建立、醫療人力的質與量嚴重不足等（宋維村、侯育銘，1996），以及過動兒在學齡期兒童中佔有相當多的數目、對過動兒母親相關研究明顯不足而無法深入且清楚的瞭解問題所在、以及對母親壓力提出更多可行的解決之道。

因此期待藉由本研究從社會工作的觀點來瞭解在家庭中過動兒的家長所面對的相關問題、壓力的因應、社會支持的運用等相關議題。此外，一般對壓力的研究多以傾向負向經驗為主，但從因應策略的探索，除了瞭解過動兒母親的各種因應策略外，也期待從中找到曾經使用成功的方法，使得母親在壓力應因應的過程成為一種正向經驗，期待由此對過動兒的相關研究提供不同的面向。

根據前述，本研究針對這樣的情形希望達到：

1. 探討過動兒母親因過動兒所覺知到的壓力。
2. 瞭解過動兒母親的壓力因應策略。
3. 整理與歸納出母親使用社會支持與整體的正向經驗與心得。
4. 提供給母親及相關實務工作之參考。

第二章 文獻探討

本章將針對過動兒的相關議題、過動兒母親的壓力知覺、社會支持與壓力因應、因應策略等四個部分進行文獻的探討，以期從中對問題有初步的瞭解。

第一節 過動兒的相關議題

壹、過動兒的概述

過動 (hyperactivity) 與活潑、好動、精力過剩等名詞不同，過動指的是不適當且不能控制的活動。而所謂過動問題是指孩子的活動與情境、年齡、社會文化要求不符合，而這些問題不是他自願或可控制的。其中過動的問題可分為：「一般過動行為」、「類似注意力缺陷之異常所導致過動問題」、「注意力缺陷過動症」(洪儷瑜, 1998:3)。洪儷瑜所用的是「注意力缺陷過動症」，而宋維村與侯育銘所用的是「過動兒」，本研究則沿用「過動症」的俗稱(洪儷瑜, 1998: 48-49; 宋維村、侯育銘, 1996)。本研究的研究對象即是經過專科醫師診斷為上述第三項，即「過動兒」孩童的母親。

一、歷史發展與疾病成因

在過動兒的診斷上是屬於爭議最多的兒童心智疾患，所謂的爭議最多是指對於這個病症，在其診斷名稱及病因研究有許多分歧的觀點，目前最新的診斷標準 DSM- 置於本計畫書之附錄(二)中(林幼青, 1996; 洪儷瑜, 1998)。洪儷瑜(1998:25)將對過動兒研究的發展整理成五個重要階段：腦傷研究時代(1900-1960)、過動症候的時代(1960-1969)、注意力缺陷的時代(1970-1979)、診斷標準爭議的時代(1980-1989)、整合核心徵狀的時代。

(1) 1900 至 1960 年代，過動兒被認為是由於中樞神經系統功能失常所引起，因此以「輕度的大腦損傷」、「輕度大腦功能失常」來概括這些兒童。

(2) 1960 至 1969 年的研究發現並非所有的過動兒童皆由神經功能失常所造成，1968 年 DSM- 指出這群孩子的問題以過動的行為問題最明顯，因此針對其癥狀將名稱修改為「過動兒童徵候群」或「兒童時期的過度反應」，此階段專家強調的是兒童過高的活動量。

(3) 1970-1979 年這個階段的特色在於將此症的定義由過動轉到對症狀有

較完整的描述，也因此影響了診斷與統計手冊第三版（DSM-III）的名稱與定義。此時期有對藥物治療興起、環境因素的探討行為量表的發展。

（4）1980 至 1989 年這階段對此症的診斷標準與次類型的定義有許多的爭議。1980 年 DSM-III 將此一疾病命名為「注意力欠缺障礙」（簡稱 ADD），認為注意力缺失為其主要問題，並將之分為「伴有過動行為的注意力欠缺障礙」、「沒有過動行為的注意力欠缺障礙」及「注意力欠缺障礙殘餘型」。1987 年 DSM-III-R 修訂為「注意力欠缺過動疾患」，簡稱「過動症」。

（5）1994 年 DSM-IV 將過動症分為：過動症混和型、過動症注意力不集中主要型、過動症過動—衝動主要型、其他未註明型。並且此時美國於 1991 年名列此症可接受特殊教育體系(林玉華，1995；林幼青，1996；洪儷瑜，1998)。

二、診斷與盛行率

雖然過動症的名稱與分類時常隨學者的主張觀點及診療系統的不同而有差異，但基本的核心問題皆一樣：包括注意力不足(inattention)、衝動(impulsivity)及過動(hyperactivity)。因此在 1990 年 Barkely 重新定義過動症如下：過動症有許多發展上的缺失，這些缺失主要表現在行為的法則及後果的管理及維繫上出現問題，諸如行為意志，行為啟動、維持作業及刺激的反應及遵行法則等行為上；當行為的後果延遲、太弱或沒有時，問題更加嚴重。這些缺陷在兒童早期就已出現，且在本質上是長期性的。雖然隨神經發展上的成熟缺陷會有所改善，但是比起同年齡的正常小孩來說，缺陷仍然持久存在。通常病發於七歲之前，三歲左右即呈現此症狀，以男孩居多，且有家族傾向(徐靜、曾文星，1998；林幼青，1996；宋維村、侯育銘，1996)。

相較美國的發展，台灣在民國 80 年（1991）年之後才漸漸重視此症，民國 85 年「中華民國過動兒協會」成立，民國 86 年將此症學童納入特殊教育對象。而目前對注意力缺陷過動症的發展仍然在名稱的混淆與爭議、專業服務不足方面的問題；對於此症的稱呼，在目前有關過動兒的書籍、文章中，洪儷瑜所用的是「注意力缺陷過動症」，而宋維村與侯育銘所用的是「過動兒」，本研究則沿用過動症的俗稱（洪儷瑜，1998：48-49；宋維村、侯育銘，1996）。

從歷史發展我們可以看到對此症的瞭解有相當的差異性存在。對於此症的成因大致可從（1）生理方面：強調額葉功能失調、神經傳導質；基因、染色體異常、藥物作用與此症有關。（2）環境方面：人工添加物、糖、鉛中毒、母親服用菸酒、家庭壓力、父母管教方式、都市化程度等與可能因素的提出，但並未有一個確切的成因，並且這些原因有的只是與此症有相關，無法確定有因果關係的存在（洪儷瑜，1998：77-89）。

在對過動症的診斷上，各國醫師因對此症的看法不同，在診斷時所著重的核心問題也不同。英國人認為過動兒長期的核心問題對解決問題不足、不能抑制自己的衝動、過早做不適當的反應，保留過動的名詞，不稱為注意力不足症，治療不強調藥物治療，而強調行為治療的重要性。美國強調注意不足為過動症的問題核心，加上美國強調個人主義，治療時不偏好行為治療，盛行以藥物治療（宋維村、侯育銘，1996）。一般在對過動症診斷上，會針對過動的三個主要特徵：過動、衝動、注意力不集中，進行跨情境的診斷、考慮是否有其他伴隨的問題，以排除是否是因情境因素或其他疾病特徵或障礙，而導致有過動或注意力不集中的狀況（洪儷瑜，1998）。

由上文可以瞭解到對此症的爭議，而這些爭議與診斷上差異確實也影響了對此症出現比率的估計。大約的範圍是介於 1%-20% 之間，美國精神醫學會（APA）以其診斷標準估計約有 3%-5% 的盛行率。

在台灣的相關研究中，宋維村利用台大兒童心理衛生中心初診個案估計此症的盛行率約為 5%，洪儷瑜使用 DSM- 的診斷標準，對北市大型國小的研究推估為 6.4%，以 DSM- -R 的診斷標準為 7.9%。由此可知，運用不同的診斷標準對於盛行率的估計有差異；至於性別在盛行率的差異，國內外相關研究多指出男女比率約為 3:1，甚至有的研究發現比例差異可達 7:1（洪儷瑜，1989:56-57）。

三、治療

對過動兒治療的介入方法，主要有下列幾種：藥物治療、行為治療、心理治療、社會技巧訓練、感覺統合治療、親職訓練（洪儷瑜，1998；宋維村、侯育銘，1996）。其中家長的親職訓練與父母諮商是對過動兒治療的主要方法之一，在 Barkley(1990)的研究中發現父母接受親職訓練之後，對過動兒的行為問題與過動兒的其他家人都有正向的效果。過動兒的訓練內容包括三個目標：(1)家長對過動兒的認識、(2)持續督導家長運用行為管理技術、(3)協助家長接受擁有過動兒的事實、並予以支持。依據這三個目標，對於過動兒家長的親職訓練可有三個層次的訓練形式，分別包括「教育性」—以演講、討論方式以學習過動兒的管教知能；「諮商性」—以討論與演練方式對家長給予情緒支持、自我瞭解與心理成長；「治療性」—以討論與演練方式對有嚴重心理困擾或家庭功能嚴重受損之家長提供情緒支持與心理治療（洪儷瑜，1998:168-169）。

四、過動兒的適應問題

過動兒除了因為本身的核心症狀所帶來的原始問題（primary problem）外，核心症狀造成次級症狀、過動相關症狀，還有攻擊、反抗、偷竊、破壞東西、爆

發性行為等外向性問題及因生活上挫折而顯得自信心低落、焦慮、憂鬱與人際關係不佳等內向性問題，稱之為因原始問題所產生的衍生問題（secondary problem），在這些問題與症狀的交互影響之下所形成的適應問題，洪儷瑜（1998:69-73）將之分為七類：認知能力缺陷、語言障礙、學業低成就、生理健康問題、情緒困擾、社會不適應、動作障礙等（洪儷瑜，1998:69-73；宋維村、侯育銘，1996；林玉華，1995）。

五、過動兒對母親的影響

由於過動兒的特質，使得過動兒的主要照顧者—母親，在照顧過動兒時，出現相當多的問題。從過動兒的症狀一出現後，過動兒的母親即隨著過動兒的發展，遇到不同的狀況，研究者依據上述過動兒的特質、作者以往的工作經驗以及相關研究（賴奕志，1999；Kevin et.c1995；Mash & Johnston,1983），初步整理出過動兒可能對母親造成的影響：

- 1.管教的壓力與挫折：身為父母已具有相當的壓力，又遇到一個過動或者無法專注的小孩時，常常在還不知道孩子是過動兒時，往往顯得束手無策，而有許多的挫折感，此外也會對於自己的管教方式產生許多的挫折感與懷疑。
- 2.懷疑時期不確定感：並非所有的母親都知道，當懷疑小孩是否有問題時，應該求助於誰，是小兒科還是精神科？因此在尋求正確資源協助前，必然會遇到許多的困難。在得到醫師的診斷之後，仍會抱持著許多的懷疑，無法確定醫師的診斷是否正確、擔心小孩在智力發展上是否有問題。
- 3.期待的修正：許多父母一想到自己的小孩無法如一般小孩一樣乖乖的、安靜的學習時，在認知上便必須學習接納自己的小孩是過動兒。也必須修正自己對小孩在行為表現、課業成績、與同儕的關係等各方面的期待。
- 4.管教方式的爭執：對於過動兒的管教，夫妻、婆媳、親師之間會有許多不同的意見，因此常會有許多的衝突。此外，旁人也會將過動兒的症狀與問題歸咎於母親的管教不當，讓母親在管教過動兒時承受許多壓力，並對自己生出過動的小孩產生自責。
- 5.親子的衝突、緊張與疏遠：過動兒的母親勢必要花費比一般孩童母親更多的心力來管教，這除了使得母親筋疲力竭外，在要求小孩遵守生活規範或行為時，也會與小孩產生爭執的情形，久而久之，親子間的衝突即是過動兒家庭經常上演的戲碼，因此使得親子間的關係漸漸緊張。有的父母索性放任不管，使親子關係趨於疏遠。
- 6.經濟與生活安排的影响：由於過動兒難帶養的特質，使得父母不容易找到保

母，所以，夫妻中必須有一個人從職場上退下來照顧小孩，而這個角色通常是由母親來擔任，最直接的影響即是家中的收入減少了一大半。

7. 虐待事件：面對小孩的難管教，以及母親管教方法的無效、情緒上無法控制時，往往會將氣憤、挫折等情緒發洩在小孩身上，造成兒虐事件。
8. 社會隔離：母親在窮於應付的過動兒狀況時，已無暇顧及自己生活上的安排。必須時時刻刻帶著小孩，以免發生危險的狀況。然而帶著小孩出門時，過動兒面對家門外形形色色的刺激，常使得過動兒更加興奮而無法控制自己，所以也是對母親的一大挑戰。在此狀況下，母親漸漸不想出門、不想與親友聯繫，產生與社會隔離的現象。
9. 與學校聯繫的困擾：母親因為過動兒在學校的不守規矩、意外受傷、打架鬧事，必須常常到學校瞭解情況。三天兩頭到學校處理這樣的事情，不但使母親感到厭煩，也使得母親大失面子。
10. 婚姻關係失調：除了上述在管教上的意見不一會使夫妻間產生衝突外，還必須面對層出不窮、突如其來的狀況，使得情緒煩躁而互相指責對方必須為過動兒的種種行為負責，因而影響了夫妻的感情。
11. 憂鬱症的情形：由上述對於過動兒母親所受到的影響來看，許多的研究與報導(Mash & Johnston, 1983; Kevin et. al, 1995)表示過動兒母親因為過動兒的種種，而影響親職自信心，導致憂鬱的症狀的出現。

第二節 過動兒母親的壓力知覺

壹、壓力的定義

壓力這個名詞最先來自自然科學，Spielberger (1971) 根據物理學及工程學原理，對壓力的定義為：壓力是個人所遭受的外在強迫的力量，此力量對個人會構成某種程度的威脅而擾亂了個人與環境間的平衡、往往使人感到身心不適。而面對這樣的威脅，使個人必須付出額外的精力以保持身心之平衡。簡言之，壓力的產生即在於個人所有的資源無法回應外在環境的要求時 (Aldwin,1994:38)。

各家學者對壓力的看法不一，可歸類為三種定義 (程一民，1996:8-9；Aldwin,1994:7)：

(一) 刺激取向

此觀點認為壓力來自環境中的重大改變、影響個人重大事件、日常生活困擾等外在事件。視壓力為因應心理、社會的要求，而引起個人緊張或對個人產生威脅。此外也認為壓力是一組「原因」或刺激，因此重點在於分辨各種情境的刺激，強調壓力源的重要性 (程一民，1996:8-9；藍采風，1982；劉玉華，1998；李惠玲等，1994；Aldwin,1994)。而這個取向的主要焦點在於是什麼事件或情境造成壓力，是重原因論的。但是並非所有的刺激都會對個人產生壓力，因此，這樣的觀點僅指出壓力的某一部份，無法完整解釋壓力形成的歷程。

(二) 反應取向

此觀點認為壓力是個體面對環境的刺激時，為回復原本的平衡狀態所產生的反應。所以外界環境的刺激和要求，使有機體產生反應，以 Selye 的「一般適應症候群」(GAS) 的壓力模式為代表 (程一民，1996:8-9；王淑芬，1991:21-25)。這個觀點重點在對刺激的反應，並不強調面對不同壓力會有不同的反應，即認知、個人特質等因素對壓力反應的影響。

(三) 刺激—反應取向

此觀點認為壓力是個體藉由認知評估環境刺激時，介於個體與環境間交互作用的關係，當個人覺知到自己所擁有的資源無法處理環境的要求時，即產生壓力。這樣的觀點說明刺激與反應的互動屬於簡單的交互關係 (interaction)，此兩

個變項是獨立的。Aldwin(1994)由這個觀點加以引伸出轉換(transaction)的觀點：環境、個人、因應等壓力媒介之間的運作，即壓力的形成過程中，此三者並非線性的、單一的造成情緒的知覺，而是在轉換的過程中，三者互相影響，即環境影響個人，個人的因素也會影響環境與對環境要求的反應，對壓力的反應也會影響個人及原本的環境。所以，壓力的形成與因應是動態的過程，任何的交互影響模式都會不斷的改變，但並非所有的壓力都會造成負向的結果（Aldwin,1994）。

綜上，本研究對於壓力的定義：壓力的形成是一種不斷變動的過程，環境、個人認知及特質、反應等因素的交互影響，使得環境可能是刺激的來源，也可能是個體藉以對刺激做出反應的資源，反應的結果會影響對環境或刺激的評估，也會影響個人及環境，其間的結果與影響有正、有負。本研究相當期待從中發現因壓力事件帶給母親正向的影響部分。

貳、壓力知覺（Stress appraisal）

本處所要說的知覺，又可稱為評估。所謂「評估」，指的是個人對於某件事及對該件事的反應所做的評價和判斷，是焦點於對此事件意義的判斷。而在壓力形成的過程中，Coyne 與 Lazarus(1980)認為認知評估是「在環境要求、個人資源和可選擇途徑的連續互動中，個人對它不斷地做評價式的判斷」。這些評估或判斷會影響到個人的壓力反應、所經驗的情緒、和適應的結果，因此，是一個持續的過程，個人也必須經過評估的過程，才能決定此事件是否形成壓力。評估過程會影響個人對壓力事件的反應層次，具承上啟下的地位。不同人格特質、環境因素、不同壓力源事件的變數下，人們會有不同的反應，除了這些因素會造成壓力反應的個別差異性外，Dohrenwend & Dohrenwend(1977)也認為個人對事件意義的反應重於事件客觀的特性，以此強調個人主觀的壓力，如不喜歡的程度、影響的持續度、重要性等來解釋身心的適應狀況時，比客觀事件具有更高的解釋量。所以，常常，壓力的形成，並不一定是兒童本身的症狀，而是他人如何看待。可見認知的評估扮演極重要的角色。

對於壓力事件的評估，Lazarus 與 Folkman(1984:31-38)依其發生的順序可分為：初次評估（primary appraisal）、第二次評估（secondary appraisal）、再評估（reappraisal）。

一、初級評估

個人判斷某件事對它是否具有危險性，亦即對事件賦予意義，之後才會依此評估而決定有何反應。所以，可視為個人面對生活事件的初步情感反應。此時，通常會問：「現在或未來，是什麼狀況？對我是有利還是有害？」

個人對情境所做的初級評估又可分為：無關的（irrelevant）、正向的（positive）、壓力的（stressful）。

一件事的發生，對於不同的人就可能有以上不同的評估結果。其中當然也包括個人的生長歷史、特質等因素所影響。而對壓力情境的不同評估，會影響個體選擇不同的因應策略。所以若將事件評估為無傷害，則就不會對個體造成困擾或傷害，由此亦可見評估也是因應行為的一種。

所以，過動兒母親可能會根據孩子所擁有的特質、親子互動中對小孩表現的評價、校方或他人對小孩的觀點，來評估自己對於家中有過動兒這件事的壓力感受，若評估為是對自己身為一個成功母親這個形象有威脅、孩子並不是一個好帶的孩子時，可能會有焦慮、挫折的感受。

二、次級評估

個人對於在因應所覺知的壓力情境時，對自身可用的資源、可做的選擇、使用這些資源的迫切性、可能的後果作判斷。如果初次評估是個人自問：「我有麻煩嗎？」，而第二次評估就會依據每個壓力事件的特徵判斷而自問：「怎麼會這樣？」、「我該怎麼辦？」。此階段的評估焦點在於評估自己可以做什麼來克服困難、預防傷害或增加獲利的可能性。這樣的評估是基於自己的內在資源（個體本身具有的技能、智力）、外在資源（社會支持）。涉及因應方式的選擇，會考慮用哪一種因應的方式是有用的。

初級與次級這兩種評估主要區別在於評估時所考慮的內容不同，並且此兩種評估是相互影響而形成相當複雜的過程，在兩者的交互作用之下而形成了：壓力的程度、情緒反應的內容。如：在第二次評估時若認為自己可以控制壓力事件，則會認為這件事不會構成其威脅或認為是具有挑戰的。反之，若個人認為沒有適當的因應策略、資源無法運用，或在因應中遭到挫折，更有威脅感，所以事情可能在初級、次級評估之後變得更有壓力，使人感受到是有威脅、傷害性，而顯得更加無助。

因此，若過動兒的母親在次級評估時，認為自己沒有足夠的能力、資源或方法來應對其所感受的壓力，或者已經經歷過挫折時，將對壓力源這件事做更有壓力或負向的評估。

三、再評估

基於人與環境的互動所產生的新訊息，個人改變原先對壓力情境的判斷。也就是對於同一個情境評估，在因應行為之後，再予以評估來修正之前的評估。Lazarus(1974)認為再評估基本上是一種回饋的過程（feedback process），包括兩

種形式：一為「現實式」的 (realistic)，因新訊息的出現而導致的再評估，這些新訊息的產生是個人與環境關係的再變化，或是對個人利益的改變。如：原本母親認為與學校老師是處於衝突的狀態，但經由老師或他人給予友善的反應與訊息，經由再評估之後，發現老師可以提供小孩在學校的狀況作為對小孩行為觀察評估的依據，並可以提供支持，由此修正原本的評估，進而願與老師形成合作的關係。

另一種為「自我防衛式」的 (defensive)，因為個人無法改變現實，只好運用個人的防衛機轉的功能，將原先判斷為傷害、損失或威脅的情境再次評估為沒有威脅的或有利的，以減少負面的情緒。如：「賽翁失馬，焉知非福」。如：對於家中有過動兒這件事是無法改變的事實，若將想法改變，認為或許可以因此讓自己學習到更多與小孩正確互動的方式，以此想法的改變讓自己不將此事件視為是有壓力 (Lazarus & Folkman, 1984:31-38; 歐滄和, 1989:15-18; 林秀靜, 1998:50-52; 陳秋玫, 1993:36-37)。

雖然對於壓力的評估過程會有此三個階段，但本研究不去探察母親的評估歷程，而是直接焦點於壓力事件已經造成母親的壓力感，而去瞭解母親的評估結果，也就是母親對於壓力事件的感受與看法，這將在第四章的第二節予以呈現。

參、過動兒母親的壓力

從懷孕到小孩出生過程中，父母已經不斷經歷為人父母的情境壓力；而每個小孩都會經歷不同階段的發展任務、有不同的需求，父母即是這些需求最初始的、最重要的供給者。在父母執行其父母角色時，是否勝任愉快，有無適當的支持、婚姻是否滿意等，都會造成父母的壓力。

一、親職壓力

在臨床心理學者 Richard R. Abidin 的臨床工作中發現許多父母對於身為父母、與孩子的互動感受到極大的壓力，而當親子系統中的壓力過大時，往往造成親職功能失常，而 Abidin 亦在 1976 年，依據臨床經驗提出親職壓力模式 (parent stress model)，如下圖所示 (引自羅高文, 1998:23-24、任文香, 1995:12-15)：

Abidin 認為親子系統中的壓力源 (stressors)，主要來自兒童領域及父母領域：

(一) 兒童領域

在兒童領域的壓力源方面，包括有些的兒童特質，讓父母擔心、困擾或筋疲力竭，以及在親子互動中，因為對兒童行為的評價，讓父母有壓力的感受。所以來自兒童領域的六項壓力源中，前四項是與兒童的特質相關，後兩項則與親子互動有關：

- 1.適應性 (adaptibility): 孩子對新事物或新環境的適應性差，而讓父母親感到困擾。
- 2.過動/分心 (hyperactivity/distractibility): 孩子的過度好動、注意力不集中，常令父母親苦惱、筋疲力竭。
- 3.要求 (demandingness): 孩子的要求多、難照顧，會讓父母在教養過程中較為疲累。
- 4.情緒 (mood): 孩子情緒不穩、常哭鬧、容易不高興，使得父母在親子互動上容易感到不知所措、焦慮或生氣。
- 5.可接納性 (acceptibility): 若父母覺得孩子的能力、學習狀況與自己的期望差距甚遠，或是孩子未擁有社會許可的特質，父母親感覺很難接納孩子，此時父母的壓力比較大。
- 6.對父母的增強 (reinforces for parent): 在親子互動中，若孩子給予父母正向的情感回饋，父母將因而受到增強，更樂意為孩子服務。反之，若父母很少感受到孩子的正向回饋與增強，則在履行父母角色時所感受到的壓力比較大。

因為過動兒的特質，呼應前四項所指的兒童特質部分，所以將會造成母親在親子互動上的壓力；而身為母親這個角色，對於過動兒在學業與生活規範上的期待、對於家中有過動兒的接納與認知等情形的差異，以及母親在努力面對來自過動兒的壓力後，是否能得到孩子正向的回饋與增強，也影響著母親對壓力的感受。

(二) 父母領域

在履行親職角色時，父母本身的人格特質、情境因素都會影響父母對壓力的感受。Abidin 認為父母領域的壓力來自七方面，前三項與父母特質有關，後四項則與履行父母角色的情境有關：

- 1.抑鬱 (depression): 父母在履行親職角色時若憂鬱、不快樂，將會影響父母與孩子互動的情緒。
- 2.勝任感 (sense of competence): 父母照顧孩子時，若缺乏勝任愉快的感覺，對自己為人父母沒有信心，其壓力感覺大。
- 3.對孩子的依附 (attachment): 父母對孩子內在的情感連結，會影響其對壓

力的感受。

4. 角色限制 (restrictions of role): 為了孩子, 將多數時間用在履行親職角色上, 犧牲自己的自由及其他重要的生活角色, 不能做自己喜歡做的事, 常令父母感到某些方面的失落感。
5. 社交孤離 (social isolation): 父母可用的社會支持少, 或是為了照顧孩子而與朋友少來往, 對別人不像過去那樣有興趣, 令父母覺得和社會脫節。
6. 夫妻關係 (relationship with spouse): 擔任父母角色時, 如果配偶很少提供情緒上及實質上的支持, 或是夫妻間有衝突, 則其所承受的壓力較大。
7. 父母健康狀況 (parents' health): 為人父母若身體狀況不如從前, 體力上的負荷較大。

因此, 父母在照顧過動兒時必須花費比一般父母更多的心力、因為過動兒而有的心理壓力、以及因此而形成社交生活的改變、自己興趣事物的剝奪等情形之外, 若母親沒得到來自家人或配偶方面的支持, 或者因為管教而造成夫妻間的衝突, 以及母親的健康狀況等因素, 都會造成母親的壓力。

簡而言之, Abidin 依據上述的親職壓力模式及相關學者的研究, 在 1990 年提出簡式親職壓力量表 (parenting stress index/short form, 簡稱 PSI/SF), 這是上述親職壓力模式的簡化, 其理論模式如下圖所示:

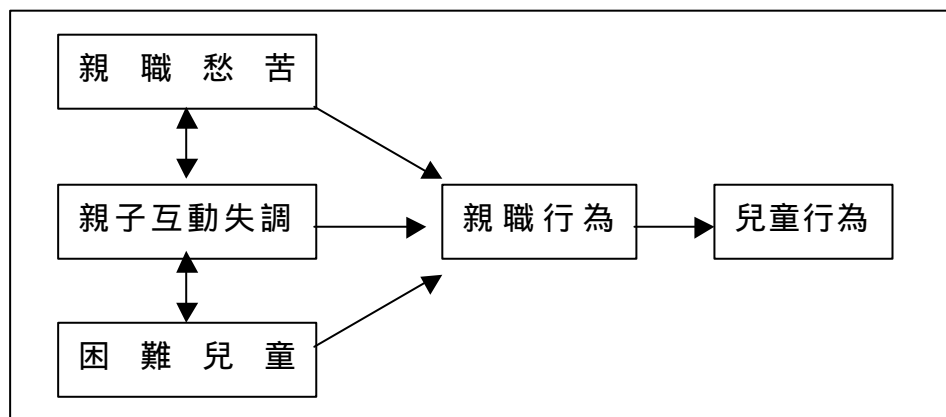


圖 2-1-1 簡式親職壓力量表理論模式 (PSI/SF)
(引自任文香, 1995:17)

由這個理論模式, 讓我們能簡單且清楚的瞭解到困難兒童、親子互動失調都會影響到親職的愁苦, 並進而影響到親職行為與兒童行為, 就如同 Kevin 等人 (1995) 提到過動兒的症候群視為親職角色的最大壓力源, 往往影響到親子關係, 瓦解有效的親職管理, 也因此增加孩子的困擾行為, 進而造成失序的親子互動, 對家長產生更進一步的壓力。

二、特殊兒童對父母的影響

許多對於家中有特殊兒童的研究，都會針對家庭所面臨的衝擊與改變有所著墨。周欣穎（1993）指出，特殊兒童家庭可能會面對的問題有：（1）家庭經濟負擔增加，（2）社交型態、範圍改變，（3）家庭內部親子互動關係改變，（4）特殊兒童的教養問題與生涯規劃。

Piening(1984)認為在照顧居家病患時，對家庭會造成影響、打破家中原本的平衡，並引起角色、經濟地位、社會和情境的改變，使得照顧者必須面對許多壓力源，這些壓力源導致在照顧患病的家屬時最主要的問題（引自潘依琳等，1998）。潘依琳等（1998）將照顧者的壓力源歸為四類：（1）生理壓力：為照顧病人，而在身體健康上的改變，包括：失眠、疲倦、注意力無法集中、胃痛、頭痛及健康情形變差等。（2）心理壓力：在心理層面造成的影響有：被過度要求、有被淹沒的感覺、負擔過重、無力感、憤怒、逃離、感覺心情沈悶、疲倦的程度及感覺很不耐煩等。（3）社會壓力：此壓力型態主要來自照顧病人的工作所致，如失去自由，社交活動減少、角色改變、個人行動的限制、支持性的缺乏、受到束縛、無法外出工作或旅遊、逛街購物時間受影響等。（4）家庭壓力：家庭面臨因照顧病患所帶來的壓力源有：婚姻危機、家庭適應的問題、無法料理家務、經濟壓力、醫療費用有困難、為了照顧病人的是使家人起爭執、夫妻關係改變、親友關係改變、家中氣氛沈重、作息改變等。

研究者依據上述整理出下列幾點：

（一）社會支持的改變與壓力

1.與資源或專業者的互動

Blacher(1984)與 McConachie(1986)、Morris(1990)整理相關研究，發現特殊兒童因為其特殊的需求，使得特殊兒童的家人必須花更多的時間、心力來尋求各種社會服務與資源，來解決兒童的特殊需求，也因此必須與家庭以外的系統尋求協助，在與其他資源系統互動時，往往也產生許多壓力如：專業者（醫師、教師）會責備家長、質疑家長的參與度、對小孩行為觀察的正確性；家長也會到各個專業前尋求更多的診斷(doctor shopping)，專業者通常會認為這是家長對其專業的不信任。或者，專業者無法回應告知家長診斷結果後，包括醫師並無法針對家長當下的心情給予支持(引 Morris,1990；洪儷瑜，1992)。

2.社交型態的改變

因為照顧的壓力與特殊兒童的特質使得家庭減少社交性的互動，有限的社交活動，讓家長與整個家庭與社會更加隔離，不但讓這個家庭系統與外界的資訊無法流通，更阻絕了任何社會支持的進入而造成家庭的分裂（Lowry,1989；Morris,1990）。

（二）在認知方面：孩子狀況的接納與適應

Farber 與 Rowitz(1986)指出，心智障礙的家長在明白其小孩是心智障礙者之後，對這事實的瞭解也會對家長造成相當大的壓力。父母對即將出生或出世的嬰兒總有許多的期待，希望教出出色的孩子，但在事與願違下，除了必須經歷對於診斷的模糊不定、否認、接受的過程、必須重新適應其對小孩的認知（洪儷瑜，1992；Lowry，1989；劉美淑，1996；引自 Morris，1990）。

（三）

必須花費比一般孩子父母更多的心力來照顧，而且 Macobby(1984)認為正常小孩的父母會隨著小孩的發展，而減少花在小孩身上的時間，但若家中有特殊的小孩，父母並未因小孩長大，而減少照顧的時間(引自 Morris,1990)，如此一來，更使得壓力一直持續著。在經濟上，除了額外的治療費用外，增加照顧者或使夫妻其中一人由職場中退下來照顧特殊兒童，都會影響家中的經濟。

（四）其他

包括身體上的過度勞累和精神上的負擔，影響夫妻婚姻的適應和家庭的完整，時間和自我發展機會被剝奪，社會的負向態度和怕失面子的負擔（林麗玲，1988:5-6）。

母親通常是孩子的主要照顧者，直接面對與處理問題，且情緒的反應也比較多，所以特殊兒童對母親的影響遠大於父親，並涉及更多方面（程子芸、陳月枝，1998；Lowry,1989；楊金寶，1992）。多位學者的研究亦發現，有慢性病及身心障礙兒童的母親，或兒童有行為與情緒問題時，母親所感受到的壓力越高(任文香，1995:22；羅高文，1998:29)。另外，Bozeman(1955)在對白血病童母親的研究中發現，許多母親會有罪惡感，認為自己應該對孩子的病負責(引自楊金寶，1992)，由於過動兒的病因目前仍傾向原發性的解釋，所以往往母親本身或他人也會因而指責家中生出過動兒是母親的緣故。

經由以上對特殊兒童父母所會有的壓力的討論，以下，我們將針對過動兒母親可能會感受到的壓力，予以討論。

三、過動兒母親感受到壓力的問題

家中有過動兒或身心障礙兒童的家庭，父母及家庭面對這樣的特質的小孩，往往比一般的家庭有更多的壓力。小孩較難照顧的特質往往會影響親子之間的不良互動（徐綺櫻，1993），而面對小孩過動的特質及伴隨而來的行為、學業問題帶給母親的困擾，使母親容易用負向的應對方式（林青蓉，1996）。國外的相關研究亦指出過動兒的特質，加上伴隨而來的行為與管教問題，往往會衝擊父母角色下的父母能力及對父母角色的滿意度，尤其對兒童的主要照顧者母親而言，長時間與兒童互動，承受了極大的情緒壓力，致使母親在精神功能、親職自尊上顯著偏低。在與兒童問題行為與管教的互動中，在親職困擾、親子衝突與家庭敵意上與一般家庭有顯著的差異。也因此產生了父母之間的婚姻適應問題（Johnstone, 1996；Kevin etc., 1995）。

Mash 與 Johnston(1983)、Fisher(1990)、Baker(1990)等學者指出家中有過動兒，通常是母親首當其衝感受到壓力，因為母親是小孩的主要照顧者。所以，Kottman(1995)等人的研究指出：有 88%的過動兒童的母親擔心小孩在學校的情形、表現、自尊、社會技巧及未來適應等問題。相關研究(Donenberg & Baker, 1993；Jonston, 1996)亦指出過動兒的家長在社會生活、教養上皆較有負面的衝擊與壓力，進而增加親子間的衝突與管教上的阻礙。管教時，呈現家庭、個人方面的痛苦，因此所形成的壓力，往往影響家庭功能的運作（Breen & Barkley, 1988；Baker, 1994）。並且對小孩行為上的修正工作，不但對親職的資源（parenting resources）有挑戰，且對負面的親子互動提供了催化劑（Kevin Baldwin etc., 1995；Baker, 1994）。有低自尊的狀況、年輕媽媽，容易有高度的壓力、自責、社會隔離的感覺（Mash & Johnston, 1983），因為過動症的特有缺陷，容易形成不和諧的親子互動，使得他們在青少年期與成年後比一般人更容易有不適應行為（犯罪、吸毒、精神疾病等），在對過動症同與非過動症兒童的家庭的對照研究中，發現兩組兩組的親子互動方式並非完全相異，主要差異在於孩子的症狀行為引發了不愉快的親子互動（徐秀宜，1996）。除此之外，母親帶著過動兒尋求醫師診斷、治療的過程也會由於對醫師診斷的不甚確定，對醫師的期待不一與對醫師診斷的一知半解，而有來自專業互動上的不良經驗（江家榮，2000）。

綜合以上學者的研究，研究者對過動兒母親的壓力大致整理出以下幾點：

（一）認知的壓力

母親感受到因過動兒所引起的壓力，但卻又不清楚原因時，會尋求其身邊資源的協助（如親友、非相關專業者），但這些意見並不一定對過動兒的管教絕對有用。因此，在正式尋求專科醫師診斷之前，對於過動兒的這些特質所引發的問題，往往以錯誤的方法予以對待，無法有切合實際的期待。所以，要家長願意將孩子帶到醫院接受診斷也是一種壓力。之後，在診斷過程中，面對不同心智科醫師，對兒童的診斷往往不盡一致，這種模糊不清的結果，家長不知道以什麼觀點來看待孩子的狀況，也是一種壓力。而當診斷確定後，家長也會再度面臨對疾病適應的問題，除了要瞭解何謂過動症之外，也要接受自己的小孩有這樣的疾患，並且對於過動兒在日常生活、學校適應及功課上的期待也必須隨之調整。

（二）心理的壓力

家中有患病的兒童，母親往往承受最多他人的責難與自責，而產生低自尊的狀況。再加上面對過動兒過度的要求、無力處理過動兒在學校適應、家庭中管教的問題而產生挫折與憤怒的感受、疲倦及不耐煩的感覺，這些心理的狀況及造成過動兒母親在心理層面的壓力。

（三）生理的壓力

為照顧過動兒，母親必須付出更多的心力，有時為了讓過動兒吃完一餐飯或完成一份功課，母親與過動兒常常在嘶吼、怒罵中度過，結果弄得雙方不但情緒不好，更讓母親有筋疲力竭的感受，更何況母親尚有其他的家務工作。因此，這些對母親生理上的耗竭所產生的失眠、疲倦、胃痛、頭痛或健康狀況變差等，回饋到母親身上，使母親因而感受到壓力。

（四）社會的壓力

因為過動兒在注意力及行為控制等方面的缺陷，使得母親除了在家中必須多花心力予以管教之外。如前言所說，也必須尋求更多資源的協助，如家長訓練團體、兒童的相關治療等各種課程，此外也必須往來於學校、醫院之間，在與這些資源互動時，因為彼此觀點或期待的不同，在溝通、協調上產生了相當多的問題，這些問題的產生也造成母親的壓力。此外，由於母親在照顧上的壓力、心理呈現低自尊的狀態，使得母親放棄或縮減原本與其社會網絡的聯繫，而呈現社會隔離的狀態，這樣的結果，使得網絡中的資源與支持無法進入。

(五) 與專業互動的壓力：醫師與教師

如面對醫師診斷的懷疑、求醫過程的奔波與對醫師診斷的一知半解、親師的互相指責、抱怨或者對過動兒管教方式的差異等所引起的壓力。

(六) 家庭的壓力

1. 親子互動的問題：面對過動兒，首當其衝即是兒童在家中與家人互動所產生的問題，在母親與兒童方面，因為母親是主要照顧者，所以對於過動兒日常生活、行為修正、學校功課等事件上的管理時，彼此之間就有許多的衝突，增加彼此關係的緊張。此外若家中有一人以上的小孩，則手足之間在規範的執行、手足互動的衝突，往往造成手足間、子代與親代間的衝突與問題。

2. 親職功能不足：在面對過動兒行為與情緒管理上，母親往往需要額外的技巧，才能讓過動兒在較有結構的生活環境中，對生活行為有所依循，但這些技巧並不是生而俱有的。一旦母親無法有效的管理時，往往會有相當大的挫折感，進而對母親角色的否定。

3. 經濟的壓力：家中若有一個較難照顧的小孩，常常是保母或托兒所的拒絕往來戶。這樣的情形下，往往是母親必須從職場上退下來，成為專職的家庭主婦，在家中帶小孩。家裡一旦少了一份收入來源，對家庭的經濟也會有不小的影響；此外，許多父母為了讓小孩跟得上學校的學習進度或為了對過動症狀的控制，也必須在坊間如感覺統合、遊戲治療或補習教學的課程上花費不少。

4. 家族系統的衝突：在家族中，在對過動兒狀況沒有切身體驗之餘，總會認為是母親教養上的問題，或者不願讓父母帶小孩前往醫院接受專業的治療。這樣的情形，除了備受指責之外，並無法從家族系統中得到正向、有益的協助。

5. 婚姻問題：在許多相關研究中皆表示，母親在面對照顧小孩的壓力時，丈夫的支持與母親的壓力有顯著的負相關。但是，父親與母親在教養小孩方面常常出現不一致的狀況，這些不一致不但對小孩管教產生負功能，在夫妻彼此爭執中產生更多衝突點，使得婚姻適應上因為在過動兒的教養而有更多的困難與壓力。

本研究藉由上述六大類壓力的概念，作為訪談大綱的依據，以對於過動母親的壓力進行進一步的瞭解。研究結果與分析也延續這個概念呈現母親的壓力。

第三節 社會支持與壓力因應

在面對有壓力的生活事件時，會經由知覺歷程的評估，使人感受到壓力、呈現壓力的狀態；然而，是否會因為處於壓力的情況而產生不良的影響，或形成危機的狀態？在壓力因應的過程中，社會支持的存在往往扮演著重要的角色（施怡廷，1998）。

壹、社會支持的意義

在此，本研究想瞭解在過動兒母親壓力因應的歷程中，母親如何運用會支持的力量作為其壓力因應的策略，以處理層出不窮的壓力事件。以下，即對社會支持的意義與社會支持的影響作簡單的陳述。

Kahn(1979)認為社會支持是個體透過人際間交流，傳達彼此情感，對對方行為、知覺、觀點的表達給予肯定並提供實質或象徵性的協助。簡言之，即透過不同的人際關係，給予人們所需要的協助，這些協助可以是情緒上、精神上的支持，也可以是物質及服務的提供，以使人感到有安全感、歸屬感、促使人產生信心，提供處理壓力的可行方式，在參考相關文獻後，由不同層面來瞭解社會支持的意義（引自羅高文，1998：15；陳秋玫，1993：19）：

一、由人際與互動的觀點的層面來看

由 Mitchell(1969)及伊慶春（1986）所持的廣義看法為：以個人為此中心點，則個人與社會中有關係連線的整體，均為其支持系統，此系統的範圍小至個人，大致團體、組織及社會（林麗玲，1988:7；王淑芬，1991:11）。其中「社會」這個元素在反應個人和社會環境之間的連結程度。而「支持」這個元素則包含：工具性的、表達性的社會支持的定義（鄭麗珍，1988:19）。「社會支持」指的是社會關係的功能，是種過程的概念。Kaplan(1977)指出所謂的社會支持系統是指兩個人或他人互動所構成的系統，透過與他人的互動的過程，個人的基本需要可以獲得滿足（鄭麗珍，1988:20；林麗玲,1988:9；陳榮麗，1989:8）。

在壓力情境與反應之間有社會支持的介入，則可減少及預防危機的發生。所以，不同的社會關係，個體所接受到的支持程度與型態各有不同，而且，若生活中有其他的生活事件，也可能導致支持系統的改變，如：婚姻適應上的衝突、離婚、遷居等事件，不但會破壞原有社會支持系統的結構，進而使親友對個體所提供的協助予以重新整合（羅高文，1998）。相關研究，如鄭麗珍（1988）對低收入戶單親家長的角色負荷與社會支持網絡的研究指出：單親家長除了必須面對

新的生活型態，原有的社會關係也會因成為單親以後而有所改變。而在賴奕志（1998）對過動兒家庭的研究中顯示不同的婚姻狀況的過動兒家庭在福利需求滿意度上有顯著的差異，另外也有相關研究指出當母親壓力越大時，在社會支持總人數、社會支持滿意度上均會降低；子女智能不足越嚴重時，母親感受的壓力越大，甚至有罪惡感、羞恥感的產生，在此狀況下，會有家長產生與外界隔離的反應，在此情形下社會支持當然難以介入（鄭麗珍，1988；林麗玲，1988；賴奕志，1998）。

二、由類別來看

從各家學者對社會支持的分類中，大致可分為「精神層面」--又可稱為表達性社會支持，與「物質層面」--又可稱為工具性社會支持兩類。

三、從個人主觀知覺或認知來看

社會支持是種主觀的感受，必須要接受者感受到被支持才算是社會支持，否則可能被認為是一種干預，而不願意接受服務（林麗玲，1988:9）。Tolsdorf(1976)認為社會支持是在特定情況下所產生，其強調社會支持的效用必須由當事人衡量（陳秋玫，1993:20）。

四、從結果來看

另一種界定社會支持的方法是以結果（outcome）來看，通常是著重在社會支持的正向結果。Lin(1981)認為社會支持是個人藉由他人、團體或社區，經由互動而滿足個人的需求，形成正向的結果。有時即使具有密集的關係網絡，若在運用環境資源、溝通或關係上有問題時，雖然定義上是種社會支持意圖或行動的提供，但是對於收受的當事人本身，可能會經驗到一些壓力，而有負向的感受（周月清，1998；王淑芬，1991:10）。在劉明麗（1997）的文獻中表示：親密關係是主要的支持來源，會減輕因障礙兒童所帶來的壓力，但是另一方面，婆婆或先生等主要的社會支持來源，卻常因對母親在管教上、兒童障礙成因上的意見不一與責難，而形成負向的社會支持（劉明麗，1997:40）。

由此可瞭解，社會支持必須立基於個人與社會間所產生的關係，即社會網絡中。其種類包含精神與物質兩大層面，而社會支持與知覺也有相當的關係，社會支持除了與心理調適的結果有關外，也與壓力知覺成負相關（林麗玲，1988），並且社會支持的有無必須是個人主觀感受的、社會支持未必全然皆是正向的結果，有的卻會對處於壓力的個人更有壓力。在過動兒的母親這方面，社會支持功能是否發揮，不但必須要有這樣的網絡存在，也必須是母親覺得這些支持確實對

其壓力發會了正向的功用，而不是徒增壓力的感受。

貳、社會支持的內容與影響

理解社會支持內容前，必先從人與環境的互動中瞭解社會支持的來源。一般可將支持提供者分為：1.重要他人，2.廣泛他人。Viney 等人（1986）則特別針對病患研究，提出此案主群的支持來源包括三方面（林麗玲，1994:25）：

一、家庭支持系統

家庭是由相互依賴、互動的人所組織成的結構單位，家庭系統會因其成員生病，可能產生角色、情緒等方面的變化。此外，如果該系統是開放的，較可能獲得社區資源。此類的支持系統又可稱為「非正式的支持系統」，還包括了親族或朋友等。

二、醫療專業支持系統

病患和醫療人員之間的關係是相互依存的，但系統常因彼此對角色期待的差異、溝通障礙，而產生不信任，影響支持系統的有效性。此類的支持系統還包括學校、政府等，合稱為「正式支持系統」。

三、社區支持系統

社區系統是信仰和價值的結合，包括政府層面與非政府層面，其中在非政府層面包括社會保險、團體組織、社區媒介，如電視、報紙，還有一項重要的社區支持系統為宗教信仰，包括個人信仰及宗教組織所提供的支持。

因此，個人在其社會網絡之下，依據其不同的社會關係，產生有親疏遠近的不同支持系統，所提供的支持也因關係的不同而有差異。Jacobson(1986)對社會支持的內容提出三種型態（引自陳榮麗，1989:5）

（一）情感支持(emotional support)

包括給予自信、肯定、同理、關愛、鼓勵、安慰、讓人覺得被尊重、接受、和保護。相類似的名詞有表達性支持、自尊支持、及親密支持。

（二）認知支持(cognitive support)

指的是幫助他人定義、瞭解問題並使之改變。例如：提供訊息、知識、忠告、引導問題，相類似的說法有評價支持(appraisal support)、訊息支持、確認支持、認知指導，有時亦將之歸類為工具性支持。

(三) 實質支持(material support)

是直接給予物質或實際具體的服務以幫助他人解決問題，如：金錢給付、協助家務、或替代他人處理困難。類似的用法有功能性支持、具體支持。

在過動兒母親的社會支持方面，非正式的支持系統中，最重要的是家庭成員的支持，其中包括丈夫、公婆、親戚等，同事朋友的這個網絡也是不可或缺的部分。在支持內容方面，在情緒上可以給予安慰、鼓勵、同理等支持。在實質支持上可以協助家務或代為照顧小孩，讓母親有喘息的機會。在認知的支持上也可以提供有關過動兒教養、減輕壓力的訊息或給予對問題看法的參考架構。相關研究指出母親的親職壓力與婚姻滿意度呈現顯著負相關，丈夫的支持與婚姻滿意度呈顯著負相關，而在母親的社會支持中來自丈夫的支持往往對母親的壓力的減輕有顯著的影響（任文香，1995；陳秋玫，1993；羅高文，1998；施怡廷，1998）。

正式支持系統中，醫療專業，是家中有過動兒必須接觸的，而學校系統也是社會支持的重要來源。而社區的支持系統包括相關的政策，如特殊教育法或民間團體組織，如過動兒協會所提供的措施與福利服務都可成為母親的支持。此外所提供的支持內容也會因與過動兒母親的關係而有不同的重點，如家庭可能較著重於情緒上的支持，而醫療與學校系統則較著重在認知上的支持。雖然可分成這些支持的來源，但未必每一個支持來源都存在或都發揮正向的功用，往往在與這些支持系統互動時也會有壓力與衝突產生，這對過動兒母親的壓力因應產生負面的影響。

Lazarus 與 Folkman(1984)在其壓力-因應評估模式（approach）強調社會支持是影響壓力知覺、因應行為與因應結果的重要因素。由此可見在壓力事件與壓力知覺之間，若有社會支持的提供，則人們在評估其因應壓力所應具備的能力與壓力所帶來的傷害時，比較會朝向正向的評估；若在壓力知覺與因應結果歷程中，若有社會支持的介入，則在身心適應方面，會減少疾病發生的情形，甚至學習有效的因應方式，達到良性的因應結果。

社會支持和個人福祉間的關係只有在壓力的情況下才會產生，是扮演中介的緩衝壓力的角色。認為社會支持能緩衝壓力事件所帶來的潛在性破壞，也能夠影響個人的認知評價系統，降低壓力對個人的威脅性，間接的使個人的身心健康與生活適應產生正面的效果（林麗玲，1988:12-13；陳秋玫，1993:25）。

在陳秋玫（1993:118-9）的研究發現訊息性社會支持與壓力知覺呈顯著相關，即獲得越多訊息性支持，壓力知覺越低。表示社會支持的提供可緩和壓力

知覺。當一事件被評估為具有威脅性或傷害的壓力事件後，社會支持會影響到因應策略的應用，減少壓力事件的不良影響。所以感受到的社會支持越多，壓力程度越低。

社會支持可視為壓力因應策略的一種，即母親如何運用社會支持來處理所感受的壓力，上文對於因應策略的探討中，也不斷提到社會支持被歸類於因應策略中。能運用社會支持的父母較能處理身為父母的壓力、不易受到任何特殊壓力所擊垮。從預防的觀點，社會支持在日常生活中，能提供父母在親職教養或處理日常生活事件上有好的能力。或者，有助於母親暫時從管教過動兒的壓力中暫時解脫，或讓母親更有效的方法與過動兒互動、或提供母親情緒上的支持以防止負向的互動甚至是虐待的衝動的產生。在適應與治療方面，因為壓力的威脅或傷害已產生，社會支持能對親子衝突或過動兒管教等壓力提供有效的解決方法，避免母親因壓力而造成身心適應的不良後果。

第四節 因應策略

壹、因應的意義

一、因應與適應

在壓力的相關文獻中，對於處理壓力相關字彙的描述沒有界定的很清楚。英文中對 Adjust、adapt 與 coping 的運用常混淆不清，對此三個字沒有清楚的分野與一致的看法。以下即對此做些簡單的介紹與分別。

因應是一種複雜的概念，包括社會支持、認知評價、信念、承諾和問題解決策略等要素。Lazarus 與 Launier(1978)認為因應是個人在行動上和內心（intrapsychic）上的努力，以處理（如掌握、忍受、簡化、減少）環境和內在的要求或衝突；而這些衝突是足以對個人資源構成沉重負荷的，所以因應應該是指較嚴重的壓力事件，且以新的或不常用的策略作處理。至於那些不需要太多思考即能習慣性行為處理的，不能算是因應（歐滄和，1989:18；鄧柑謀，1991:21）。Lazarus(1976)認為因應最好視為是一種解決妨礙個人福祉（well-being）相關問題的方式。適應則是日常生活中常用到的字眼，其含意豐富而分歧。因應可以是為適應(adaptation)的同義字，只是適應所涵蓋的範圍較廣。Richard S.Lazarus 認為因應與適應的差別在於因應較嚴謹、包含主動的優勢、且是學來的（任文香，1995:24）。

適應（adaptation）這個字在 Darwin(1958)的進化論中首次出現，指生物為了生存、適度改變自己，以期與客觀環境配合。心理學者認為適應是指人類為應付各項內外環境要求及壓力的心理過程，以期與環境達成平衡。（王淑芬，1991:33）。

由此，各家對於適應的說法幾乎仍與因應難以分別，本研究整合學者的看法，認為因應是壓力—因應的過程，是動態、不斷變動的狀態，經由每次與環境互動之後，還有修正的機會。因此，也含有學習的觀點，表示人們可以藉由學習而得到更適合問題的因應方式。適應乃是壓力—因應過程的結果，是人與環境互動後，與環境形成平衡的關係，而達到一個最終的均衡狀態。好的因應會導致好的適應狀態。而在本研究中，較著重在探索過動兒母親在面對壓力之時，依其對壓力的認知，她們曾經有哪些因應的行為，而這些因應行為又對其壓力的因應有怎樣的影響。

二、因應的概念

Peck(1972)認為因應是一種歷程，個體試著用一種或數種的活動來解決問題，直到問題能得到有效且自我滿意的解決。而 Lazarus 與 Folkman (1984) 所發展的壓力因應模式中，定義因應為：當個體評估他的外在事件與內在狀態，耗損個人資源或已超過、危及個人資源所能負荷的狀況時，個體不斷改變認知與行動以管理這種要求的努力，因應也是動態的，當壓力情境改變時，因應行為也自然會改變。由過程的觀點來看，整理出因應有以下幾個特點：

1. 因應是人和環境關係的特殊表現。
2. 因應方式的使用也會隨壓力源的不同而有異。
3. 因應的動力與過程的特質，當人與環境的關係改變時，個體在因應策略的想法與行動上也因而不同。
4. 在因應歷程中，需要個體不斷的認知與評估，而評估的當下所重視的是人們在壓力的情境中想到什麼、做了什麼，人們的所思、所做必須放在特定的脈絡 (context) 中來看，因此，在瞭解個體的因應行為時必須要清楚、具體的定義個體的脈絡；意即表示個體在因應的認知與行動上的改變，在特定的時間、環境之下，因應的策略不相同。
5. 認知評估的結果會影響因應方式的有效性 (Lazarus & Folkman, 1984 : 141 ; 王淑娟, 1998:15)。

因此，過程的觀點具有動力 (dynamic) 改變 (change) 的特質，所以因應不是隨機或自動化的行動，而是一種過程，是一種對於人與環境關係的持續評估、再評估。而其中的轉變可能是努力於對環境的改變，或個人內在的改變，包括增加對事件的瞭解、對事件意義的改變。因此，任何的改變都會引發個體重新評估發生了什麼、意義、可做什麼，而這樣的再評估就影響了接下來的因應行為 (Lazarus & Folkman, 1984 : 142-143)。而 Aldwin 也認為「因應」這個概念的優點在於其「彈性」，表示「因應」是有能力回應環境與個人的要求 (Aldwin, 1994 : 79)。所以，因應即是對壓力的反應，即是有個人的評估、努力的過程，包括個體的思考歷程與行動，因此是不包括自動化的行為、不是隨機的，也回應前面提到因應是可以學習與不斷修正，直到找到人與環境的最適配點，所以其結果有沒有所謂的好壞之分。這樣的觀點是將因應看做是中性的。

Aldwin 與 Revenson (1987) 認為，一般人相當精通於對因應策略與負向結果之間關係的認定，卻很少去瞭解因應策略與正向結果間的關係 (Aldwin, 1994 : 74)。Gmelch 等人 (1982) 卻認為因應是一種決定過程，過程中個人選擇最有效的技術或一系列的技術來減輕壓力。Billings 和 Moos (1984) 也認為因應行為是介於壓力事件與適應結果之間的主要因素，因此假設因應具有緩衝壓力的效果。Aldwin (1994) 更強調所謂的英雄不是只有能成功處理重大事件者，而是只要能克服每天生活中問題者皆是 (Aldwin, 1994: 74)，所以只要能克服日常生活中的問題，就是成功的壓力因應者。由此來看，Gmelch 等人與 Billings 和 Moos 等人皆

假設壓力因應的預期效果是正面的，這種看法與 Folkman 等人強調因應是中性的觀點有差異（歐滄和，1991：21）。

綜上所述，因應這個概念是具有動力與過程的特質。因應策略的形成必須放在個體的歷史脈絡中來看，這包括個體對壓力的知覺、個人特質與資源等因素。且因應的結果除了會影響往後的因應行為外，也對個人適應結果造成影響。對因應策略，有的學者著重其正向面，認為因應對壓力有緩衝的效果。而有的學者強調因應是中性的；有些因應行為確實會舒緩壓力對人的威脅，但有些因應對個體而言並不適用，甚至無法解決壓力狀態而使個體更顯挫折。所以壓力與因應之間若說要找出好的因應策略模式，倒不如說壓力與因應策略之間是否達到適配（fit）狀態，亦即此種因應策略是否正好能有效解決此種壓力。

貳、壓力因應的理論

一、Selye 的 GAS 理論

壓力源的產生，使個體產生反應，這個適應的歷程 Selye 稱之為「一般適應徵候」(general adaptation syndrome, GAS)，並且認為 GAS 可是用於不同文化背景對壓力的反應。Selye 將壓力適應的反應歷程分為三階段(程一民，1996:25-27；Alwin,1994:28-29；俞筱均，1996:38)：第一階段為警覺反應期；第二階段為抗拒期；第三階段為耗竭期。

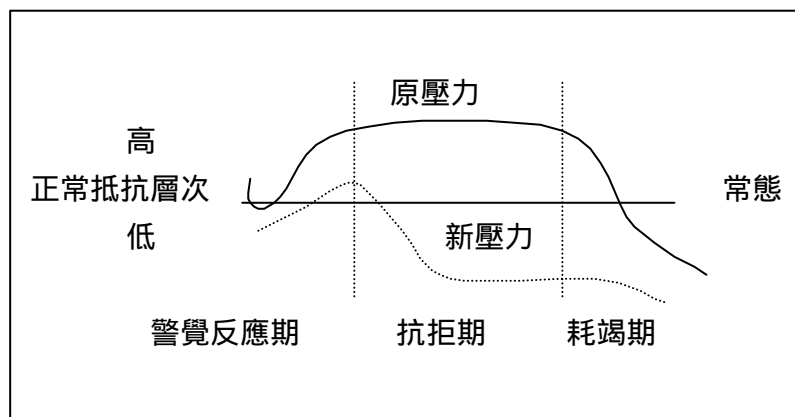


圖 2-4-1 Selye：壓力反應之 GAS 理論

（引自程一民，1996:26）

（一）警覺反應期（alarm reaction）

個體面臨一個突然或不適應的壓力或刺激情況，使個人無法適應，便會因

其所知覺到的壓力而發出警報，並將此訊息傳達至全身，此時期將會有兩個階段：1.震驚階段：對有害的刺激來源採取自發或立即性的反應，會有心悸抗進、肌膚張力喪失、體溫及血壓降低等症狀。2.反震驚階段：運用防衛的力量力圖復原，此時腎上腺皮質擴大、上腎上腺皮質激素增加。

(二) 抗拒期 (stage of resistance)

若個體持續在壓力環境下，抗拒期便會出現。個體將運用其資源集中抗拒此一壓力刺激，個體此時的適應能力超越平常的應付能力。而第一階段的焦慮、恐懼現象會消失。此時期的抗拒是因應成敗的關鍵，若個體所選擇的因應有效，則身體會回復平衡狀態。

(三) 耗竭期 (stage of exhaustion)

若壓力源持續過久，個體無法排除或抗拒，則進入此一階段。此時個體的抵抗力降低，會有感覺到絕望、消極、無生機、健康衰退等症狀。因此，長期在壓力的刺激下，則會減低因應能力，導致身體不良的作用。

從 Selye 的 GAS 理論的反應歷程來看母親處於家中有過動兒的壓力之中所反應的狀況。當母親覺知到壓力之後，是否便會有抗拒或因應的行為出現？亦即處於第二階段，在此階段，母親是否會在行動上運用具有的內外資源來因應所覺知到的壓力，或者對壓力有不同的詮釋？當母親一直處於親子管教的壓力或其他的相關壓力事件的加入，如來自學校方面、丈夫、親友指責的壓力時，是否使母親一直處於壓力狀態，而進入「耗竭期」？長期處於壓力之中，是否會使母親抵抗壓力的能力降低，而有消極、挫敗、自我否定的感覺，甚至會產生疾病的症狀？隨這理論所引發的這些問題將在資料的收集中對這些問題進行瞭解與整理。

二、認知因應模式

上述曾提到 Lazarus 與 Folkman (1984) 認為壓力和因應都是認知評估的動態過程。在兩人的著作中，並未將壓力與因應的過程形成具體明確的理論，但在書中卻已明確闡述壓力、評估與因應間的互動情形。而其所提的「壓力因應過程標準模式」(standard model of stress process) 對壓力因應歷程有清楚的描述 (圖 2-4) (王淑娟, 1998:16-19; 程一民, 1996:27-28), 此歷程包括五個主要部分：(一) 可能發生的壓力事件；(二) 初級評估；(三) 次級評估；(四) 因應方式；(五) 身心健康的適應結果。

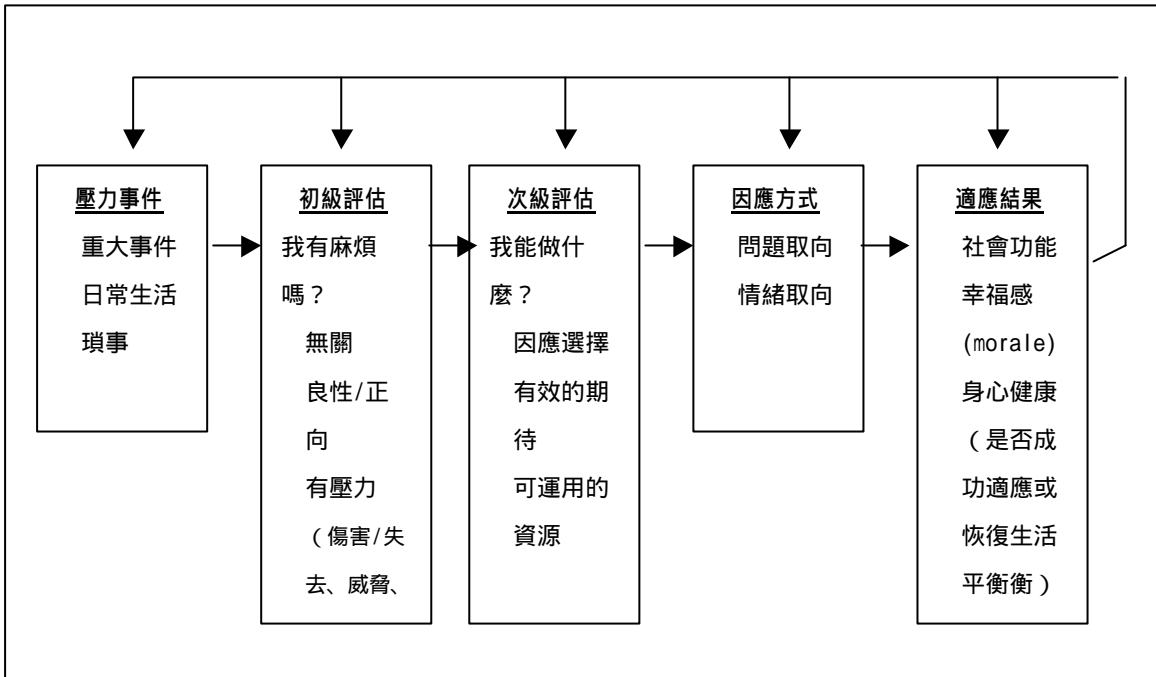


圖 2-4-2 壓力因應過程標準模式

(修改自程一民，1996；王淑娟，1998)

1.可能發生的壓力事件

包括重大事件與生活瑣事，範圍很廣。重大事件如 921 大地震所帶來的屋毀人亡，離婚等。生活瑣事如考試、每天繁瑣的家務。

2.初級評估

個體遇到壓力時，會運用認知系統以評估事件對其所產生的意義，評估可分初級、次級評估。初級評估主要在評估所遭遇的事件對個人是否有危險性；同時判斷所帶來的改變究竟是無關緊要、正向影響或具壓力性。這個過程通常受一般信念（如宗教信仰）和特殊信念（如個人特殊信念）的影響。

3.次級評估

指個人在面對壓力情境時，對其所擁有資源及可採取的因應方式予以評估。因應資源包括個人內在資源（如：健康、經歷、解決問題的技巧）、個人外在資源（實質資源，如：金錢、工具、設備、社會支持）。可採取的因應方式有；直接行動、尋求資源、接受、放棄等。

4. 因應方式

個人處理壓力事件的方式分為兩種：情緒取向的因應（emotion-focused coping）與問題取向的因應（problem-focused coping）。前者指的是個體為調節情緒而採取相關的認知或行動，如：選擇性的專注、對事件重新賦予新定義、逃避、保持距離、自欺等。其目的不在改變環境，而在調整壓力源對情感造成的影響，促使個體對環境再評估，此過程已具有因應的功能，如：將焦點放在負向結果的正面意義，以減緩壓力對情緒造成的衝擊。而後者是以直接行動處理壓力引起困擾的問題、改變環境中的壓力源、改變內在心理歷程。其重點在於設法消除外在環境的壓力、增加自我資源、經由外在行為或內在心智來解決問題，並且不一定侷限在有效與否。

5. 適應結果

適應的結果可從社會功能、幸福感(morale)、身心健康三方面的狀況予以瞭解。其中幸福感指的是在長期對壓力的經驗與評估而形成適應的結果下，個人如何看待自己及其生活的狀況，是否感受到快樂、幸福。如何評估壓力、自己的因應，以及是否有習得無助感，都會影響個人在壓力的歷程之後，如何看待自己與環境。

Folkman 的認知因應模式是以關係和過程為研究取向，而過程取向的研究有以下的意義：1. 強調人與環境的關係是動態的；2. 人與環境間的關係是雙向的，彼此會互相影響（程一民，1996:28）。所以，在不斷變動的關係之下，我們不一定永遠處在受迫的壓力情境中，個體可以經由與環境關係的改變而改變壓力的狀態。而個體對壓力情境所做的改變與努力，會形成回饋的關係，使得人們因在壓力的因應中，對個體與環境都形成改變。

由壓力因應過程模式來看過動兒母親在壓力因應過程的狀況，通常過動兒母親所面對的壓力幾乎都是來自日常生活中，因與過動兒的互動而產生的壓力狀況，如生活常規的教導、手足的爭吵等，而在前面也提到，往往在日常生活中日積月累的瑣事，對人的影響與威脅往往更大。

在初級評估時，面對家中有過動兒，每個母親的解釋往往不同，也因此不一定所有家中有過動兒的母親對於教養過動兒都會覺得有壓力；所以本研究將重點放在探索母親於初級評估後感受到的壓力及其之後的因應行為。此外，每個母親對於感受到的壓力事件意義與認知皆不同，因此，也有不同的期待。在次級評估這個階段，母親會依據期待、評估可用的內外資源等因素之後，採取適合自己的因應策略。

因應的策略基本上分為問題取向與情緒取向，通常個體在策略的使用時，會將此兩類取向合併使用，即在使用情緒取向的方法來舒緩情緒上的壓力之餘，也可以直接針對問題，予以行動上的改善，並且若能同時運用，則是比較健康的主張。在關於母親管教子女的壓力研究中，母親最常應對的方式是看書報雜誌，其次則是找親友的協助，其他方式如父母共同分擔照顧的工作、對情境的正向看法、結合社會支持與社會技巧的運用、情感上的因應等都表示會使母親的壓力感降低（任文香，1995；施怡廷，1998）。

不同的因應策略，會導致不同的結果，能與壓力達成適配即稱為好的因應策略，會讓壓力感降低，甚至讓母親在因應的使用之後達到健康平衡適應狀態，回饋到初級評估時會覺得無壓力或中性的，到次級評估時會認為已具有有效的因應資源，而不再覺得挫折而造成崩潰狀態，在鄭洵華（1987）的研究也表示因應策略與壓力知覺會有交互作用，採用逃避因應策略的母親，其覺知到的壓力較高。所以有的因應策略不但無法解決問題，反而使母親更感受到壓力。

參、因應策略的分類

因應策略會隨著壓力的來源不同而有差異，在 Chesler 和 Barbarin(1987)研究癌症病童父母的壓力和因應上發現，父母有知識的壓力時，會去尋找資料、尋求協助；有工具性問題（包括家務處理、經濟問題）時，採問題解決、尋找資料、尋求協助之因應策略；有人際問題時，會尋求協助、採樂觀或否認的方法；在情緒問題上，採否認、接受、尋求宗教慰藉等情感型的因應策略（羅靜心，1990:21），由此，可呼應上文所提到：不同的壓力源會有不同的因應策略，且由上述的相關研究亦指出，人們會運用不同的方式來處理壓力事件，在此也顯示出人們在因應壓力時能使用多種因應策略的複雜性，相關研究也指出因應策略的複雜性與困擾的減少有關（歐滄和，1989）。

Folkman 和 Lazarus 在 1980 將具體的因應策略依功能分成「問題取向」和「情緒取向」，前者是指藉理智行動或改變環境中的壓力源，以改變對壓力的反應；而後者指藉著精神上的努力，以保持對情緒的控制、減輕對痛苦的感覺，兩人亦在 1985 年對大學生之因應策略的研究中發現大學生的因應策略可分成三類（1）問題取向的因應策略、（2）情緒取向的因應策略、（3）折衷方式的因應策略，Carver 與 Scheier(1989)、Billings 與 Moos（1981）等多位學者也對因應策略也有類似的分類（羅靜心，1990:16；鄧柑謀，1991:26-27）。

Justice(1988)融合其他學者的觀點提出「因應矩陣」(coping matrix)的方式說明因應資源與因應方式，將因應的方式分為問題取向與情緒取向，問題取向指的是如分析問題的成因、擬定行動計畫並確實執行、思考一些變通的辦法去處理問題、分析不良的後果作最壞的打算。情緒取向指的是減少情緒上的憂傷，如逃

避、保持距離、選擇性注意、正向比較、負面的扭曲事實等。因應方式或策略分為：直接行動、間接行動與抑制行動，並具體的將一般人的因應行為予以歸類到這兩類的策略取向之中。而因應資源的存在與否是阻礙或促進個體成功適應的重要因素（程一民，1996:29）。

方法與策略	問題取向	情緒取向
直接行動	針對外在環境 問題解決技巧、獨斷、磋商、說服、攻擊、尋求及運用資訊、尋求他人協助	針對身體層面 運動、鬆弛練習、洗熱水澡、喝酒或服用鎮定劑
	針對內在環境 認知重建、修正認知偏差、改變內在對話	針對情緒層面 討論壓力源、參加聚會、看電影、度假
間接行動	針對外在環境 逃避、置之不理、離開	針對身體層面 喝酒、吃東西、抽煙
	針對內在環境 保持樂觀	針對情緒層面 運用防衛機轉、聊天、做有興趣的事、放棄
抑制行動	警戒與等待、不採取行動	休息與期待
資源	社會支持、訊息、信念態度、技巧、幽默、挑戰感、新奇感、承諾、健康、物質資源	

圖 2-4-3 Justice 之「因應矩陣」

(引自 程一民，1996:29)

在這些分類中，因應的策略並不限定於正向的、積極的與健康的行為，也並不表示所有的策略都會形成良好的適應結果。因應策略是否有效，除了會受到個人特質如：個人人格、過去經驗與能力之外，壓力源的形成、持續時間、對個體的意義、有關的行為規範、社會支持的有無與多寡等因素影響著，此外，也須達到壓力與因應策略的適配性與複雜性（歐滄和，1989:24-25）。

本研究以 Justice (1988) 的因應矩陣作為資料分析架構的理論基礎，以呈現母親因應策略的情形。此外，由於上述也多次提到社會支持或因應資源的有無或多寡，會影響因應的結果。所以，在研究結果中也將會討論到母親運用社會支持的情形及其看法。

第三章 研究設計

本章將對研究架構與研究方法、研究工具、資料分析、研究的嚴謹性與研究倫理等四大方面來說明本研究的操作過程。

第一節 研究架構與研究方法

在本節中，依據第一章的研究目的與第二章文獻探討，發展出研究問題及架構。並依據問題的特殊性來說明研究方法及使用此方法的理由。

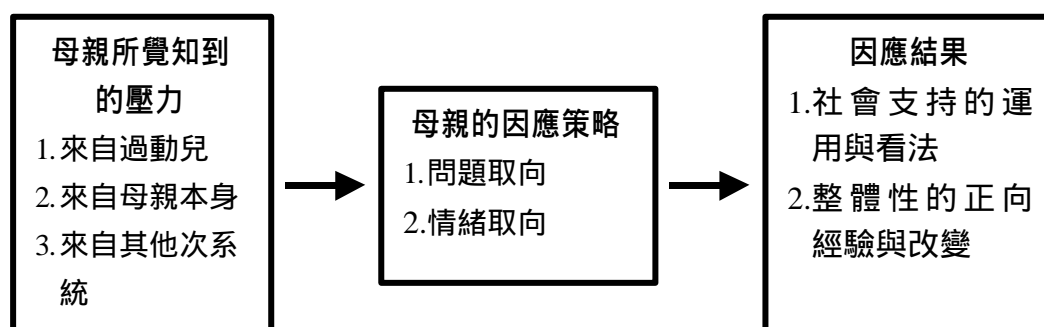
壹、研究問題

依據研究的目的，本研究的問題可分為：

1. 過動兒母親覺知的壓力有哪些？
2. 過動兒母親用了哪些策略來因應？
3. 過動兒母親在社會支持運用、整體的正向經驗與改變的情形為何？

貳、概念架構

此研究架構是依據 Lazarus & Folkman(1984)壓力因應理論之「壓力因應過程標準模式」，配合本研究的目的與研究問題，發展出以下的概念架構：



《圖 3-1-1 研究參考架構》

參、質性研究方法

本研究主要的重點在於瞭解過動兒母親在生活的脈絡中，主觀上對壓力的感受及壓力因應的過程，是屬於對一事實與現象的探索，並將研究對象視為研究的主體而非研究的工具，企圖從研究對象本身出發，由上而下的建立實務的智慧，這樣的觀點相當符合社會工作對人及環境整體的關懷，並具質性研究的特質（張依虹，1999:49）。所以，並不帶有既定的假設或架構來看此現象，更不以求證變項間的關係。因此，比較適合以質性研究的方法對事實現象解答。

一、質性研究方法的特點

質性研究是透過對真實世界的觀察，運用歸納分析、情境脈絡的警覺性、完形的觀察來保持事實的開放性，研究者是同理與中立的來看待所接觸的真實世界。所以，質性研究所適用的條件為（簡春安、鄒平儀，1998:133）：

- (1) 進入一個不熟悉的社會系統時，
- (2) 在一個不具控制和正式權威的情境中，
- (3) 當低度的觀念概化和學說建構的背景下，
- (4) 適用於描述複雜的社會現象，需要案主的主觀理念，以及實際參與者客觀印象的表現時，
- (5) 適用於定義一個新概念和形成新的假設。

二、本研究使用質性研究法的理由

國內對於過動兒的研究多數是在鑑定方法、行為特徵及在學校適應上的討論為主（見 p.3），較少有對於主要照顧者及其家庭在問題因應上的瞭解，對於過動兒母親相關研究主要以量化的研究方法，瞭解變項之間的關係，無法深入地從研究對象的觀點瞭解事實的脈絡與變動的歷程。藉由與簡春安等（1998）、Bogdan 與 Taylor(1984)對於質性的特點及其適用條件的瞭解與對照之下（張依虹，1999:49-50）；本研究以主要照顧者--母親的觀點瞭解其與壓力源互動及其因應的情形。本研究適用質性研究的理由為：

- (1) 台灣對過動兒的相關文獻是民國 80 年代之後才漸漸出現，其中較多是發展本土性的量表或是對過動兒行為的觀察。至於對過動兒家庭方面的瞭解則不多。雖然各領域對壓力的研究頗多，對於過動兒母親壓力之相關研究，目前尚屬探索性階段，而質性的研究適合於大家較不熟悉的事實探索，因此本研究以質性研究法是適合的。

- (2) 在壓力感受與因應的策略及因應的結果方面，是屬於相當主觀性與個別化的。若使用量化的方法，所收集到的資料較屬於一般性的、表面的，難於作深入的分析與瞭解。而運用質性的研究方法，則能以母親為中心，以她們的感受為出發點，考慮到母親壓力的背景與脈絡，以母親的觀點來看事情，所得的資料較為深入且更具其意義，也更能凸顯其差異性。因此，與過動兒母親的訪談過程是對話的，不單單只是兩方問答的交換，是研究者以同理的心情與態度，深入受訪者的生活脈絡而達到對受訪者與受訪主題的瞭解。
- (3) 對於母親壓力感受及其因應策略與結果，是一連串環環相扣的動態歷程，質性正好是符合動態的重視事實的整體因果關係的脈絡發展及其動態的分析，因此本研究適合以質性的方法呈現事實動態的情形。
- (4) 質性研究強調彈性與創造性，不以既有的架構來瞭解社會事實，本研究對於壓力與因應策略的探討持較中性的觀點，對研究的結果保持相當的彈性。此外，質性研究的整個過程需要不斷思考、分析與修正，所以隨著研究的進展，對於母親壓力的相關議題，有不斷的修改與發現。

第二節 研究工具

壹、樣本的選擇

一、研究機構

本研究樣本收集的來源，主要焦點在利用醫院的心智科或精神科中經過診斷為過動症的母親為研究對象，因此，必須經由診斷的過程才可以成為研究的對象。在研究者的實習過程中曾經接觸過至馬偕醫院精神科參與過動兒家長團體的家長，在光智基金會實習時也曾接觸過動兒的個案，其次，研究者也曾參與市療舉辦與過動兒相關的親子團體。對於過動兒母親所面臨的狀況，有初步瞭解。

藉由研究者與機構關係以及個案取得的地區便利因素考量之下，加上為求個案來源的豐富性與多元性。以光智基金會所設立的士林區兒童青少年心理衛生中心、馬偕醫院過動兒家長團體，台北市赤子心教育基金會，以及前中華民國過動兒協會成員為研究對象的主要來源。光智是屬於一個社區型的福利機構，有來自北投國軍醫院、台大醫院及八里療養院的精神專科醫師、社工師、心理師於中心設立免費的夜間門診，其服務對象主要以 18 歲以下的兒童、青少年及其家庭為主；個案來源包括整個大台北地區，不限於士林地區。過動症的個案，在其案主類型中佔有相當的比例。

二、受訪者選擇條件

文獻探討中提到過動症的診斷是相當複雜的，必須經由醫師的診斷，才可以確定是為過動症。由於過動兒進入小學之後，需要過動兒遵守學校的生活作息、需要運用專注來學習學校的功課，並也有較多的人際互動關係，這些因上小學伴隨而來的要求使過動兒的症狀與問題更加凸顯。通常過動兒的主要照顧者為其母親，因此當過動兒問題出現時，母親對這些問題的感受是首當其衝，且承受來自多方的壓力。因此，本研究的焦點主要在瞭解學齡期過動兒的母親之壓力與其因應策略。基於以上理由，原本計畫對於研究對象的選擇限定在已被診斷為過動症的國小學童母親為本研究的研究對象。但隨著研究的推進，發現部分孩子還在國小階段的母親仍處於壓力情境與情緒中，對於因應策略運用有限，但研究者仍邀請到仍在國小階段的過動兒母親為受訪對象。加上研究者參與指導教授莫藜藜老師所主持的過動兒親師互動之相關研究，發現家中有剛脫離國小生活的過動兒，這些母親他們能以回顧的角度，整體性的陳述出在孩子國小階段時期所覺知到的壓力及因應方法。由於孩子剛上國中，所以對於這些議題的記憶仍相當鮮明，也能更完整的看到整個壓力與因應的脈絡。所以在研究中，考量到資料飽和的原則，藉由參與莫藜藜老師的家長訪談機會下，再次邀請兩位孩子剛上國中的過動兒媽媽成為研究對象。

而研究對象的取得過程，則是藉由研究者親自拜會光智基金會陳珠璋教授與總幹事陳靜美小姐、馬偕醫院臧汝芬醫師，說明研究目的。之後分別以電話聯絡、親自參與家長團體的方式取得母親對本研究的瞭解與同意。其次，來自兩個過動兒家長協會的研究對象則是研究者以電話方式商請何善欣小姐及謝鏞真小姐，協助篩選研究所需要的母親，由此各取得兩位研究對象。

《表 3-1-1 受訪對象數目及來源表》

研究對象來源	研究對象數目
光智基金會	4
馬偕醫院過動兒家長團體	2
赤子心教育基金會	2
前中華民國過動兒協會	2
總計	10

貳、資料的收集與研究程序

以下即針對本研究資料收集的方法，以及研究的程序詳加說明研究進行的過程。

一、資料收集的方法

一般質性研究的資料收集方法分成三大類（王淑娟，1998；吳芝儀，李奉儒，1995）：

1. 深度訪談（in-depth interview） 開放式訪談（open-ended interviews）：從人們的意見、經驗、感受與知識等直接引述。
2. 直接觀察（direct observation）：包括對人們活動、行為、行動及廣泛人際互動和可觀察之人類經驗之組織歷程，做詳盡的描述。
3. 文件分析（document analysis）：從組織、臨床或方案記錄中產生摘錄、引述或整個事件記錄；章程規約和信件；官方出版品和報告文件；個人日記；以及對問卷和調查的開放式書面答覆。

本研究以「深度訪談」的方式進行資料收集。另以「檔案記錄」的檢閱（病歷）為輔。所謂的「深度訪談」，是質性研究收集資料的方法之一，是指訪問者與受訪者之間有目的的對話，由訪問者引導、收集取得訪問者無法直接觀察的事件與看法，以發現受訪者心中想的是什麼，盡量接近受訪者的觀點，甚至可在訪談的互動中觀察受訪者的反應，藉以瞭解受訪者如何解釋他們的世界。因為研究者對過動兒母親所感受的壓力與因應的情形這個議題的興趣相當明確，而母親的主觀感受與看法並非隨時可及的，必須藉由研究者的接近予以探索或要闡述受訪者的主觀經驗，這種情形較適用訪談法（張依虹，1999:58；簡春安、鄒平儀，1998:150）。

Patton 將質性研究的訪談法分為三種形式（鄭怡世，1999:82-83；簡春安、鄒平儀，1998:150-152）：

1.非正式訪談（informal conversational interview）：

指研究者在沒有事先預設的問題、主題或文字資料，與受訪者在沒有規劃的情境下互動，訪問的問題是配合當下的情境脈絡，很彈性、無結構、自然地產生。這種方法雖可和受訪者深度溝通，得到受訪者當下的反應能力、個別化的資料，但也有可能使議題無法集中，流於閒聊，甚至在分析時因隨

著不同的受訪者而隨當下情境收集到不同方向的資訊，增加分析的困難度。

2. 導引式訪談 (interview guide) :

研究者將訪談所要涵蓋的主題，先以綱要的方式預備妥當，在實際訪談時，依當時的情境決定問題的次序及詳細的措辭。以這種方法所收集到的資料，有助於研究者做系統性的整理，訪談的結果也較具邏輯性。另一方面也由於是從研究者的觀點來規劃訪談主題，可能會發生有些對受訪者重要的議題卻沒列在訪談大綱中。

3. 標準化開放式訪談 (standardized opened interview) :

研究者事先就把訪問的內容、字組與順序做好規劃，這些問題也都是以開放式方式來設計，所有受訪者都按照標準化的字句與順序來回答。此種訪談是有系統的，每個受訪者都回答相同的問題，容易做資料整理與分析，可降低訪問者在訪問過程中的主觀判斷，使訪問者效應降到最低。但另一方面，這種方式的彈性也較小，標準化的字句與次序也限制了受訪者回覆的自然性與關連性。

本研究主要運用「導引式訪談」，研究者依據研究問題、文獻探討，形成訪談大綱，並以此大綱與指導教授討論，確定訪談大綱內容。在訪問時並沒有限定每個問題發問的順序與方式，而是依據當時的對話情境，選取適合的訪談問題，除了兼顧資料取得的系統性與邏輯性之外，也引導受訪者談到相關連並且重要的資料。在訪談中，研究者在每個訪談主題進行一段落後或者進行第二次資料收集前，把之前的會談內容與受訪者進行澄清、再確認，使研究者更加瞭解受訪者所表達的真正意義。

此外，由於本研究議題主要從母親對壓力事件的敘述中，理解母親關於過動兒的壓力與因應，其中可能會引發母親壓力的感受或者防衛的心情。所以在對每個母親的第一次的訪談中，研究者並不急著依照訪談大綱取得研究資料，而是以較低度結構的方式，讓母親盡量述說母親感受到與過動兒相關的壓力事件內容，並予以適當的支持、同理。以此建立起研究者與研究對象的信任關係，不讓母親認為研究者只是來挖其隱私、揭其痛苦瘡疤。並且母親在表達與整理意念的能力各有不同，由於這樣的考量與實際情形，十位受訪對象中，有八位進行兩次以上，每次約 2 小時左右的訪談。此外，也運用來自病歷的資料或學校對過動兒的輔導記錄、研究者手札、研討會關資料輔以資料的分析。

收集的完整性。

3. 報告撰寫期：繼續對初步分析的資料進行分析而形成研究結果，並不斷閱讀與本研究更加相關的文獻與資料，以作為討論的基礎而進行研究結果的撰寫。

《表 3-2-1 研究甘梯圖》

日期	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	89	90	90	90	90	90
工作階段	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
準備期	■																
資料處理期			■														
報告撰寫期														■			

參、研究者的角色

質性研究資料的取得是經由訪談者與受訪者的對話過程，取得受訪者對社會事實的主觀性陳述及個人深層感受，由訪談者對這些資訊接收與呈現。因此，質性研究的品質絕大多數取決於訪談者，研究者所具備基本知識、專業能力、自我反省覺察的能力及其角色，對研究的影響就相當的重要（張依虹，1999:55）。

一、研究者背景

研究者在大學及研究所皆就讀社會工作學系，在理論上的專業知識已有相當程度的累積。在研究者曾實際從事照顧疑似過動兒保母的工作，並在研究所的兩次實習中，對於此類問題已有初步的瞭解，也有實務上訪談的經驗。研究過程中，研究者隨時做到對研究相關議題及研究者個人發展議題的自我覺察與反省，並隨時與指導教授、同學討論，增加研究者反省的能力與觀察現象的視野與彈性，試圖將主觀的經驗化為對研究的助力，使研究者影響因素降到最低。

二、資料收集者

對本研究而言，研究者純粹以研究者的身份，藉著對此問題初步的瞭解及對此研究問題的興趣，對過動兒母親進行資料的收集，但，並不對過動兒、母親本身，或整個家庭進行處遇的工作。因此，並沒有涉入太多相關的問題（如婚姻問題或母親情緒），所以在此是屬於「觀察者一如參與者」這個角色。

第三節 資料分析

質性研究的終極目的不在資料的收集，而是分析、解釋、呈現研究的發現與結果。資料的分析是一種持續的過程，研究者在收集資料的同時，就已經開始思索資料分析的方式。所以就本研究而言，資料的收集與分析並進的，這樣的方式促使收集資料時有分析的敏感度，隨時檢視方向進行正確與否；分析資料時，又可知道哪裡應該補充、修正，使資料的收集與分析形成回饋的關係，所以在資料收集後期階段，研究者一方面作資料的分析，一方面發現某些重要議題不明顯而再次進行資料的收集工作。

Glaser 與 Strauss(1967)說明質化研究的資料分析依據不同的研究目的，採用不同的分析策略，包括三大部分：濃縮資料重點、呈現分類主題、導出結論並驗證之(張依虹，1999:62)，本研究在此策略架構下，參考簡春安與鄒平儀(1998:157-164)及 Tutty、Rothery & Grinnell(1996)所提出的資料分析步驟以形成本研究的分析步驟(張依虹，1999:62-64；鄭怡世，1999:85-87；簡春安、鄒平儀，1998:157-164)：

一、將所收集到的談話資料謄錄、整理成逐字稿

1. 訪談過程記錄

研究者將訪談的內容以「過程記錄」(process recording)的方式記錄下來，運用電腦的協助，形成文字檔案。為避免記憶的遺忘，訪談完後馬上進行逐字稿的謄錄。將過程記錄記於資料的中間，左邊編上行號(如：「M2-1-2」表示編號二號受訪者在第一次訪談的第二句對話)，右邊空白部分作為分析與歸類時的整理之用(如：M8：當然也會有情緒，我會說：媽媽已經跟你講幾遍了，為什麼老是、、、，比這個兇多了。或者是有時候比較嚴格的實施，一件沒反過來、兩件衣服沒反過來，四樣沒反過來，gameboy 就扣四分鐘，之類的啦。他就蠻在意這個的、、、。即在此段話旁邊標記「因應方式」)。同時也記錄了訪談者的語言、非語言行為以及此次訪談的缺漏及下次預定的方向等資料予以登錄。

2. 訪談備忘錄

研究者訪談時所記下的筆記，包括值得記錄的訊息、研究者的心情與想法、自我情緒的覺察、訪談中的缺點、以及研究者謄稿時對訪談的回溯與心得。在形成文字稿之後，於重複的閱讀過程中，產生的重要主題、想法、心得與說明，其中包括研究者對某段資料所下的標題、符碼及解釋、解釋想法的圖表、記錄的時

間等資料，這些資料的紀錄，也反映出研究者的思考過程，使所有文字資料更能轉譯成可解釋的資料。如：研究者在閱讀訪談稿後，將母親對於過動兒用藥的擔心、考量與疑惑，及此議題裡教師、醫師、家人所產生的影響以圖表畫出各因素間的關係，讓研究者對於此議題更加明瞭。

二、第一步譯碼 (first-level coding)

第一步譯碼又可分為五個步驟，但在資料整理分析過程中，研究者並沒有完全一個步驟接著一個步驟依照這個操作程序而來，而是一次可以進行多個步驟的工作，以下及說明研究者所進行的步驟，但也可見其中有些部分工作的合併：

1. 確定有意義的單位 (meaning units) : 依研究者的經驗與意念，將逐字稿與書面文字資料有意義的單位予以標記，這個單位可以是一個字、一個句子或是一整個段落，而所謂的意義單位又可稱為「關鍵字」(如：M5 說到，後來因為老師不斷的 complain 你的小孩上課怎麼樣啊，不專心、不聽話啊、不是乖寶寶啊，孩子有挫折感、我們自己覺得很丟臉，可是老師都告訴你這些事情，你說不要求小孩子好像比較難一點，當然老師跟我講的時候，我也會說：「是、是、是，看怎樣能夠改進。」研究者此時只是將這些部分以彩色筆標明出來) 此時確定受訪者的談話內容，並不分析資料的意義。
2. 界定類屬(categories) : 將相似的「意義單位」加以歸類，而形成「類屬」。並形成類屬表格，以利資料的再歸類與解釋。例如：研究者將訪談內容中提到孩子的部分都在電腦上剪輯至「ADHD」這個檔案中，形成一類。
3. 賦予類屬符碼(assigning codes to categories)
4. 再確認第一階段譯碼過程：檢查所標示的意義單位是否完整的反映出受訪者的談話，界定的類屬是否符合邏輯、有無遺漏之處。當每份類屬的資料分到所屬檔案之後，研究者進行再次的檢查，確定歸於此檔的資料確實符合此類。
5. 暫停歸類：當檢查與判定受訪者所有的意義單位都能被分派到各類屬之中，而沒有其他的類屬產生時，即停止第一階段的譯碼。研究者再次檢視整份原始訪談稿，檢查是否有遺漏而沒被歸類的有意義單位，直到確定後，即進行第二步譯碼。

三、第二步譯碼 (second-level coding)

此階段的譯碼可細分為兩個步驟：

1. 將各意義單位抓取至各類屬中：將逐字稿及書面資料的各意義單位剪貼至其所

屬的類屬下。本研究的此步驟已在第一步譯碼確定類屬的同時，除了在每份逐字稿書面上標明期類屬外，已緊接著以電腦剪貼至所屬檔案中。

2. **比較各類屬的關係**：從各類屬的比較中，瞭解各類屬是暫時性關係、因果關係、包含關係。在此階段，研究者需更深入地分析訪談的字句、意義、感受，尋找深層的意義，再尋求次主題。接著將各類屬依其特性形成數個議題及副議題 (themes & subthemes)，以發展成概念性、理論性的議題，形成資料的共同特性。所以本研究在「ADHD」這個大類屬檔案，列印成書面，再以文字於右邊空白地方再細分出次議題，如「行為問題」，表示這段話指的是讓母親感到有壓力之過動兒的行為問題。

四、解釋資料與理論建構 (interpreting data and theory building)

此階段可分為三個步驟予以說明：

1. 發展概念化的分類體系 (conceptual classification system)

研究者根據第二階段譯碼過程，概念化實證資料，而發展出邏輯性的解釋架構，以上位的概念來涵蓋、解釋先前的意義單位、類屬與議題。此時研究者以能對某個議題如家中有過動兒，是怎麼樣讓母親感到壓力的脈絡，分別整理出問題行為、指導功課的、等等，再次予以歸類。

2. 再次閱讀文獻：

此時文獻的閱讀，是希望從文獻中，獲得豐富的概念，以協助研究者做實證資料的解釋，並熟悉各種相關理論。在資料議題漸漸浮現之際，研究者再次閱讀以往已閱讀的文獻，並尋找相關的新文獻，在資料的閱讀中讓研究者對某個議題的理解更為明顯，並作為研究結果呈現架構的參考。如系統理論的閱讀讓研究者對於「壓力」此議題呈現，以系統的觀點，做層層的規劃。

3. 議題與理論的呈現 (presenting themes or theory)：

大部分質性研究的結果是利用資料來對議題或主題的描述，但也可以用來做解釋性、或創造新的假設研究問題、甚至建立理論。此階段研究者已經開始依據撰寫研究發現，並和文獻中的相關理論進行對話、詮釋研究發現，而導出研究的結論。在第四章研究結果撰寫時，研究者將已歸類標明的資料以系統理論的觀

點一一陳述，並不忘回溯第二章所討論到的部分以做為參考，如壓力的六大分類的概念（pp.19-21）。

五、資料分析架構

過動兒母親的壓力不僅僅來自過動兒的問題行為或學習上的困擾，其中還包括因此所衍生的相關問題，母親本身所處情境的壓力知覺，以及來自其他次系統的壓力。所以對於家中有過動兒的母親，其壓力來源相當的複雜，要將母親這些錯綜複雜的壓力予以清楚的分析及整理也是件十分不易的工作。在對訪談資料的整理與分析中，研究者一向以系統理論及壓力理論：ABC—X 模式作為思考的引導。

由於系統理論的中心概念之一為：所有的有機體都是系統，整個社會組織皆有更高的系統，如親子系統、夫妻系統、家庭系統、社區系統。系統間藉由互動相互影響，系統間彼此也可能存在著衝突，所以母親的壓力也可能來自與其他系統的互動過程，而社會工作的目的在於協助人們執行生活任務、減輕壓力，社會工作關心的是「個人困擾」與「公共議題」關係（周玟琪等譯，1995）。ABC—X 模式認為壓力事件或壓力源的存在，經由個人對壓力源的認知，與所擁有可以解決壓力事件的資源的交互影響之下，使個體形成最後的適應狀況（周月清，1994）。這兩個觀點一直深深引導著研究者從研究問題與議題的思考到研究分析架構的呈現。

第四節 研究嚴謹性與研究倫理

壹、研究嚴謹性

效度與信度是傳統實證主義（positivism）的量化研究，在「普遍原則」之下，為能客觀而真實的測量與推論的判定標準。由於量化與質性研究方法在典範上的不同，使得質性研究在信效度上面備受爭議（胡又慧、姚美華，1996；簡春安、鄒平儀，1998:145）。

質性研究在資料的收集、分析解釋過程中的彈性與多元化，不像量化研究一般，控制好所有可能影響操弄變項的因素、採用可觀、標準化的測量方式。此外，質性資料的獲得是基於與研究對象的對話過程而取得，研究者既是資料收集、分析解釋的工具，也是研究的社會脈絡中的一份子，因此，對於研究者的主觀、價值判斷、生心理上的限制等因素，都要提到意識層面予以考量及控制（如：研究者對於理想親子互動的看法可能影響對受訪者親子互動的解釋），所以在嚴謹性方面必須予以說明，以確保質性研究的結果是可靠與可信的。

Krik 與 Miller(1986)對質研究的信效度的解釋為：信度 (reliability) 係指所測量的結果可以在不同的時間和方法施測，仍得到相通的答案；而效度 (validity) 是指所測量的資料是正確的。而 Lincoln 與 Guba (1985) 提出嚴謹性控制可由五個方向來考量 (張依虹, 1999:64-66; 胡又慧、姚美華, 1996:143-144; 鄭怡世, 1999:88-92):

在此也將交代本研究如何在確實性、可轉換性及可靠性這三大點及所提出的操作性法上，予以遵守而努力達到：

一、確實性 (credibility)

指研究過程中能否掌握到資料的真實性、真實反應研究對象的真實世界，是相當於量化研究中的「內在效度」。掌握的焦點在於研究者對研究對象所述的理解是否與研究對象一致。Lincoln 與 Guba(1985)提出可利用下料方法予以達到，而研究者也都能一一參考此方法而進行：

1.提高可信結果的機率：

包括延長研究時間、持續觀察、多元化方式。本研究無法長時間進入研究對象的家庭觀察家庭互動來瞭解母親所承受的壓力，但在訪談之前，盡可能與研究對象建立起信賴的關係、訪談中不急於研究議題的資料獲得，而跟隨研究對象的腳步與進度；會談地點的選擇，盡量考量不影響訪談的進行、學習以研究對象的言語交談，以開放、引導、澄清的方式，釐清研究者所問與受訪者所言。其次，也參考了母親所提供的相關資料，如資料各種診斷證明。

2.透過督導、同儕的參與及討論、質詢：

本研究在訪談的前、中、後，不斷檢視自己的主觀而影響對資料的收集時的盲點與分析解釋時的偏誤，這些包括對母親的刻板印象、訪談後的各種判斷與心情、甚至是對母親情感上的轉移。除了撰寫研究札記，以供自我覺察與檢視外，也定期與指導教授針對訪談的盲點與困難討論，以確定分析方式與內容的適當性。

3.研究對象的稽核、確認 (member check)：

指的是在資料收集與分析過程中，需不斷與研究對象確認研究者所理解的是否與受訪者的一致。因此，在本研究中，當訪談結束後，即馬上進行逐字稿謄錄，並在下一次訪談前將前一次的訪談內容重點與研究對象進行核

對。因此，能讓受訪者有修正的機會，其次，因為這樣的回憶與整理，引導出更多受訪者想表達的相關議題而獲得更多的資訊。

二、可轉移性 (transferability)

指將訪談語言轉換文字的程度，及研究的發現是否可適用於瞭解其他相似的情境，亦即量化研究中的「外在效度」。質化研究的主要目的不在於對研究結果的廣泛性推論，若想從研究中瞭解類似的情境而達到結果的可轉移性，則必須透過對研究資料做深入的描述 (thick description)，讓他人可藉此深刻的描述理解研究的結果。所以，研究者盡量對於所引用的資料作詳細的說明，以使說明與引用的資料達到最佳的配合。

三、可靠性 (dependability)

是相當於量化資料的「內在信度」，指對於研究對象個人經驗的獨特性與重要性，如何取得可靠的資料。於此，必須對研究程序、研究決策、研究思考歷程有清楚的紀錄，以使他人可判斷資料獲得的可靠性，並可作為再次進行研究時，可以此程序，將所得結果進行比較。本研究在每次的訪談與資料分析過程，研究者都會一一記錄下研究者的思考歷程與決策要點，一方面讓自己清楚知道整個研究脈絡，隨時都能回溯當初的決策用意，相對得也能達到研究的可靠性。

四、確認性 (confirmability)

相當於量化研究的「客觀性」，強調研究的發現是來自於受訪者所提供的資料，並奠基於研究情境的，盡量做到客觀與價值中立。而不是來自研究者本身的偏見、個人觀點與動機。因此，將資料做詳細的呈現，使審查者與讀者比照，甚至提供研究者的工作摘要、自我覺察，以檢查研究者是否有過多的價值判斷與偏誤。在此，研究者在在自己主觀、受訪對象主觀、研究者的客觀間來回反思，並將反思的內容與疑惑，與指導教授及同儕進行討論，獲得建議。

貳、研究倫理

質性研究的目的是要深入的瞭解研究對象所構築的主觀事實，而資料的獲得是經由與研究對象的對話，探索其個人獨特性的觀點。在此，必須帶著尊重的態度與觀點來瞭解研究對象的想法、內在世界及其價值觀。

Rubin 與 Babbie(1993)提出社會工作倫理的考量有以下幾個原則：(1) 自願性，(2) 避免傷害，(3) 保密原則、匿名性，(4) 不可欺騙，(5) 受訪者的同意(張依紅，1999:69)。除此之外，再參考「美國社會工作人員倫理手則」(NASW of Ethic)(鄭怡世，1999:97-98；簡春安、鄒平儀，1998:23-25,145-17)，本研究所考量及所遵守的研究倫理有：

一、自願性與同意

機構方面，事先得到機構的同意與瞭解，以進行受訪名單的篩選。研究對象方面，必需充分告知其權利、義務、可能的後果、研究的宗旨、目的、重要性。在訪談前研究者已先行與受訪者簽訂同意書，雙方各保留一份，取得研究對象參與本研究之正式同意與承諾，但也告知研究對象可隨時終止訪談的進行。

二、避免傷害

在研究過程及研究結果的呈現，不可對研究對象及相關相關他人造成傷害。而在研究結果呈現中，研究者不斷思索呈現方式，盡量不因呈現母親壓力的目的下，而對過動兒產生更多的刻板印象，而使過動兒得到另一種傷害。

三、保密與匿名性

匿名性方面，在研究資料的整理分析時，已將所有可以辨識研究對象身份的相關資料予以刪除或模糊其背景資料，僅以代號標記。在保密方面，妥善保管所收集到的資料，除研究分析所用外，不做其他用途。在錄音機使用方面，正式訪談前，事先取得受訪者同意以錄音方式記錄訪談內容。逐字稿的謄寫則完全由研究者一人擔任，不假手他人，以免增加保密的風險。

四、不可欺騙

研究者誠實且明白表明身份及研究用途，並在訪談同意書中附上研究者的聯絡方式，以利其查證。

五、研究資料的處理、分析解釋與報告

資料的分析過程，在資料的剪輯與分類上，研究者極為謹慎處理，並時時反省與檢視處理過程，避免曲解或誇大、隱瞞或任意推論，對於結果的發表也以受訪對象所描述到的情形為主，不做超過研究對象所述的推論。

六、考慮可能產生的後果、資料收集過程中不做處遇

當研究者對研究對象進行訪談時，實已干擾研究對象原本生活的系統平衡。在訪談中，曾有因受訪者的思考與述說，研究對象有各種情緒的產生，但研究者沒有對受訪者做過多的干預，只是給予同理、支持，甚至對於情緒較多的研究對象，研究者以增加訪談次數來接納母親的情緒部分，但不對這些情緒給予任何處遇。對於干預的部分，則盡量在訪談結束後予以提供（如給予情緒支持或相關資源的告知）。

第四章 研究結果與分析

根據研究目的，本章主要將研究者在深度訪談中所得到的資料，予以整理及分析，針對研究問題，瞭解過動兒的母親其所感受到的壓力及其因應方式有哪些，並且從中整理出母親在因應過程中所得之正向經驗與心得。本章所呈現的閱讀架構是從系統的觀點，每個系統到相關次系統，以層次的方式，來看從母親感受到相關次系統的壓力與因應議題。內容則以 Lazarus & Folkman 的壓力因應理論為分析架構，來看母親在其主觀的知覺中所感受到的壓力；並參考 Justice 的因應矩陣整理出以問題與情緒取向的因應策略。

因此，本章第一節首先瞭解過動兒母親的基本特質。第二節則針對母親所感受到的壓力源及壓力進行瞭解。接著，我們將在第三節中看到面對不同的壓力源她們都怎麼因應的。第四節則是從這些因應過程中找母親使用使用社會支持的情形，以及身為過動兒母親所累積的經驗與心得。

第一節 研究對象基本資料與分析

本研究的受訪者計有十位，其基本資料於《表 4-1-1》中呈現，研究者考量到保密及研究倫理，避免從文字脈絡中及基本資料有對照之可能，因此受訪者的編號與文中所引用訪談內容之編號已予以調整。

受訪母親的年齡介於 30 至 45 歲間，其中八位受訪者的孩子為小學生，有兩位 M9 與 M10 的孩子則在受訪時為國一學生。研究對象的來源從光智基金會的兒童青少年心理衛生中心、馬偕醫院的兒心門診所舉辦的家長團體、台北市兩個過動兒家長團體而來，來源已盡量做到「普遍」與「多源」。多數的母親皆有工作，而其中兩位母親 M7 與 M8 則因為陪讀與照顧過動兒關係而中斷原本的工作，M8 則在不用陪讀後，恢復工作。M5 則是轉換成更有彈性的工作。

《 表 4-1-1 受訪之過動兒母親基本資料 》

編號	年齡	學歷	樣本來源	工作性質	第一次就醫時間	子女數	備註
M1	41	專科	心理衛生中心	公	4y/o 語言發展遲緩（幼稚園中班）		雙薪家庭、家族支持系統強；過動型、伴隨有智能不足與遺糞症，目前小三
M2	39	國中	心理衛生中心	雇員	5y/o（幼稚園老師提醒）		雙薪家庭；伴隨有邊緣性智能障礙、注意力不集中型、目前小三
M3	45	專科	心理衛生中心	公	小一		雙薪家庭；注意力不集中型、目前小四、母親注重孩子教育與成績
M4	39	高職	心理衛生中心	無	三年級		父為機車店老闆，母本從事小吃工作，兩個男孩皆為過動兒，一個已上國一
M5	36	專科	家長團體-1	商	3y/o 語言發展遲緩（托兒所）		由固定上班族轉為自由性質工作；公婆協助照顧。有發展障礙
M6	38	高中	家長團體-1	公	小三		雙薪家庭，現小五，有公婆協助，為衝動型過動兒，有人際與行為問題
M7	non	專科	醫院兒心門診團體	無	小一		單親，本有工作，換工作當保母，母前無工作約一年，母身體差，孩子有大小便失禁情形（非婚生子）
M8	31	高職	醫院兒心門診團體	無	4y/o 語言治療師提醒 小二		分居，因陪讀而辭掉工作一年，目前斷斷續續有工作。孩子為注意力不集中型亦有過動現象。
M9	44	大學	家長團體-2	商	小五		現國一，不專注與過動情形為母親的困擾點。
M10	45	專科	家長團體-2	無	小二		現國一，國小階段的衝動、學習動機低落為母親為母親的壓力源。

第二節 母親的壓力

從第二章壓力的相關文獻中我們也瞭解到，壓力事件的存在未必造成人們壓力的感受，所以壓力的形成必須包括壓力源，亦即壓力事件，個人主觀的認知、是否對個人構成威脅性，以及個人的資源能否足夠應付之。另外 Lazarus & Folkman(1984)也提到生活中每天所遭遇的壓力往往比難得發生的重大壓力的影響來得大且深遠。所以在日常生活壓力一點一滴的累積下，其對人造成的影響不可小覷。

身為過動兒的母親，最先感受到的當然是因為過動兒的核心症狀以及次級症狀所產生的問題，如：功課、生活自理與行為方面等問題而讓媽媽在管教過程中有壓力的感受。其次，經由母親個人知覺的過程，母親也因而對壓力事件有了不同的感受，如母親對過動兒有許多負向的壓力感受與看法以及因為過動兒的問題而有許多的擔心。這一節我們將對這些情形一一說明之。

在瞭解母親的壓力之前，在此再次交代本研究是以怎樣的分析架構來呈現研究結果。本研究的訪談大綱是以第二章文獻探討的概念為基礎所發展出來（第二章，由各文獻整理出過動兒母親的六大類壓力，pp.19-21），依此來進行資料的收集。分析的架構也接續這六大類壓力作為根本概念，但在第三章第三節中（p.46）也有說明，為了更清楚的呈現壓力的層次，而以系統理論的概念作為依據，從三方面來呈現。包括有來自過動兒、來自母親自己、來自其他次系統。所以，雖然壓力的呈現不完全依照 19-21 頁的標題來分，但在各個系統所呈現的壓力情形，都已包括了這六大類的內容。現在，我們就先從來自過動兒的壓力這部分瞭解母親感受的困擾與壓力。

壹、來自過動兒的壓力

過動兒的核心症狀，如過動、衝動、不專注所產生的原始問題，以及與次級症狀間交互運作下讓過動兒所形成適應的問題，都是直接造成母親在管教與互動上的困難。以下就一些母親感受到來自過動兒方面的壓力，依序有「功課方面」、「生活自理方面」、「行為方面」三大類來討論這些狀況造成母親怎樣的壓力。

《 表 4-2-1 來自過動兒的壓力 》

類別	粗分類	壓力內容與反應	人數
來自過動兒的壓力	功課方面	催促、要求與叮嚀功課	M2、M3、M5、M6、M7、M8
		擔心功課表現差的影響	M3、M4、M5、M7
		課程多元無力應付	M1、M4
		指導功課有情緒	M1、M3、M6、M7、M8
來自過動兒的壓力	生活自理方面	生活自理的叮嚀與催促	M1、M2、M3、M4、M5、M7、M9、M10
	行為方面	層出不窮的問題行為	M3、M4、M5、M6、M7、M8、M9、M10
		規勸不聽	M2、M3、M4、M5、M6、M7、M8、M9
		人際關係不良	M3、M4、M6、M7、M8、M10

一、功課方面

對母親而言，來自過動兒功課方面的壓力包括有：「催促、要求與叮嚀功課」、「功課比現差的影響」、「課程多元無力應付」、「指導功課有情緒」，以下分別予以討論：

1. 催促、要求與叮嚀功課

母親覺得過動兒缺乏耐心與專注力，因此會抱怨過動兒「作業書寫草率」、「不願做功課」、「做功課時坐不住」、「只有三分鐘熱度」。因此需要母親不斷地叮嚀、催促，並且在要求與叮嚀中會有爭執，磨損彼此的耐心，母親也顯得有相當多的情緒。

M6：老師就隨便讓他撇一撇，回來我就擦掉讓他重寫。他就說人家珊珊老師都說可以，為什麼你說不可以。我說因為你字寫的很醜。以前比較煩，每天都還要教他，教到我抓狂（台語），直接拍桌子、直接打人。

M8：有時候我哭就覺得我的孩子怎麼先天跟人家不一樣？我也會摔書，摔他的課本，因為他有時候都會匆匆忙忙，寫字都會龍飛鳳舞，或是髒，反正就是越快越好，交差了事。每次講，很離譜，每況愈下我就很生氣。

另一個相似的情形為，過動兒常常有聯絡本抄得不完整或沒抄的情形，母親為協助功課的完成，常常必須硬著頭皮到處詢問，這也造成在功課方面母親相對的一份壓力。

M6：我不知道要寫什麼，因為聯絡簿都沒有抄，不知道是不願意抄還是怎樣，就很少抄，變成我就要找別的小朋友抄，抄一抄回來才有寫。每天都要找個同學問他今天的功課。就每天要去找，如果不認識的人家就覺得很煩。

2. 擔心功課表現差的影響

由於過動兒在專注力上不易集中，連帶影響其學習的表現、動機。在受訪的十位母親中，多數母親相當擔心功課跟不上之後會「與同儕的落差越來越大」，進而擔心過動兒會「因功課低落而影響人際關係」，以及擔心會因知識不足而影響「國中的學習、未來就業、謀生的能力與機會」。其次相當擔心會因為在成績上的表現低落，使得「學習的動機也低落」，而在「自尊心上亦低落」。

M5：我怕他功課跟不上，、、、我很清楚他的學習如果沒有不斷的刺激會很低落，這是我比較擔心的，怎樣子他才會主動的把他的事情完成，不用我再盯。、、、我也知道用藥功課能跟得上，不會每次都是這麼低落，到最後就不會那種動機要跟別人一樣好，就會越來越低落，我是比較擔心這一點。

M3：我覺得他可能會跟人家越拉越遠，他學業上本來就差異很大，當然越高年級本來就會有小圈圈，好功課的就跟好功課的在一起，壞功課的就跟壞功課的。

M4：我很怕他對他自己沒有信心，其實他已經沒有信心了，他課業各方面都比較差。

3. 課程多元無力應付

由於國小課程的多元化，過動兒在小三時就要接觸到電腦、英文等課程，而在作業內容也多所變化。但若因為過動兒專注力或能力無法負荷，就變成母親的負擔。

M1：他讀的那麼辛苦，為什麼每一科都要讀，那是正常的孩子才要這樣子啊。他不會，電腦、英文、音樂、什麼都進來了、他完全沒有摸過。

M4：因為我的小孩不是主動的小孩，即使主動，他也沒辦法、沒那個能力完成，他就乾脆不做。學校老師問他為什麼沒做，那也是個壓力。、、、我是覺得學校不要太標新立異，不要太特別，他功課一天不交、兩天不交，他可以一個月不交作業。我不管他，他作業一項都不交的。

4. 指導功課有情緒

在協助孩子完成功課的過程，往往是親子衝突的主要戰場，有時候因為媽

媽「能力上的限制」而在指導上顯出相當的無力、挫折。其次是「花費時間長」，母親表示過動兒要花很多時間在功課的完成上，但是，耗在書桌前的時間越久，媽媽疲累與不耐煩的情緒亦隨之上升；此外，在考試前必須要密集的督促過動兒複習，也是母親壓力極高的時候。

M1：因為我也會生氣，我承認，他不會我也會罵他，我教很久你還是不會，當然人都會有情緒的，教那麼久你還不會，一次、兩次、三次你還是搞不懂。我就真的都不知道，我就一直盯你啊，不會我就教到你會，不管你哭，你還是要給我聽得懂，就是這樣子啊。壓力就是考試前後、他的功課而已啊。

M7：我對孩子的課業就一肚子氣，因為孩子的課業對我來講是一大負擔，因為我都不會，你要我自己對著一本書看、又時間不夠，我覺得蠻困難的。

另一種會讓媽媽有的情緒是「心疼」；由於小學的功課仍有一部份必須有書寫上的練習，有時母親會要求工整而不斷要求將書寫草率的部分擦掉，有時媽媽也會覺得要求工整、一筆一劃的作業，會因而磨損過動兒所剩不多的耐心而心疼。

M3：其實我覺得每次考試都考筆畫好無聊，真不曉得考那個要幹什麼，而且還要照筆畫，能混就混過，每次考試筆畫都全錯。因為這樣是在抹煞他的耐心，把那個時間拿來做其他的不就更好。

M6：老師就隨便讓他撇一撇，回來我就擦掉讓他重寫。他就說人家珊珊老師都說可以，為什麼你說不可以。我說因為你字寫的很醜。以前比較煩，每天都還要教他，教到我抓狂（台語），直接拍桌子、直接打人。

二、生活自理方面—生活自理的叮嚀與催促

在生活自理方面，母親對於過動兒的「草率、動作慢、被動」，使得母親必須要時時予以催促、叮嚀各種生活上的瑣事（如：刷牙、洗臉、穿衣、、、）而感到不耐煩。此外，最為母親所困擾的就是因為孩子常常「不專心」、「丟三落四」的情形，使得母親不僅要分心如偵探般去注意孩子的一舉一動，更要常常因孩子的忘東忘西，需要多次往來於家中與學校，這樣的情形除了讓母親覺得疲累與生氣之外，更會責怪是自己沒替孩子準備好才會這樣。

M5：就是要不斷盯他，你不盯他，你看他剛才叫他不要玩，他現在又在玩，我發現我兒子常常忘掉，帶去的東西沒帶回來，不然就一個早上要跑三趟，一下子聯絡簿沒帶去，一下子又發現這個又沒帶。就覺得是我們自己本身沒給他做完成（盯好）才會這樣。、、、現在讀書、健康，吃東

西都慢吞吞的、挑食。慢的我都受不了了。(你覺得比較讓你頭大的是?)
被動。不管你說什麼。、、、就不斷的我催、我喊，連刷牙洗臉，不然
他就是趴在床上。

M9：因為過動兒本身就是沒組織、亂七八糟的，但是就是要盯他，不可能只
盯一次，這種事就是反覆、反覆，一直盯。就是管了那麼多次，就是一
直催他。

M7：行為規範也比較差一點，要人家拿著鞭子在後面打，我覺得很累。

其次，過動兒常常具有衝動的特質，因此，會有一些讓母親覺得危險的動作出現，也會讓母親時時提心吊膽著，很擔心下一步又會做出危險的動作，而更時時刻刻盯著過動兒。

M2：因為這種孩子，你不知道哪天又會出什麼 trouble 給你。

M3：我們就是會擔心，像上次去公園我沒有跟著，就有很多人在告狀，他在
地上撿到打火機就在那邊燒東西，我覺得就是多點點滴滴會讓你心力交
瘁，所以我都跟我同事說我晚上就像瘋女人(台語)一樣，發瘋的受不了。
他會把錢放進 froopy 裡面去，電腦就要整個拆掉，他有很多動作是你從來
都沒想過，像譬如說燈籠，他就把燈籠下面的燈泡拿出來，看一看燈泡就
把燈泡玻璃咬，玻璃碎片就碎在嘴巴裡面，所以那種壓力就是讓你每天都
想發瘋，常常不勝枚舉。你要死拉著他的手不能讓他離開你的視線，就是
在路上的時候，以前非常緊張，手一定要死拉著他，因為怕有任何的衝動
會怎樣。

M8：當然會擔心啊。而且會覺得說他在危險性的判斷上太薄弱了，將來我很
容易擔心，我如果看到一個溺水事件我就會很擔心，我一定要盯緊一點，
如果玩火的我一定不能放他一個人在家，我兒子五年級了，我都是接送
的。、、、我是很不放心他的。

三、行為方面

至於外向性的問題以爆發性行為、偷竊、反抗等狀況為主，而這些狀況也連帶影響到過動兒人際關係不佳等內向性問題，這些問題也都是引起母親經常生氣、擔心的狀況，以下即就「層出不窮的問題行為」、「規勸不聽」、「人際關係不良」來瞭解母親的困擾在哪裡。

1. 層出不窮的問題行為

在此除了無法要求過動兒確切遵守家中、學校的規範而感到無力外，還要

隨時擔心或處理因此發生的狀況，如：「干擾到別人」、「打人」、「闖禍」、「傷害到別人」、「拿別人東西」、「危險動作」、等等層出不窮的事情，而讓母親覺得常常必須低聲下氣向人道歉，覺得很沒面子，甚至要隨時繃著神經、焦慮地等著學校可能隨時打電話來。

M8：但是因為他那時候還小，他才二年級，他會犯的錯誤頂多是撩撩人家，碰碰人家。可是他到三、四年級的時候就會一拳捶過去，這比撩撩人家又嚴重了，我就會想他到大一點會不會一刀戳下去，我會很害怕，非常非常擔心。我比較擔心他的行為舉止出差錯，我比較擔心的是這方面的問題。而且我覺得我非常的擔心。、、、他是比一般孩子令一般父母困擾。我們一個月總會有幾天出事情，別的小孩可能小學都沒有過，我的小孩就很常。因為我很怕出大事情，譬如說萬一刺到眼睛怎麼辦？假設今天他又怎麼了，我就一定開始緊張。我兒子功課不好、我兒子衣服弄髒，這種孩子常受傷，這都還是我自己的孩子，可是別人的（別人的孩子受傷）不一樣，我怕都怕死，真的會很害怕。

M10：以前很恨他每天給我出問題很沒面子，回來就很情緒而且一直在那裡頭沒辦法出來。他在外面惹一些事，我就要去解決，也不是解決，就是去跟人家道歉，就是一直不斷道歉，那回來的情緒就是覺得你害我去跟人家低聲下氣的。因為我們知道這小孩問題很多，出問題就要去處理，很丟臉，所以每天又不敢出去，因為怕問題來你要去處理，不敢出去就在家裡，就會很焦慮坐在那邊，可能任何電話你會很擔心，不是學校的問題你就會巴不得趕快把電話掛掉，因為可能下一秒鐘電話就會進來，就會匆匆忙忙掛掉電話，就是為了等電話。

2. 規勸不聽

其次，引起母親生氣的是過動兒的「規勸不聽」，包括亂說話、被動、頂嘴、我行我素、危險動作、故意擺爛、等等。

M2：只是我們比較沒耐心，好像要故意激怒我們的樣子，他就放著爛（台語），故意這樣的時候，就會生氣，會修理他，修理完了就會覺得、、、，就會自責。

M9：跟他講功課要交，給他時間，很多的充裕時間，他依然我行我素的時候，就真的很氣。到了五六年級最嚴重，他會頂嘴，實在受不了我就會叫他去罰跪，實在受不了就捶他，這部分會讓我很挫折。

3. 人際關係不良

由於孩子在情緒與行為上的衝動，容易被同儕貼標籤，而不易被團體接納，無法建立良好人際關係。母親也發現孩子有崇拜英雄、對是非判斷的能力較弱的

情形，發現與過動兒較常在一起的同儕都是被班上貼標籤的一群，也會擔心易受同儕的負面影響。其次母親會擔心孩子在與人互動及社交技巧上較不易被同儕所認同，或者不願主動與同學接近，而擔心影響目前、甚至未來與人互動的能力。

M4：會去逗人家、去拉人家，拉人家辮子，就是很讓人家無法理解的舉動。
這些就是我一而再再而三叮嚀的，可是他就是無動於衷，不把你的叮嚀當一回事，就一而再再而三的去影響到別人，其實我很怕他相對的連帶關係。他去弄別人，影響他的人際關係。

M8：情緒問題，那段時間真的是狀況百出的一段時間，他人際關係也非常差，他的態度糟糕到當著全班的面跟老師起衝突，全班都看在眼裡，不得不對你貼標籤，就認定你是個壞孩子了，他幾乎是受到排擠。、、、那段時間他確實是很糟糕的，人際關係也很差。我記得他曾經在作文上寫他不太跟班上的人說話的，因為他覺得班上的人只會指責他的錯誤，假設班上有五個人在講話，老師都會叫他的名字，或者同學都會認為是他犯的。

從母親感受到來自過動兒方面的各種壓力情形中，發現主要症狀類型的不同，母親的壓力情形與壓力程度就不相同。以注意力不集中為主要症狀的過動兒，母親的壓力以指導孩子功課為主，其次為指導孩子的生活自理、生活規範(如 M1、M5)，母親覺得孩子生活懶散、注意力不易集中，要花很多心力叮嚀孩子，以及社交技巧薄弱也讓母親煩心。若孩子已衝動或過動的情形為主時(如 M4、M8、M10)，行為問題與人際關係不良就是母親相當頭痛的焦點了。

由過動兒的這些狀況，可以清楚瞭解到過動兒在功課、日常生活與問題行為確實造成母親相當的壓力，因此，這些與過動兒相關的日常生活瑣事已成為母親的主要壓力源，且從例子中已約略看出影響了母親的自尊與教養自信心。關於母親因此而產生的心理壓力將在下一段有所陳述。

貳、母親本身所覺知到的壓力與反應

除了上一小節敘述到因為過動兒行為與功課上的表現直接感受到壓力之外，母親的壓力也包括了她自己本身所覺知的壓力。這裡包括了「母親心理上的壓力」，包括母親的負面感受以及預期性的擔心，其次是來自「母親自己認知與期待」的壓力，最後還整理出「整體性的壓力結果」，包括母親在社交型態上的改變、個人與家庭資源的耗費、以及用藥與否引起的問題。以下分別就此三大類來說明。

《表 4-2-2 母親本身覺知到的壓力 — 母親的感覺與看法》

類別	粗分類	細分類	壓力反應	人數
母親本身所覺知到的壓力與反應	母親的感覺與想法	心理感受與反應	心力交瘁	M3、M7、M8、M10
			生氣、抓狂	M1、M2、M3、M6、M7、M8、M9、M10
			焦慮、緊張	M2、M3、M4、M6、M7、M8、M9、M10
			被綁住的感覺	M1、M2、M3、M4、M6、M8
			自責	M1、M2、M3、M4、M6、M7、M10
			低潮	M2、M4、M7、M8
			丟臉	M2、M3、M4、M6、M8、M10
			其他	M3、M5、M6、M7、M8、M10
		預期性的擔心	開學症候群	M4、M7
			擔心管教後遺症	M5、M7、M10
			擔心孩子有反社會行為	M4、M5、M7、M8
			擔心孩子的未來	M2、M3、M5、M7、M8、M9、M10

一、母親的感覺與看法

就母親自己的心理壓力，多是來自與過動兒的互動，其中又將之分為母親「心理感受與反應」的部分，在這裡要呈現的是母親的負向壓力感受，另一方面將提到母親對於過動兒「預期性的擔心」這個壓力類型，主要是說明在教養過動兒的過程中，對於尚未發生的事情，母親會存有許多的想像與擔心與反應。以下即就這兩大項分別敘述之。

(一) 心理感受與反應

母親對於孩子是過動兒的這個事實，在心理感受上將分為「心力交瘁」、「生氣、抓狂」、「焦慮、緊張」、「被綁住的感覺」、「自責」、「沮喪、絕望」、「覺得丟臉」、「其他」等八大類來瞭解。

1. 心力交瘁

坊間的書籍，稱過動兒為「馬達小子」(何善欣, 1996)，意味著過動兒的精力無窮，像個運轉不停的馬達。然而就在過動兒像冒險家般的到處冒險時，也會發生許多讓母親提心吊膽、跟在背後收拾爛攤子的事。這樣的狀況卻讓不是「馬達媽媽」的受訪者覺得家中有個過動兒，使自己隨時要處於備戰狀態，讓自己不論在心理上及生理上都相當疲累，自覺無法負荷，甚至已感到心力交瘁了。

M3：那種壓力就是讓你每天都想發瘋，、、、在路上的時候，以前非常緊張，手一定要死拉著他，因為怕有任何的衝動會怎樣。我覺得就是很多點點滴滴會讓你心力交瘁，所以我都跟我同事說我晚上就像瘋女人（台語）一樣，發瘋的受不了。、、、那時候我還沒有去這個工作的時候，我那時候繃得很緊，當然現在的壓力會覺得有點負荷不了，因為孩子太多了、、、。

M10：我回家根本沒辦法休息，因為很累，可是又很焦慮，不知道學校又發生什麼事情，就是會一直長期在哪種感覺裡面。

2. 生氣、抓狂

過動兒在生活自理上的粗心、懶散、功課的草率，使母親在不斷的叮嚀、催促下卻不見成效時，負向的情緒也就隨即出現，其次諸如他人對於過動兒的指責、與親師互動上的衝突等相關事件，也會讓母親有類似的情緒。除了「生氣」、「抓狂」之外，母親還會以「忍無可忍」、「嘔」、「破口大罵」、「很多惡氣、氣很強」、「像瘋女人一樣」來陳述自己在生氣這方面的心理壓力。

M2：你沒有提醒他，他會忘記。我實在快被他氣瘋了，那時候趕著上班，還是事情一多時，沒辦法顧到那麼多時，還是會抓狂（台語），好好的 K 他一頓。

M6：現在比較好了啦，以前比較煩，每天都還要教他，教到我抓狂（台語），直接拍桌子、直接打人。

由以上例舉母親的情緒狀況來看，「生氣」是母親最常、也最直接會有的情

緒反應，伴隨這樣的情緒，通常會有的外顯反應即是管教或打罵小孩，一方面將壓力來源予以處理、一方面也是以此方式處理自己的情緒。

3. 焦慮、緊張

過動兒對於危險的判斷較薄弱，常有危險鏡頭出現，或者頻頻出現衝動之舉，這樣會讓母親害怕過動兒會出現無法控制的狀況；母親也會與目前社會犯罪事件連結，不斷擔心孩子受影響、擔心孩子影響別人而憂慮不已。甚至也擔心過動兒的未來。因此，母親將自己處於焦慮的心理壓力之下，時時要「揪著神經」而不得輕鬆。這類的心理壓力，母親還以這樣的方式陳述：「緊張」_レ「害怕」_レ「繃著神經」_レ「神經質」_レ「提心吊膽」_レ「恐懼」_レ「發瘋」_レ「沒辦法輕鬆」_レ「急」等如此豐富的情緒字彙與譬喻，生動的表達自己在焦慮這方面的心理壓力，讓我們瞭解到母親無時不刻都處於緊繃的壓力狀態。

M8：當然會擔心啊。而且會覺得說他在危險性的判斷上太薄弱了，將來我很容易擔心，我如果看到一個溺水事件我就會很擔心，我一定要盯緊一點，就會覺得他為什麼不知道這件事情危不危險。從診斷出來以後我就看了很多這方面的書，我也跟大夫談了很多次，我以前更神經質，只要我兒子一有什麼問題我就跑去找大夫，聽大夫告訴我，大夫每次都輕描淡寫，可能他們看得太多了，他們不像我們揪起神經來面對了。接下來如果有什麼社會新聞或社會案件，或者情緒失控的事情，我就會又會把他換成我兒子，我就成天沈浸在恐懼之中。

M10：我已經忘了，我不喜歡在回到那時候，我不知道怎麼去講。任何的眼光都會讓我情緒，覺得又在看我了，或者我的小孩又怎麼樣了，那種精神隨時繃著。

M7：所以我覺得很嘔，放暑假我整個人沒辦法輕鬆。

4. 被綁住的感覺

在此要呈現的是母親「無力」的心情。管教的黔驢技窮，常讓母親絞盡腦汁，卻不知道要再用那個方法才有效、不知道如何處理種種與孩子有關的問題（如：功課、與學校的溝通），或者配偶不能予以協助時，這些都讓母親有相當的無力感與挫折感。除了覺得彷彿「被網綁住」而無法伸展外，母親也會覺得相當的「頭痛」_レ「煩」_レ「無可奈何」。甚至，這樣的「無助」與「無法改變什麼」的心情，會讓母親覺得自己「掉在漩渦裡」般，看看他們是怎樣說的。

M2：有時候，不曉得用哪一種，看情形啦。他讓我沒辦法要用哪一種情形。

M6：（他人的指責）好像所有的報應都是前輩子我做錯什麼事情，全部都報

應在我身上，你們都不，根本就是好戲，自己做的決定我自己承受，那時候就覺得好像很無奈的這種感覺。就一直掉下去、一直掉，好像掉到漩渦裡面，一個深淵裡面，一直掉到很底很底很底。

M8：（有沒有遇到技窮的時候，在教孩子或處理自己情緒的時候？）真是有點無可奈何，不知如何是好。唉，當無計可施的時候，我還真不知道該怎麼辦，通常都是是憂慮，「怎麼辦，我該怎麼辦？」。

M4：（沒有支持的力量時）絕望到谷底，有時候會想說帶這個孩子為什麼那麼辛苦，、、、搞的自己這麼狼狽，整個好像被綑綁住的感覺，自己又掙脫不開，一些問題又不知到該怎麼辦。

5. 自責

面對孩子讓自己心力交瘁的種種挫折，母親會有極深的內疚，從生產過程、小時候的照顧、目前應該給孩子的教導等等事情，都會責怪是自己「做的不夠好」、「自己的錯」、「自己害孩子這樣子的」，甚至還認為是自己「上輩子犯了錯」而讓孩子有這麼多的困難。這樣的自責情緒除了讓母親顯得更加無力外，更讓母親的情緒容易一直處於「低潮」的情緒中。

M2：修理完了就會覺得、、、，就會自責。不然就是應該要教他，而沒有的時候（會內疚）。

M4：我覺得是哪方面作的不夠才讓他變成這樣？以前我真的很自責、很自責（哭泣）。以前我自己很責怪自己，很挫折、無力，責怪自己說怎麼一個孩子讓我帶成這個樣子。

6. 沮喪、絕望

當母親挫折的事件一直壓得母親喘不過氣來卻又無力解決時，母親會覺得似乎一直限於死胡同中，所以「鑽不出來」、「悲觀」、「沮喪」、「彷彿在颱風眼中」、「絕望到了谷底」、「不開朗」是母親描述自己感受時會有的字眼。

M2：本來很不能接受，會覺得說，我怎麼這樣，生這樣一個，就會很低潮啊，（鑽不出來的時候）我覺得說我會沮喪，會用 Cry 的方式。

M7：幾年來我跟孩子一直在這裡盤旋，有時候很垂喪說我還是在颱風眼，沒有脫離這個颱風。

M6：我該教你的都教你了，今天好像全部都是我的問題的感覺，今天好像我做怎樣都錯的，付出好像沒什麼代價、回收的感覺。其實有點無力

的吧。

M8：壓力我覺得是揮之不去的，恐懼也是揮之不去的，比較悲觀的是我一直在等待它的到來，這是不對的。

7. 覺得丟臉

對於他人的眼光、他人對過動兒或對母親的評論，讓母親有做錯事或丟臉的感覺。或者常常因為孩子，要到學校介入協調、拜託的情形也會讓母親覺得要把自己的姿態放低，而有類似的感覺。

M3：像以前人家如果罵他，我就會很難過、很生氣，我回去就會罵他、打他，把丟臉的感覺出氣在他身上，因為是他讓我丟臉的。

M10：在外面我都是很丟臉的把他帶回來，把情緒發洩在他身上，都是你、都是你害我的，然後就把他打一頓，以前很恨他每天給我出問題很沒面子，回來就很情緒而且一直在那裡頭沒辦法出來。就是去跟人家道歉，就是一直不斷道歉，那回來的情緒就是覺得你害我去跟人家低聲下氣的。

M4：對，我覺得自己的尊嚴都被踩在底下。

8. 其他

母親的其他感受，如：覺得每天面對的是一個揮不去的壓力，難過為什麼自己的小孩和別人不一樣，以及抱怨為什麼是自己碰到？有時候除了哭泣，似乎也沒有什麼想法了。甚至會有「想逃、想放棄」的時候，當母親覺得自己的挫折感太重時，除了引起「生理上的反應」之外，也曾經「有自殺的念頭」。

M3：剛開始也會想自殺，、、、有時候壓力大的時候，MC 晚來一個月，或者說常要吃止痛藥、常會頭痛。

M8：有時候我哭就覺得我的孩子怎麼先天跟人家不一樣？再來救針對當時之所以會這樣的事情，就有時候會痛哭一場。

M10：就想不要這個孩子啊，甚至想把他丟掉，我現在記得唯一的感覺就是不想要他，就是不想要了，就是那種挫折，逃出去，其實我前前後後當情緒來的時候，好多次這種念頭。

(二) 預期性的擔心

因為過動兒的特質，讓母親對於尚未發生的事情有許多的擔心，在此稱為預期性的擔心。這些擔心包括有：「開學症候群」、「擔心管教後遺症」、「擔心孩子有反社會行為」、「擔心孩子的未來」，以下將從這四點分述之。

1. 開學症候群

因為一開學，母親又要開始不斷「催促孩子做功課」、「面對學校的來電」、「不斷與老師溝通」、「到學校處理孩子的狀況」、「不斷賠不是」、「陪讀」等各種壓力情境。而讓母親感到過動兒開學對他們而言也是一種壓力的來臨，甚至已經有母親是以「等待」的心態來面對還未發生的一切。

M4：就一直會想他現在的狀況怎樣，是不是會出什麼問題，就一直持續在壓力裡面。就一直一直在高，今年八月份開學前一個多禮拜，就覺得不舒服，可是就說不出來，我實在很不想開學。我朋友就開玩笑說是不是得到開學恐懼症。就一直覺得他在學校讀書，唉呦，我都不知道怎麼去緩解。、、、有時候犧牲到自己的尊嚴都犧牲掉的那種感覺。真的連學校我都不喜歡去，去學校都會聽到負面的聲音。

M7：孩子在學校的問題也是啊，現在快開學了，我的脾氣又大了，因為課業又是我的惡夢、壓力。

2. 擔心管教後遺症

母親會以處罰或指責的方式來管教過動兒，但是也擔心這樣的方式會造成孩子心理上的傷害。

M7：我覺得孩子本身的問題比較大，他心裡的因素比較大，我覺得長期聽到媽媽的指責、媽媽的抱怨，還有他自己在課業上不愛學習的心情，他比較嚴重。

M10：因為之前老師打，以前是打人的老師，可是他對我的小孩已經打很少了，我打、我先生打，我小孩現在那種東西、、、也蠻難過的，他現在手上都還要拿著棍子，當別人欺負他的時候就要打。

3. 擔心孩子有反社會行為

母親眼見孩子學業表現不佳，擔心往後孩子會有學習動機低落、或者因為常常接受處罰，擔心孩子自尊心低落。母親甚至會連結到監獄裡受刑人的狀況，

認為若長期自尊心低落又行為無法控制時，會有反社會行為的出現。

M5：不知道是哪一國也有做基因調查，就說監獄裡的從小就有過動和衝動，他從小沒有一系列的帶過來，到後來就低落、、、實際上他不是很笨，他是聰明，但他好多行為沒辦法控制，沒有很好的環境，導致在社會上偏向了，在監獄裡好多都這樣，我們自己都會擔心。

M8：我會恐懼，我以前有一次去立法院去參加兵役替代役的問題，那時候謝啟大也有來，他說如果把過動兒的行過模式帶到現在的社會亂象，是不是有很多社會亂象，那些肇事者都是過動兒？因為他根本沒有辦法，他的情緒管理就是者麼差，他蹦一個就出去了。他不知道後果的，可能這蹦一個出去以後，對方就血流成河倒在地上。我會很害怕，包括以前林春生、陳進興他們，我說過我兒子有一點英雄主義，如果將來我兒子將來變成這樣，我就有莫名的恐懼，我不能讓我兒子看這亂象的節目，有一段時間我幾乎不讓他打電動玩具，我覺得那會讓他有暴力傾向，我看一篇研究報告說那是有這樣可能性的。那時候林春生那件事，我就會把他和我兒子套在一起，我就一直去想，接下來如果有什麼社會新聞或社會案件，或者情緒失控的事情，我就會又會把他換成我兒子，我就成天沉浸在恐懼之中。

2.擔心孩子的未來

過動兒在功課、行為上的狀況，除了使母親在面對時，已有許多的無力感與挫折之外，母親往往會因為這些狀況而聯想到接著會遇到的問題。孩子母前為就學階段，多數母親擔心「學校負面的影響」，因為過動兒除了比較不容易遵守班級規範而容易受到老師的處罰之外，其功課表現、社交技巧的薄弱等情形，都會有相繼而來的問題。包括到人際關係、孩子心理發展（如自尊、自我認同）等相關問題，所以也有母親在言談之中多少有這樣的擔心存在。再往更遠處看，最為母親所擔心的是：擔心進入國中後，過動兒會有所謂青春期風暴、叛逆的情形，進而成為中輟生，或者如前所述，母親會與目前社會現象連結而擔心孩子會有反社會行人格、行為。

M8：我也不知道將來變化有多大，因為國中生、高中生可以掌控的有限。尤其是現在，我現在開始在準備當中，就是擔心。協會媽媽講進國中這前一兩年要小心、要小心，行為一下子就偏差了之類的。

M7：但是我一看到報紙上殺人的，我就告訴我兒子：「你看到那些就是不愛讀書的人，就是懶惰、不做事，才會去作奸犯科。」我會有一種隱憂。

或者因為目前學業表現不佳導致知識不足，擔心往後無就業能力，或因無

法有持續的專注力，而擔心以後無法專心、持續地從事一項工作，終至一事無成。或者擔心在當兵時容易受挫、容易闖禍，也擔心孩子以後會與精神疾患扯上關係。

M8：重要的是我擔心的是，他的行為舉止如果帶到將來。跟他有關的人怎麼看帶他？他的老師，他將來當兵的教官、他將來就業的老闆，如果也是認為說：你怎麼說不聽、這些是你都辦不好、坐沒坐樣、站沒站樣，那他怎麼辦？其實基本上就是他情緒管理的能力，第二是我覺得我們所謂的耐心、專注力，應該是耐心吧，、、、我比較擔心他如果不能比較專心做一件事情，那麼他會不會一事無成。大家都這樣了，為什麼他還那樣子，可想而知他更大一點。我們國中的時候，那要求是很高的，他將來了當兵、將來就業，我會很害怕。

M10：因為他現在就沒辦法學習，就是學個國文、數學都那麼困難，他怎麼學個一技之長，他以後一定會從事中下的工作，專心，一定三兩天就不做了，那怎麼辦？因為我們看到他的問題，可以想像他在職場上，他還是會有他的問題，可能稍微遇到挫折就走了。（當兵）他會被打死。

M5：我也提醒自己孩子是不是有一天我要做這方面心理準備，而且我工作社區有一些精神科病人，我會擔心小孩子將來長大會不會傾向精神科的問題？我一直不想用藥，就是擔心。因為同樣看的都是精神科啊。雖然孩子是心智科，但是長大就是精神科。

由上所述，有些是母親馬上會有的心理感受與反應，有些則是因為每日生活壓力事件不斷累積而產生的，使母親由剛開始的焦慮，漸而感到心力交瘁或沮喪、絕望，甚至對於尚未發生的事情有預期性的擔心及生理上的變化。於此，呼應 Selye 的 GAS 理論提到壓力反應的三階段，若母親一再處於壓力狀態下，則容易進入耗竭期。

二、母親自己了解與期待的壓力

對於母親自己的壓力，又可以從對與過動兒相關問題的了解、看法與期待層面來看，在此層面，將從「知的差異帶來的壓力」、「有所期待而形成的壓力」加以探討，其次，關於過動兒「用藥與否所引起的問題」這與母親在認知上也有相當大的關係，因此也一併於此討論。以下即就此三大項，分別有細項來深入瞭解母親在認知與期待方面，以及用藥議題方面所帶來的壓力。

《表 4-2-3 母親本身所覺知到的壓力—母親自己了解與期待的壓力》

類別	粗分類	細分類	壓力內容	人數	
母親本身所覺知到的壓力與反應	母親自己了解與期待的壓力	知的差異帶來的壓力	接受事實困難與治療期待的差異	M1、M2、M3、M5、M10	
			求助方向的不知與延遲	M2、M4、M5、M9、M10	
			醫囑的一知半解	M2、M5、M6、M9	
			不知何為適當管教	M3、M5、M6、M9	
			知的壓力—書報的壓力	M2、M4、M6	
		有所期待形成的壓力	作業要完成	M3、M4、M5、M6、M7、M8、M9、M10	
			孩子回饋不在期待中		
			對自己再學習的期待		
		用藥與否引起的問題	用藥時機	M4、M5、M8	
			是否用藥所引起的兩難與擔心	沒用藥的壓力	M5
				用藥的壓力	M1、M4、M5、M7、M8、M9、M10
				衝突與矛盾	M5、M8

(一) 知的差異帶來的壓力

母親對於過動兒的認知，有時候會將問題一般化，認為只是比較好動（如 M6）；對於孩子為何必須花自己那麼多的心力去管教這樣的困擾理不清頭緒。因此在母親帶著孩子接受專業醫師診斷之前、甚至之後，根本不知道「過動兒」是什麼？為什麼自己的孩子是「過動兒」？等等這樣認知的困擾存在著。因為這樣的情形，使得母親衍生出許多相關的壓力，其中包括有：

1. 接受事實與治療期待

去接受孩子與自己理想中的小孩、與一般小孩不同這件事，確實需要讓母親經過一段時間作調適。在這段調適的期間，對這件事情的認知也就成為一種壓力了。也因為這樣的壓力，會衍生出其他一些相關壓力，如以下所述：母親會認為只要做治療就會好、一定要找出到底是什麼原因、甚至會有許多自責的聲音等等。

若是過動兒還有其他類別的障礙，則在界定上及資源運用上有會產生許多的困擾，就研究者與前中華民國過動兒協會會長何善欣小姐的電話訪談（00,12,16）提到在其經驗中有多數母親對於比較嚴重的障礙別，在接受上是比

較困難的，而容易遊走於模糊地帶，或選擇面對程度較輕的障別，這會阻礙心理上的接納、延誤治療的時機。在本研究中出現的狀況則是：母親曾相當困擾於接納孩子有智能障礙這件事，但對於過動症這部分，則因孩子的過動症狀與自己認知上有差距，在認定上也有困擾存在，也因此影響其尋找資源。相關的壓力與困擾將會在本小節中陸續陳述。

M2：剛開始，大概他要鑑定是不是智能障礙的時候，其實最主要的掙扎是在這裡，是要給他鑑定識智能上的障礙還是後天的拒絕學習，那個時候，感覺比較衝擊一點，對一個母親來講，小孩若是智能有問題的話，那個識屬於先天上的話，自己比較不能接受，那時需要心理上的克服，自己不太相信怎麼會這樣、就不太能接受。開智能障礙的證明書，才領殘障手冊。拖了那麼多年以後，也才能接受這事實。你說他是典型的過動，他也不是，因為典型的過動會攻擊別人，他比較不會去攻擊別人。過動有很多類型。我們不是很瞭解有哪些類型啦，可是我們所知道的過動，他又不是很符合。

此外，母親處於管教的無助、無力與不知道原因的情形下，會帶著逃避的心情面對因孩子所帶來的壓力，以不斷帶著孩子到處做治療作為逃避。認為「媽媽已經如此努力的付出了，孩子也會做了治療了，就應該會好、、」(M10)。然而這樣的情形就只是母親將問題丟往治療師，受訪母親(M10)覺得當時的自己並未真正正視孩子的問題，只是把自己埋在極大的壓力情境中。而M5則是另一種情形，M5在前兩次訪談過程中，仍焦點於想找出「原因」，是不是因為腦神經或中樞神經上的障礙等原因，期待知道是什麼原因造成孩子的問題，直到第三次訪談才把焦點漸漸放在有效的互動與過動兒的需求上。

M10：很早我就告訴我自己其實孩子有一點問題，其實我那時候還不願意接受，只是想利用一點運動作改善。就想說做運動就能改善就好了，就到處做運動。三年下來就都這樣，就想說悶著頭，趕快做運動讓他能夠好就好了。可是不但沒有好，孩子的問題就一直在，也隨著年齡多他的問題也多。因為以前我覺得我帶你去做這個、做那個，我還對你不夠好？我自己累得半死。

M10：(一直做治療)我現在想一想是一種逃避。(帶去做治療，逃避孩子的問題)面對孩子的問題。我帶你去，你應該會，就把問題丟給治療師。

M5：我倒希望不是真正的注意力不集中、是其他的問題。我會覺得若是讓我找到原因那會更好(媽媽那時候一直在找原因也是一種壓力?)當然，不承認我的小孩。

另一個會影響治療的問題在於：過動兒常會伴隨其他的障礙出現，M2在這

方面的困擾是因為孩子有多重障礙，以及孩子的過動症狀並不如母親所認知的那般明顯，讓母親在「實際」以及「自己心理」上對孩子的界定上有困擾，進而也出現尋找適合孩子資源的困擾。

M2：我們將他定義在學習障礙，其實照他的評估應該屬於智能障礙，可是我們家長認為他應該是屬於學習障礙而不是智能障礙，他應該會比所評定的做得好，所以在尋求資源的時候，他們這種邊緣人既不是像智能障礙這樣子可以找到很多、，像他們那種小孩其實都很聽話，你叫他做什麼他就做什麼，可是他不一樣，你叫他做，他不一定做，他有他自己的想法，可是你說他有學習障礙，可是學習障礙的孩子他又做得比他好，他只是某一部份做不好，他不是，他是普遍的做不好，所以他的界定我搞不清楚他是在哪裡，所以要找資源的時候就找不到。

2. 求助方向的不知與延遲

當母親處於管教的無助時，往往不知道要向誰求助，也不知道要尋找怎樣的協助。加上瞭解有限之下，就會聽取親友的建議，或僅就自己的認知所及而求助。有時候會以為是耳朵或眼睛等生理上的問題而導致孩子過動或注意力不集中的情形，而往這個方向進行治療（如：M5、M10），結果就忽略了真正的癥結所在。這樣的求醫結果往往不了了之，徒然浪費家長的精力，而孩子也沒得到正確的治療與對待。

M5：我以前以為說他是不是因為耳朵影響他注意力不集中，結果後來好像也不是，因為開完刀醫生跟我講說或許他開完刀以後注意力會比較集中，其實看起來好像又不是。

M9：其實在懷疑的時候就跑了很多地方，那時候不知道要找誰，就找了很多專家，師範大學的諮詢，那只是去諮詢。那時候說實在也不知道為什麼要做那個，找不出原因，真的完全不知道。

M10：可是醫生這樣子說，我們就先做感覺統合，就在那個圈圈裡，每天就一直覺得做些治療就會好，我那時候是白忙一場。，因為以前我覺得我帶你去做這個、做那個，我還對你不够好？我自己累得半死。其實大部分的父母都跟我們一樣，完全摸不著頭緒，完全不理解。

3. 醫囑的一知半解

由於對「過動兒」認知有限，當醫生診斷孩子是過動兒時，仍茫然不知，也沒有從醫生方面得到充足的解釋。只要醫生說要進行怎樣的治療，也就照做，

但是母親心理仍帶著為何要這樣做的疑惑存在，卻也沒有適時的得到澄清。

M6：我不知道，什麼過動兒？那時候不曉得，我只是覺得他那時候只是比較皮而已，也沒有什麼。有也不知道要問誰，醫師也沒有跟你講什麼，他那時候時間也很緊，病人一個接著一個過來。、、、我真的不知道，後來有人說馬偕新開一個過動兒的，我們才去馬偕。

M9：那時候說實在也不知道為什麼要做那個，找不出原因，真的完全不知道。

4.不知何為適當管教

家庭具有社會化的功能，但多數父母的社會化功能主要在複製他們父母給他們的教養方式，以及從他人所獲得的概念，但自己對於社會化這份工作並未充分瞭解，也缺乏明確的概念、沒有受過特別的訓練（謝高橋，1993:344）。就像M3表示當了媽媽以後就要不斷學習，沒有一個父母生來即知道如何適當的教養小孩，其所具有的是以前被對待的經驗，與眾所熟知的普遍管教方法。

所以當自己的孩子有這樣特殊的狀況時，母親往往還來不及意識到要以不同以往的方式予以教養，只能依著自己舊有的經驗，而打罵的方式這個看似最有效的處罰方式就是母親們常用的。

M8：以前如果沒有完成，我會打他，以前一、二年級的時候他被我打的很慘，尤其是沒有得到大夫告訴我說他是先天上有這樣問題的時候，我就會想你怎麼那麼不受教，我講過多久了，會抓狂，我的情緒也會忍無可忍，會覺得這麼小的事情都講不聽呢，為什麼別人家的孩子不會只有你會，最後就會打人，那時候他也被我打的很慘。

M9：完全沒有，完全不知到有這樣的東西。不知道如何管教他，之前也不知道怎麼處理，真的不知道。

相關文獻（余漢儀，1993）也提到在殘童家長（43%）與貧童家長(41%)以及市立托兒所家長（近 20%）中有極高的比例認為處罰較有效（任文香，1995:36）。但母親也表示這樣方式久了之後效果有限，對孩子也就無可奈何，反而讓母親陷入懷疑自己母職形象、感到後悔，覺得早知道孩子是過動兒就用親職技巧（如：M8、M10）。

5.「知」的壓力

在馮燕（1992）的研究中，表示母親對於子女管教壓力最常用的應對方式是看書報雜誌（引自任文香，1995:36），受訪的母親中，多數會從相關的書籍或

報紙中尋找如何教養過動兒的方法，或更瞭解過動兒。然而，研究者從訪談中卻也發現從書中得到資訊卻也衍生另一種壓力，亦即，書中會提到過動兒所會遇到的種種問題，如：會有很多危險動作、會有極高的比例成為中輟生、學習動機低落、、、等等不勝枚舉。這些的訊息卻也讓母親擔心孩子以後會發生書中提到的種種，因而處於事情未發生的恐懼之中。所以母親對於過動兒的資訊方面的獲得。卻也造成母親另一種壓力。

M8：其實從他的診斷出來以後我就開始去看書，很多書都說這些孩子都是低成就的，甚至於嚴重一點會變成邊緣人，從我接觸到這些就開始擔心了。

此外，如 M6 提到，書中提供如何有效教養過動兒的方法（如：行為改變技術），姑且不論母親如何運用這些方法，當母親將這些方法用在孩子身上無效時，反而會覺得是自己不會教，在親職角色上的自信跟著降低。

M6：（有些人會去看書啊、看報紙。）不要鬧了，沒時間，這對事情也沒什麼幫助，又不是看到關於他的東西可以讓我自己解決這些問題。我們現在看這些書，過動兒有一些書他們介紹著看，看完就感覺到我們不會教。我們都用那些方法做過，那些方法我都用在我兒子身上，可是都沒有用。

（二）有所期待形成的壓力

母親的期待也會對自己造成壓力，這期待包括母親對孩子的期待：「作業要完成」、「孩子表現不如預期」，還有母親對自己的期待：「對自己再學習的期待」，以下將就期待所帶來的壓力有詳細的說明與舉例。

1. 作業要完成

雖然已經知道孩子是過動兒，但是母親仍會希望自己小孩的表現能和其他小孩一樣。在這樣的認知期待下，除了在管教上仍會堅持自己的觀點與要求，功課與作業的表現上即使老師認為孩子做多少算多少，母親仍期待孩子要完全做好，以免在原本表現就不足之下，孩子會以為自己有特權而更加鬆懈。

M1：可是像這樣功課沒做好，我覺得就是不對的啦，你就是要做好，做到對。

M3：我希望別人能夠完成的我也能讓他完成，如果讓他有特權他就會懶啊，因為他本來就很懶。若他覺得有特權，是不是每次都不要作，其實他當然比別人慢，別人寫一個小時他可能要寫兩個小時，可能更久。以前都

會說你趕快把、都「趕快」把、功、課、寫、完，什麼叫趕快，寫完是遙不可及的。（像以前只會說趕快趕快、寫完寫完，那時候你的心情是什麼？心情的狀況是怎樣子？）漫無目標，覺得根本達不到，他就不用我了。我就會很生氣，就會在那裡罵，碎碎念，好像瘋女人（台語）。

在這樣的期待下，也會讓母親再度扮演「橡皮擦媽媽」，原本過動兒寫字就容易潦草，母親對於寫不好的，就會一再要求過動兒重寫，不但抹煞了孩子的耐心，也點燃了親子間的戰火。或者如上述 M1 就認為教到再晚，一定要把孩子教到會，或者 M5、M6 會要求自己多盯孩子，這樣孩子就能達到期待了。

M3：我以前是當橡皮擦媽媽，他氣死了，我也氣死了。

M6：雖然他做不到，我還是一天到晚跟他講我希望你變成怎麼樣、我希望你怎麼樣，我希望你自己更努力。我還是要他啊，我不相信我這樣要求的時候，說不定你哪天就這樣做到了。

2. 孩子表現不如預期

這裡包括對於孩子學業成就、行為改善的期待，母親認為自己已經做了各種努力（如：就醫、諮商、運用行為改變技術），但孩子的改變卻不如自己預期一般，這樣讓母親更加挫折；並抱怨孩子不上進、與其他孩子差距太多。母親自尊心上也會自責是否是自己的問題、是自己欠孩子的、是自己不會教的緣故。

M4：落差很大，一種那種我不知道有什麼比無力更能形容的，我覺得那很挫折，自己一手帶起來的兒子，怎麼會差這麼多。

M7：幾年來我跟孩子一直在這裡盤旋，有時候很垂喪說我還是在颱風眼，沒有脫離這個颱風，我也很努力在學，回來的回報好像還在颱風眼，、、、可是我看不到他們的好，一打電話起來，真的沒辦法肯定他的能力。真的他這個禮拜沒什麼長進、改進，反而造成我無形中的挫敗，再折回去給孩子。所以我們經常就在颱風眼中間，父母親沒有辦法放下心情，從另外的角度看事情。

3. 對自己再學習的期待

為有效管教過動兒，母親會充實各種知識與方法。在馮燕（1992）的研究中即表示：母親認知到「再學習」對改善生活中的壓力源是一有效的因應方式（引自任文香，1995:32）。母親會期待自己從學習中有所成長、期待學到的技巧能運用在孩子身上，讓孩子有進步，M3 覺得這樣的期待就是一種壓力，而 M2 覺得

當心有餘而力不足時，母親心理上也會覺得內疚。

M3：去上課就是期許自己可不可以變的比較理性一點，不要那麼衝動，可是有時後，越有這種想法，壓力就越大，好像為了什麼去、、、

M2：上次去學障學會那裡上課，其實他們的方法很好，教他們識字，我覺得方法很好，可是一直沒有做，我想如果去教的話，他會進步的更快，所以會有一點內疚的。去外面知道這個方法，沒有回來組合一下教他，這是對他很有幫助的，因為自己偷懶、時間上的關係，一直沒去執行，到現在都會不好意思。

(三) 用藥與否引起的問題

當過動兒的症狀已經讓過動兒在學業、生活作息上讓自己及母親出現困擾時，通常醫師會建議讓孩子用藥以減輕所帶來的困擾，但在用藥與否的決定中，卻也讓母親有許多的壓力。在用藥的議題中，將從「用藥時機」、「是否用藥所引起的兩難與擔心」來瞭解用藥這個問題所帶來的壓力。

1. 用藥時機--老師與醫師是關鍵人物

是否用藥最關鍵的因素在於班級老師，當老師反映過動兒在學校的狀況，或建議前往就醫時，母親會感受到來自老師方面的壓力，有時會去正視問題的嚴重性。因此，當過動兒的行為與功課讓母親感受到極大的壓力時，母親會考慮是否以藥物來穩定過動兒的情緒、提升專注力，以減少母親在督促與管教上的壓力，也減少來自老師方面的壓力。進入醫療系統後，由於母親是帶著壓力與問題前來，在醫師評估之後，也會建議是否用藥以減輕過動兒與母親雙方的困擾與壓力。而一旦涉及用藥的問題，也就讓母親再思考用藥的恰當性，引起了以下所列舉的問題。

M8：三年級老師反映過幾次之後，那時候還沒說他的情緒，只是說他非常不專心，我們就開始考慮吃藥了。

M5：他很瞭解這方面的資訊，這個老師還可以接受。老師沒有異樣的眼光，他還可以繼續接受，我就不需要用藥。如果老師認為這個孩子非常不能接受，我就會考慮老師帶得很辛苦，所以我會給他用藥。

M4：都不用(藥)，我當天就接到老師電話了。

2. 是否用藥所引起的兩難與擔心

(1)沒用藥的壓力：

沒用藥引起母親的困擾在於：若過動兒停止用藥，其結果往往讓母親又必須要對過動兒的生活常規與功課不斷的提醒與催促，母親會感到相當疲累與不耐。

M5：沒有給他吃藥就讓我一天就是要一直喊、一直吼，他也不斷的走來走去，這是我的感受啦，假如我要成果很好的話，就每天給他用藥，妳每天都可以看得到你所預期要的結果，但是我想到這個副作用，是不是有必要這個時候用？

(2)用藥的壓力

在用藥帶給母親的壓力方面，大致可以有「沒效果」、「副作用的擔心」、「精神疾病的烙印與連結」這三種情形的困擾。

a.沒效果

當過動兒已經有服用利他能或藥量已經達到醫生建議的極限（如 M4），卻無法讓過動兒在專注力不足或衝動情形上有所改善，此時母親對於藥效有許多疑惑、不知如何是好。

M9：無從懷疑起，只是能看這個要吃一段時間效果怎麼樣，有懷疑啦，就是怎麼搞的，這藥吃了一陣子還是一樣。

M10：可是我的感覺是說難道我的孩子一定要靠藥物嗎？我就會有這樣的想法，其實我覺得藥物對我小孩的幫助不是很大。

M1：都沒有（從醫院學到方法），像台大就是吃藥，也是沒什麼，只是早上比較好而已，下午藥效沒有了，醫生也沒教我們怎樣，其實可能也是沒辦法啦。

b.副作用的擔心

多數母親擔心藥性的副作用。擔心是否長期服用後有副作用、是否累積在體內造成身體上的傷害，是否有戒斷上的困難；有的母親雖然瞭解利他能是屬於短效藥，會隨代謝不留於體內，但卻因而擔心在藥效過後需要一段適應期，過動兒會在這段期間出現適應上的調適不良，而可能闖更多禍。

M8：雖然陳映雪（醫師）說沒關係，但是我有參加一些團體、協會，有些人告訴我們吃藥對他們的經驗來講是不好的，那我就會很擔心這種情形。、、、我想如果他離不開要怎麼辦。

M8：首先我擔心他成癮，因為有安非他命的成分，安非他命劑量很小，但是我擔心日積月累，代謝的速度，如果在他體內。我擔心他成癮。其實用藥

有一個很大的副作用，確實醫生也認同的就是他在用藥，藥效過後，這是短效藥，四個鐘頭過後的第五個鐘頭，變成是他身體的適應期，他有時候會顯現更情緒，在那一個鐘頭可能更糟，我很擔心在那個鐘頭出事，我就擔心這個藥不像大夫所說的劑量很低。我覺得劑量低，但是長期吃、。

c.精神疾病的烙印與連結

因為過動兒求診的科別是精神科或兒童心智科，讓母親會將孩子的狀況與精神病患做連結，擔心小時候吃兒心部門的藥，以後會不會就吃精神科部門的藥，而有精神疾患。

M5：如果我在意他現在的成果，我會給他用藥，那我想盡量晚一點用藥，我想不得以才給他用藥。很多 psyche 的 case 用藥以後都是抑制他的行為，到最後就是比較癡呆，呆板，甚至臉色會比較不好。所以我兒子看心智科，可是會不會和精神方面很雷同，我自己也很擔心。

(3)衝突與矛盾

因為是否用藥，母親往往會面對不同的聲音。如醫師的建議用藥，但其他過動兒媽媽與家人提供不利的訊息、經驗而抱持著相反的意見。這樣的相反意見時常讓母親在是否給過動兒用藥上帶來相當大的矛盾與擔心。其次，母親也遇到因用藥與否及副作用的產生而與過動兒有親子上的衝突。

M5：我先生不贊成用藥，我就偷偷用藥，以前。現在我自己發現這樣的缺點時，不得已才給他用藥，但是我還是不想讓我先生知道，所以我自己用藥又覺得很內疚、有罪惡感。可是小孩自己知道考試的時候要用藥，他會擔心，可是當他自己說要用藥時，我反而更擔心。

M8：雖然陳映雪說沒關係，但是我有參加一些團體、協會，有些人告訴我們吃藥對他們的經驗來講是不好的，因為我聽到協會很多媽媽，小孩比較大，都高中、大學的，他們都說他們後悔當初用藥。

M7：開一些利他能之類的，可是我覺得利他能會讓他噁心、有時候脾氣也會暴躁，只要他有反彈，我就不讓他吃，他會排斥。

長期藥物的使用與其療效目前仍有許多爭議，雖然宋維村與侯育銘（1996）表示過內約有 80%的過動兒，可以因為服用藥物而使症狀獲得改善，但宋維村（1982）也建議藥物治療應和其他方法合併實施，才能達到較理想的效果（引自洪儷瑜，1998）。並且林亮吟醫師在關懷過動兒的研討會中（2001,05,26）也表示藥物可以協助孩子的穩定性，但不會改變已習得的行為。所以，不論是否使用藥物，至少對於藥物使用上的瞭解、孩子問題的認知與多種管教方法的學習與運用

是更具問題解決取向的。

由母親的心理壓力一路看來，除了是過動兒的行為有直接的影響之外，如：造成母親心力交瘁、生氣抓狂等負向感受。母親本身對壓力的評估、母親的自我概念等亦扮演相當重要的因素，所以也會有自責、丟臉等心理感受。也呼應文獻提到過動兒確實會造成母親在自尊及自信心上的低落等心理壓力，並且因為這些心理壓力，使得母親對於尚未發生的問題有著許多預期的擔心。施怡廷（1998）提到若母親在知能的不足與期待的落差，會再次造成母親的負面情緒。因此，從結果中可看見因為認知與期待，使得母親在教養過動兒以及與其他系統互動上有許多的壓力。至於來自其他系統的壓力，將在下文有比較多的呈現。

三、整體性的壓力結果

上文陳述的結果多屬母親的壓力與感受，而接下來的部分屬於對母親壓力結果的呈現，研究者試圖從「社交型態的改變」、「個人與家庭資源之耗費」予以表達。這兩大類的歸類，主要在呈獻母親對時前述壓力事件所形成的結果，在複雜的壓力與因應的交互作用中，可能是母對壓力的反應或因應的策略。在此，研究者將這樣的反應歸為整體性的結果，並也呼應到文獻所提及家中有特殊兒童對母親及整個家庭的影響及結果。

《表 4-2-4 母親本身所覺知到的壓力與反應 --整體性的壓力結果》

類別	粗分類	細分類	壓力反應與結果	人數
母親 本身 所覺 知到的 壓力 與 反應	整體性 的壓力	社交型 態的改 變	出門意願減低	M3、M10
			減少參與社交活動	M2、M4、M6、M8
			減少與他人互動	M4、M5
		個人與 家庭資 源之耗 費	經濟方面	M2、M3、M4、M5、M6、 M7、M10
			精力方面	M1、M2、M3、M4、M5、 M6、M7、M10
			時間方面	M2、M8、M10

（一）社交型態改變

母親會因為過動兒的外顯行為，擔心干擾他人或擔心在外時出狀況，使得在社交方面有不同程度的改變。包括：「出門意願減低」、「減少參與社交活動及與他人互動」、「隔離與不求助他人」，以下將就此有詳細說明及舉例。

1. 出門意願減低

過動兒與母親出門時，過動兒往往會有讓母親措手不及或讓母親感受到混亂的行為、情緒出現，而引來他人的眼光，使母親有挫折與丟臉的感覺，因此，母親不喜歡帶過動兒出門，或者一出門往往就想趕快把過動兒帶回家。

M4：我一直很怕他撞倒別人，或者受傷或者影響到別人。而且第一個反應是丟臉，其實我很少把他帶出去。

M10：我們都覺得有這樣的孩子很丟臉，到公園就沒有一次快樂的回來，他自己搞的亂七八糟，又發脾氣，就趕快把他拖回家，就是連出門都不想出門。那時候別人給我的感覺讓我覺得很丟臉、很退縮，就是巴不得我自己跟小孩關在家裡就好。學校的義工朋友他們說一二年級看到我的時候，完全是一個很退縮的媽媽，看到人都不願意打招呼，只想趕快去接他回來，完全不敢跟人家，完全是挫折，人家不斷的打小報告，嫌你兒子，就是用那種眼光、、、。

2.減少參與社交活動

因為過動兒在團體中常出現坐不住或好動的情形，母親在擔心干擾別人的心情下，對於過動兒參與校外活動有許多的擔心與考量。其次，母親自己會因此而減少參與社交活動或親職團體的活動。

M4：就是怕他去擾亂（夏令營），以後就不趕讓他去參加。、、、我很怕他影響到別人。

M6：我很少帶他出去，我自己都會開始不想帶他出去。、、、我們發覺我們不適合去團體，會吵到人家，人家會覺得是我們的小孩子帶著人家的小孩子到處亂跑。只能一直教他不要去弄，不然怎麼辦？我就很討厭去這種團體裡。

其次，也有母親因為不好意思把孩子放在公婆家太久，造成老人家的負擔，所以會在下班之後匆匆接孩子回家，所以，沒有機會參與下班後的社交活動。

M8：但是正式社交場合我還是不怎麼帶，不太願意帶去，因為他坐不住。一下班通常就去接，也不可能跟同事去吃飯、唱歌，那是不可能的。除了例行的年終尾牙，其他的就盡量不要。因為你明明知道你的孩子在那邊就會造成人家的困擾。、、、年終尾牙很多人都會帶孩子去，但是我不會帶孩子去，或者我根本不去。

3.減少與他人互動

過動兒在外的表現，除了母親會覺得不知如何處理、丟臉之外，也會擔心他人的眼光，怕孩子被貼標籤而受傷。並且，為了要省去向他人解釋的困擾，採取盡量與社區、鄰居少接觸的方式，甚至影響媽媽向他人求助的意願。

M5：以前我會覺得說不好意思跟家長講這些話，人家一聽到過動兒就好像會有歧視，就很怕跟這種小孩子在一起，有些人不是很瞭解。

M4：因為很多事情我們不能解釋在他人身上，人家怎麼來傷害他，我們沒有辦法控制別人，我能做的就帶他離開，不要讓他接觸到。、、、剛開始的時候我都會急於要辯解，後來覺得沒必要，社區我交往的人不多，連我棟樓，我也很少。刻意不讓人家多瞭解我們，我知道這樣對小孩也不是很好。

M4：剛開始的時候不會求助於別人，你只要求助別人，都會覺得說蠻丟臉的，我是覺得好像自己哪裡不夠。

(二) 個人與家庭資源的耗費

家中有過動兒，母親提到個人與家庭在「經濟方面」、「精力方面」與「時間方面」相較於一般母親而言則會有額外的負擔，以下即從此三方面來瞭解會有怎樣的耗費。

1. 經濟方面

在經濟上的耗費，指的是必須有額外的花費以及因為要陪讀，無法工作而影響家中的收入。包括「嘗試各種治療與訓練」、「購買訓練用具」、「補救教學」、「親子成長與諮商課程」、「因應過動兒的要求」(代替獎勵、玩具容易損壞、文具容易弄丟要重買)，以及母親因要「陪讀而不能工作」。

M2：做整脊的治療，他們認為這種小孩是腦神經這邊，腦幹受到壓迫。一次要六百塊，很貴的。求神是一定有的啦，問普一定有的啦。一定的啊，當然寧可信其有啊。就去給他弄弄看，幫他試試看看民俗療法可不可以。就去作法，那個也花了不少，快要上萬了，一次，一次就給他幾千。

M6：因為我們的小孩需要陪讀，說實在的老師都希望我們家長去陪讀啦，可是陪讀我們就不能去上班了，像我們單親的怎麼辦？不能上班生活費要從那裡來？

M6：可是我們這個這樣子就變成說費用要多很多，有的沒有的小東西要買一堆，如果今天很聽話就給你啊、獎勵啊，其實這些小東西都很浪費錢。

M10：這種小孩子很容易花錢，別的小孩一個玩具玩一個禮拜，他兩三個玩具玩一個禮拜。我的孩子必須請家教。其實這種孩子是花錢比較多的

2.精力方面

精力上的耗費指的是母親在精神上與體力上的勞心勞力，包括心理上必須「隨時擔心孩子是否出狀況」，需「隨時盯著、陪著過動兒」、「往來於學校及家中」（因為過動兒丟三落四、在學校出狀況）、「陪讀」，「到處做各種治療與訓練」、「參與愛心媽媽及投入戶外教學活動」；這些事情幾乎都是母親一人獨自挑起的擔子，讓母親身心俱疲，覺得 24 小時都不夠用。

M4：很多時候都好像覺得疲於奔命，對事情疲於奔命，會有很多狀況不斷出來，我已經沒有多餘的心情去處理到自己的情緒，我只要把事情處理完就很感謝了。、、、就很多事情我必須要放下來，覺得我 24 小時都不夠用，很多事情都要盯著他做，花我很多時間，佔用掉我很多時間。

M1：我以前就是這樣趕來趕去，新光、馬偕一直趕，回來就是帶著孩子去上課（聲音急、大聲）。上課一直趕來趕去，一直累積、一直累積。

M10：我現在我先生嘲笑我，在學校我應付小孩子、早上或晚上讀書的時候，我要花很多的精神去跟，所以我先生就跟我說不要再去做事了，在家的時候就攤著休息吃東西看電視，等他回來，他知道我必須有一段時間完全讓我自己放鬆。

3.時間方面

因為照顧過動兒需時時投入，因此，時間上的耗費使得媽媽沒有自己的時間。如：因為「各種治療與訓練」而讓母親必須請假或耗費掉多數的下班時間；需請假參與班級活動，如當愛心媽媽、陪同參與戶外教學；陪讀而無法工作，以及隨時盯著過動兒、請假往來於學校與工作場所中。也因為投入孩子訓練與治療，讓 M10 一家人呈現到處奔波的情形，不但影響了全家人的生活品質，更使得 M10 的配偶因而丟了自己的工作。

M2：她說是感覺統合失調，後來我們就在那裡治療，每天、、、，不知道是每天還是每星期一、三、五，反正就是每星期至少三天，晚上都去那邊做治療，感覺統合的治療。

M10：我先生那時候也沒工作，他也把工作丟掉了，因為每天帶著我們做東做西，所以那時候被辭掉。因為我一定抓著他，所以變成他就要抽出

時間帶我們去做這做那，那時候就等於工作丟了。、而且我們是去好幾家，同時，一天當中去兩家（做治療），或者再帶一個眼睛的。所以我們也吃不好，要在外面吃啊。生活品質都不好。

以上就母親與家庭在面對過動兒問題時，所形成的壓力結果一一說明，而瞭解到不但只是身裡、心理上的勞累，連家人的工作、生活品質與社交型態都有相當程度的影響。

參、來自其他次系統的壓力

上文已就來自過動兒、來自母親這兩個系統的壓力，以及整體的壓力結果做了詳細的陳述。從系統觀點來看，各系統間是相互影響的。所以，以下將會討論到孩子與母親以外的系統如何影響到母親，而讓母親感受到壓力。這些次系統包括「來自家庭內的壓力」、「來自他人的壓力」、「來自學校方面的壓力」三大項分點敘述，而在表格上，則將來自學校方面的壓力獨立餘下文之中（表 4-2-6）。

《 表 4-2-5 來自其他次系統的壓力 --來自家庭內及他人的壓力 》

壓力	粗分類	細分類	壓力內容	人數
來自其他次系統的壓力	來自家庭內的壓力	父職與母職的差異與衝突	意見與態度的不一致	M2、M3、M5、M6、M7、M10
			言語上的衝突	M1、M5、M6、M7、M10
			知能程度不一	M3、M8
		與手足相關的壓力	擔心手足的接納	M1、M2
	專注力偏頗的內疚		M2、M8	
	來自他人的壓力	評論與誤解		M1、M2、M3、M4、M5、M6、M8、M9、M10
		認知上的差異	問題的歸因	M3、M4
			對問題認知上的差異	M3
	干涉與建議		M3、M7	

一、來自家庭內的壓力

家庭中的成員除了母親與過動兒之外，還包括來自配偶方面與子女方面的壓力。來自配偶方面主要是母親對父親期待的差異所產生的衝突與壓力。最後將提到與過動兒手足相關的壓力。至於母親在談及配偶間的差異帶來的壓力時，研究者亦從中整理出過動兒的父親參與教養過動兒的類型，這將在第五章第二節中進行討論。

(一) 父職與母職的差異與衝突--母親對父親期待的差異

家中常會因為過動兒而產生衝突，其中主要是在管教上的不一致。以下將以「意見與態度不一致」、「言語上的衝突」以及「知能程度不一」三類作為陳述。

1. 意見與態度的不一致

夫妻因過動兒而有的衝突常見的為管教態度的不一致，有時候母親會期待父親介入過動兒的功課及生活習慣，但母親較為頭痛的是父親比較常用打的方式來糾正過動兒，認為父親太嚴厲了，讓母親覺得平時辛苦建立的親子互動都會被這樣嚴厲的方式所破壞。或者認為父親對於孩子過於寬鬆，母親更加不放心，自動再扛起管教的工作。

M2：我先生剛開始不能接受，有時候他爸爸也被他磨的沒力氣，有時候脾氣很大，我看他教小孩子我覺得不用那麼生氣。所以有時候為了他有爭執。

M10：他的情緒會不定，有時候他把這情緒罵孩子，有時候他就認為都我不教，、、、、那天我就指責我先生，我想說我已經那麼辛苦帶這個小孩，你不配合我你還用這種方法，我多年來的努力、我的耐心，你可能這樣一個巴掌就打掉很多，我就跟我先生大吵。

M7：可是我給他機會處理的時候，他都處理不當，我就很氣又來處理、、、、，可是他處理不當的話，我又會指責他，那我回來又扛責任。

其他引起夫妻不一致與爭吵的議題還包括：是否要讓孩子服用藥物、是否要告知學校孩子是過動兒、以及母親也會抱怨父親的生活作息方式不能配合，影響到孩子。

M5：(家裡步調不一)所以常常會爭吵啊，常吵架，我先生不贊成用藥，我就偷偷用藥。常常為了小孩的事情意見就會不合，譬如說他說不要吃藥、我說要吃藥，我說我們一起去聽專家的意見，他也不願意，所以就比較

困難一點。

M5：我都有事先告知，但是我先生他不同意我事先告知，他覺得事先告知就被貼上標籤了，我認為我應該要事先告知，我讓老師先注意他。

M5：我先生也喜歡看電視，我都可以做到孩子在家我就不看電視，我先生就很喜歡看電視。

2.言語上的衝突

這裡所指的是夫妻會彼此互相指責，父親會指責是因為母親的管教才讓孩子有這些狀況出現，或者當父親看到孩子出狀況時，就會認為是母親不管教的緣故。其次也有父親認為孩子都讓母親給寵壞了。又，當母親必須花費較多心力面對孩子，而無暇兼顧家務時，父親會有抱怨的聲音出現。面對這樣的指責，往往讓親覺得百口莫辯而委曲不已(M5、M6、M7、M10)。

M1：(先生)偶爾也會教，可是兩個都很生氣，我就乾脆好，我就會生氣，我說，好，都我來教。他說那個孩子就是讓你寵壞的。可是這個沒辦法，可是你完全沒有去說我要瞭解他，我的孩子這樣我的孩子這樣我需要去瞭解他，他不要啊。不要你不能強求他。改變自己比較快，改變別人比較難。

M5：我要付出很多的時間，就變成說我先生常抱怨我現在比較少做飯、飯菜比較不豐盛，我檢討一下，我的時間並沒有多休息，我都花在他身上去了。我先生不太能認同，認為我是不是偷懶啦，或者是比較不盡責啦。

M6：如果他今天不好，人家嫌他的時候，都是他媽教的，他媽媽不會教怎麼樣，有一些過錯都歸在我身上。、、、如果他今天不好，全部都說他媽不會教，這算什麼？(當他老爸這樣指責你的時候，你的感覺怎樣?)
會想去死掉。

其次是當母親嘗試改變親子互動模式而邀請父親配合時，父親會認為母親又自己帶來負擔，讓母親沒有得到支持(M7)。相對於父親對於母親的抱怨，母親也會抱怨父親在處理孩子狀況時不恰當。

M7：他會說「你每次都聽些有的沒有的，回來就改變一種方式，他也抓不到我的方針」，也會變成這樣，如果我有一些變化的時候，他就認為也許是別人告訴我一些方法，你回來整我。

M7：如果我告訴他說兒子怎樣、怎樣，他還是毒打一頓，但打孩子，他不會講重點，亂踢亂打。他都處理不當，我就很氣又來處理。他(先生)情

緒又來，對孩子處理不當，我又看不順眼，所以就不知道怎麼好。

3.知能程度不一

因為所有關於過動兒的工作都是由母親一手扛下來，母親也會不斷的尋求如何有效與過動兒互動、與學校溝通，從經驗中、從與專家互動中更加瞭解過動兒的。所以，夫妻之間對於過動兒的管教與認知的差距必然會越來越大，也會增加夫妻間在管教上的衝突。

M8：唯一的缺點是我先生都把這個大任交給我，或許他會覺得我都在做了，也慢慢他的涉略比較少，他瞭解就沒有我多。

M3：像我先生他完全沒有去上課，所有的醫療過程他都沒有參與過，他完全連治療他都沒有帶去，就是小孩有異樣的行為的時候，他都是用打的，人家外面只要講一句說、，譬如那天去買東西，人家就說他是白癡，我先生就很生氣，就開始打小孩，其實我覺得我先生較在意別人的眼光。

通常夫妻處於面對孩子管教的壓力時，彼此互動多多少少都會有磨擦與衝突出現，進而影響彼此婚姻的關係。但彼此都處於壓力的漩渦中，忽略了去清楚瞭解造成婚姻衝突的壓力源為何，如 M3 也是後來才知道問題的根源。多少都會（爭吵）啦，直到有一天我聽到廣播說，其實像我們這樣過動兒的家庭離婚率會很高，我才知道我們會常吵吵架，而且蠻驚訝我們還沒有離婚，以前還傻傻說為什麼我們會常常為了他的事情而吵架，只是很天真的想說為什麼。所以，要一起面對因過動兒所帶來的壓力以及生活中其他的種種壓力，對母親與父親而言已是件不容易的事情了。若夫妻能彼此適時的協調出彼此扮演的角色，彼此溝通出引發壓力及情緒的根源為何，這樣在面對真正問題時能更有效率的找出解決方法，而不只是處於衝突的暴風圈裡而無法產生有效的互動方式。

M5：他看到我們常吵架，給他非常的傷害很深，他覺得我們家真的很不快樂，、、、常為了小孩的事情意見就會不合，譬如說他說不要吃藥、我說要吃藥，我說我們一起去聽專家的意見，他也不願意，所以就比較困難一點。

M10：那時候我們衝突很大，因為我先生他知識也比較差，所以他也嚇壞了，他不知道有一個小孩是這樣的，我那時候會把帶孩子的壓力投在他身上，那回來我就會把壓力發在他身上，找他麻煩啦、、、我們那個時候每天都吵架，就是每天一回家就緊張，就是都吵。、、、我們三個衝得很厲害，每天回來就是吵架，甚至還打架，我跟我先生真的打架，小孩看到我們打，他也打，我們三個打在一起，很亂喔。、、、以前是他們有衝突的時候，我加進去他們的衝突。

(二) 與手足相關的壓力

在家庭中，過動兒的手足往往也會受到過動兒的影響，其中讓母親感到壓力的部分有「擔心手足的接納」、「專注力偏頗的內疚」兩個主要情形。

1. 擔心手足的接納

過動兒在家中除了讓母親處於聲嘶力竭的叮嚀與斥責聲中，往往也會對手足有多多少少的干擾。對母親而言，最擔心的是手足的接納問題。

M2：像兄弟姊妹對家裡有這樣的孩子，有些會排斥，其實我不太敢問這個問題。

2. 專注力偏頗的內疚

母親對於過動兒要付出比較多的注意力，這是無可必避免的，但手足會因為母親在手足間的標準不一而對母親有所怨言。其次母親自己也會因為自己對孩子間的關注不同而覺得內疚。

M2：有一陣子，我們把重心放在他身上時，他姊姊反彈，她說：「你們把所有注意力都在他那裡、」，她覺得兩人的待遇不一樣，為什麼他不可以怎樣、他可以怎樣，等於說兩人在比較。

M8：所以像我老二我長常會放在我婆婆家，其實對我老二也蠻不公平的，因為我覺得我要好好盯著我家老大。

所以母親在管教過動兒而焦頭爛額之時，也常會忽略照顧其他的孩子，甚至，因為管教的標準不一，而形成手足之間的衝突與對母親發出不公的聲音。可見母親在管教不同孩子，在標準及目標的拿捏上也是一項相當大的考驗。

Kevin 等人(1995)的研究，以及各種相關文獻皆提到過動兒的家庭在婚姻上有失調的情況，從本研究的整理中，大致可以看出因為夫妻對於過動兒接納程度的不一、夫妻管教方式的不同，會增加夫妻間衝突的機會。此外若配偶在支持以及參與上的缺席也再次增加母親獨自照顧過動兒的負擔，所以要母親為原本已有衝突的婚姻有所維繫，更是難上加難。

二、來自他人的壓力

在此所謂的「他人」包括社區中的鄰人、朋友、親戚長輩等親疏不一的人，這些平日與母親有所接觸的人，對過動兒及對母親管教方式多有所看法，這些也都讓母親感受到壓力。以下即就他人的「評論與誤解」、「認知上的差異」、「干涉與建議」加以說明。

(一) 評論與誤解

在此常出現的情形是由於過動兒各種外顯行為，或者當母親向他人傾訴、抱怨管教孩子的困難時，他人會因而認為是母親沒用心教小孩、縱容或寵溺孩子所致，或者不認同母親管教孩子的方法，使母親覺得受到誤解與指責。

M2：剛開始有些朋友他不了解，他會以為我對孩子縱容。

M4：老師、同學的家長、朋友都會有意無意跟我說小孩子的習慣、常規要從小培養，聽到這種話，我就覺得你們在怪我沒有從小培養他的常規。

M10：可是譬如說小孩的姑姑，或家裡的人、親戚他們甚至會指責的口氣說是你的管教有問題，、、、因為人都不願意被指責，甚至被指責，我比較多的情緒會反彈。

此外，有母親會被詢問到過動兒的狀況是否與家中婚姻或兒虐問題有關（M10），使母親對於這樣的詢問，對自己頗有罪惡感。

M10：老師甚至還懷疑我們的婚姻關係。很多人都懷疑是不是孩子心理上有問題，是不是作父母的虐待他。（老師懷疑小朋友的狀況是家裡的關係？）剛開始聽到的時候蠻有罪惡感的。其實孩子的問題就帶出家庭的問題，自己很情緒、先生也很情緒，就三個人，剛開始有罪惡感，覺得可能是我們的問題影響到孩子。

另一情形則是旁人對於過動兒所表現的狀況與問題不甚了解、或誤解，而評論過動兒與母親，所以母親除了必須遭受異樣的眼光之外，面對各種奇怪的疑問與批評還有解釋的壓力。並且也會相當擔心過動兒被誤解成怪物。因為有這樣許多的誤解，而有其他的家長排斥過動兒參與班級活動、擔心自己的孩子會被過動兒影響，阻止自己的孩子與過動兒在一起，或拒絕與過動兒同班。

M4：我想可能之前沒跟老師溝通好，不要講過動兒這三個字，、、、別人不瞭解過動兒，會把他當成怪物一樣。

M2：但有些不瞭解的同事會說「這孩子怎麼這樣」，認為這孩子已經這麼大了我還把他教成這樣，所以覺得會不好意思，他很多東西不會、情境分不清楚、雞同鴨講，他們會覺得這孩子怎麼這樣？這就是給我的壓力。

M8：那個孩子的家長認為跟我孩子走那麼近也不是一件好事，而且我兒子可能真的影響到他了，我兒子上課會跟他講話，導致他沒辦法專心聽課。

（二）認知上的差異

在認知上的差異方面，繼續又細分為「對問題的歸因」、「對問題認知上的差異」兩類情型來看：

1.對問題的歸因：

孩子是過動兒，在原因的歸咎上，母親往往首當其衝。他人會想到是否是母親在懷孕、生產或養育過程上的過失，或者是遺傳的關係。這樣的歸因，母親覺得被誤解而委屈不已。更甚者，母親也會將這樣的訊息予以接收，自己會不斷的責備自己。

M3：小時候他也從樓梯摔下來過，想說是不是我把人家摔壞大腦。因為老人家都說是我把人家摔成這樣的。所以就是說，很多壓力會覺得都是自己的錯。我公婆剛開始也是很不能接受，剛開始也是一直怪我，都是我的錯，就會想說又沒怎樣怎會這樣，就覺得說你孩子怎麼不教好，就是會在那邊責難。

2.對問題認知上的差異：

有的長輩、親友，認為孩子的狀況並不嚴重，或者不認為需要接受專業者的協助，這樣的認知往往讓母親在支持上的感受相對減少，而這樣的不認同與反對又是另一種壓力感了。

M3：老人家甚至還說小孩子長大就好了，不用那麼緊張，沒有那麼嚴重。老人家就會說你去外面上課也沒有好啊，你說我這個沒用，你那個也沒用啊。

（三）干涉與建議

親友眼見因教養過動兒而造成母親的疲累與壓力，會對管教與治療管道給予許多的建議與干預，但這些過多卻不是有用的關心與建議，也變成母親的壓力來源，母親反而要花更多的心力來解釋，甚至建議多到讓母親不知所措。有相當多的例子是建議母親：「既然孩子不聽話，就要用『打』的來管教」，這往往讓母親在使用體罰方式管教後，有極多的罪惡感、不知道如何減少體罰方式所產生的負

面影響；或者因為自己不認同這樣的管教方式，所以對於這樣的建議有著壓力存在。

M7：因為我們家庭與一般家庭不一樣，是折衷家庭，婆婆比較會溺寵，會干預教育。我們家小時候是打罵的方式，孩子從小在三歲、四歲，不對的我就用打的糾正他，我在打小孩的時候，孩子可以聽我的，但是我的婆婆就在旁邊拉拉扯扯的，我的脾氣更大、孩子也因為有靠山就變本加厲，因為這樣的互動不是弄得很好。婆媳的教育理念，因為他干預我，他越拉我，我脾氣越大。在教小孩的時候，婆婆在那邊講些有的沒的，反而會更激怒媳婦，打的更久。

M10：我自己的哥哥到現在為止都認為是我沒教好，就是要打。我處理小孩一開始就是打，我後來還跟我先生說這個小孩要用打的，因為太多人教我們要用打的。我們那時候就很爽啦，因為打是最直接的發洩，對父母來講。但是就是會被這些人誤導，甚至聖經的話也有人斷章取義，有人會用聖經的禱要我管教孩子，要用杖、、、

M4：以前不知道這種孩子的狀況，左一句給你說這種孩子就是要打，就是欠打，已經不知道聽過多少這種話。

長輩提供母親並不認同的民俗療法，或從電視頻道廣告上的廣告產品，使母親不知如何拒絕，甚至在溝通上會有衝突出現。

M3：有一些是債主牌啦，立一個就是五萬，那都是家人說的，如果不去就會吵架，常常就弄東弄西，一花就是幾萬。老人家就會說你去外面上課也沒有好啊，你說我這個沒用，你那個以沒用啊。有時候他們會聽電台，現在有第四台亂七八糟的，他們聽到就會去買。基本上我們都會配合，不過現在已經沒有在弄那個，可是不知道以後還會不會有，我們比較尊重老人家，不太敢說、、、。我媽也會啊，我媽叫我帶他去針灸啊。像報紙有點穴、按摩。婆婆比較不好溝通，自己的姊妹，自己的媽媽，像我媽我會跟他講「那不要啦，那沒有用的」婆婆那能這樣啊，有也不敢講，因為曾經吵架，有不愉快過。（面對這些效果沒那麼好的建議，基本上是關心，可是聽起來是有壓力的？）當然的。

「他人的眼光，就會提醒母親自己小孩的狀況，而別人的詢問也造成母親壓力」(施怡廷, 1998)，所以在照顧過動兒已心力交瘁的壓力下，他人的評論與誤解，除了讓母親啞口無言外，許多的干涉與建議，對於母親無異是增加許多額外的壓力。

三、感受來自學校方面的壓力

過動兒除了家庭的生活之外，在學校所待的時間也相當的多。而且，很多過動兒讓母親感受到壓力多是從孩子入學以後出現適應的問題而開始。因此，在此則針對與學校相關的壓力予以瞭解。以下，將從母親本身對於老師、學校方面的擔心，實際上母親感受到來自老師的壓力、以及親師之間期待的差距三大方面來了解母親承受來自學校方面的壓力情形。

《 表 4-2-6 來自其他系統的壓力 --來自學校方面的壓力 》

類別	粗分類	壓力內容	人數
感受來自學校的壓力	對老師預期性的擔心	擔心老師拒絕、不管過動兒	M2、M4
		擔心老師誤以為媽媽不積極而放棄過動兒	M1
		擔心老師會拒絕母親提供的資料	M3、M4、M6
		擔心增加老師的負擔	M1、M5、M7
		擔心分班換老師	M3、M5、M6、M7、M10
		擔心會得罪老師	M5
	來自老師的壓力	老師知能不足	M2、M4、M5
		老師不接受家長建議	M2、M5、M6
		老師持續不斷的告知變轟炸	M1、M4、M6、M9、M10
		老師的壓力反應變成母親的壓力	M3、M5、M6、M9
		對功課要求與課程多元	M1、M5、M10
		要求家長陪讀	M2、M4、M6
		老師態度與方法的不適當—冷落與烙印	M3、M4、M5、M6、M7、M8、M9、M10
	親師之間期待差距	期待老師包容與協助的落差	M4、M6、M8
		親師對孩子狀況告知的溝通不良	M7、M3、M5、M8
		老師與家長風格相異	M4、M7、M9、M10

(一) 媽媽的擔心

媽媽的擔心這部分，研究者將之再細分為以下以下七點，包括「擔心老師拒絕、不管過動兒」、「擔心老師誤以為媽媽不積極而放棄過動兒」、「擔心老師會拒絕母親提供的資料」、「擔心增加老師的負擔」、「擔心分班換老師」、「擔心學校負面的影響」、「擔心會得罪老師」詳細說明母親自己這方面對於學校方面會有的擔心。

1. 擔心老師拒絕、不管過動兒

過動兒需要老師較多的注意，或者帶給老師較多的負擔。母親因為瞭解過動兒會增加老師的負擔，所以，擔心老師對過動兒採取拒絕或不管的態度。

M2：我們家長直接挑老師不是也不對，因為這小孩子有時講話情境分不清楚。我們家長對老師還是要信任，我相信老師打他是有原因的，因為我們自己知道我們的孩子是怎樣的，有時候皮的會讓我抓狂，我們不希望老師氣得連這個學生都拒絕，那當然不好。

M4：我只能低姿態，低姿態之外，就千拜託萬拜託，很怕老師就不理這個孩子，放牛吃草就不管了，在國小我曾經聽別的家長提過，老師好像對你這個孩子不聞不問，好像把這個孩子當成隱形人一樣。

2. 擔心老師誤以為媽媽不積極而放棄過動兒

在孩子功課表現較不理想的情形下，母親會擔心老師誤以為是母親不盡責，因為有這樣的擔心，母親會盡力要求自己負責孩子的功課，以免老師以為母親自己都不關心了，而放棄過動兒。

M1：因為他本身就不會了，那媽媽再不管他，老師會怎麼想，老師可能會放棄你的孩子。

3. 擔心老師會拒絕母親提供的資料

母親會提供老師有關過動兒的剪報與資料，以期待讓老師更瞭解過動兒，使得老師在帶領過動兒上能較為得心應手，減輕老師的負擔之外，過動兒也可以得到比較好的照顧。卻也擔心老師不願接受或誤會媽媽的意圖，擔心老師會認為母親覺得老師知能不足等。

M4：我也影印了很多過動兒的資料，、、、影印給老師，我不知道老師的想法，可能會不會覺得我還要去教他的那種情況，

4. 擔心增加老師的負擔

面對孩子在這個班級中，母親看到孩子必須要多麻煩到老師、擔心老師有壓力，所以母親會自責、不好意思，對於必須再去打攪、麻煩老師感到困擾。

M3：有啊，有個老師說他暑假好不容易增胖了兩三公斤，帶他才一個禮拜就瘦回去了，因為他壓力很大。就覺得很不好意思、很抱歉，當然會很難過。

M5：聯絡簿常常跟不上，老師說常常早自修老師規定功課，他就不寫，他不寫就只好老師常常叫他到旁邊來寫，所以我就覺得很對不起老師。

M7：老師會叫他把課本拿出來，老師的壓力會覺得因為他而把上課時間拉長。因為注意到他的學習會把時間拉長。老師會跟我講，講了以後，這個情形我會自責說：「你為什麼沒辦法配合老師，大家做得到，為什麼你做不到」。

5. 擔心分班換老師

換班或換新的老師，表示母親以及過動兒都必須要重新適應新的同學、家長與老師。母親必須要重新向老師說明孩子的狀況、再次拜託老師，再次找尋新老師、孩子、母親自己三者間互動的新模式與默契。母親擔心換老師以後必須再進行溝通與說明的困擾，此外也擔心遇到不能接納過動兒或不好溝通的老師。就如M6，因為之前親師互動上的經驗，讓她對換新老師這個議題有相當多的想法，也可看出她在這方面有相當的困擾與期待。

M3：最擔心的就是他現在三年級要重新分班，怕有些家長不諒解就不知道家長會不會包容這樣的孩子，然後再來擔心三四年級的老師會不會像現在這個老師包容他。

M5：我也會擔心，我會擔心假如他碰到一個老師和一年級一樣的或者壓力很大的，一直要求他要把功課背好，這個對他來講絕對是負面的。我會在乎老師講的話，當然老師給我壓力，我會給孩子壓力。

M6：因為我們這個小孩和別人不一樣，好不容易已經適應這個老師了，我都煩惱遇到新的老師都還要重新溝通，溝通也不一定是很好的溝通，如果又像先前那個老師的溝通，那我怎麼？進到每個新環境都有這個問題出現。就要跟老師溝通，說他今天為什麼這個樣子，你要用什麼方式對待他，、、、他兩年要換一個老師，換一個老師的時候，這些問題一定會出現，我覺得為什麼現在的教育不能從一個老師一直到最上面就好了，為什麼要一直換來換去？很煩耶，變成兩年就要去溝通，以我們這樣的小孩如果碰到一個好老師的話，說實在的我們很難碰到好老師，當碰到好老師的時候，都會有一個想法說可不可以就一直上去一直上去，我不用再去兩年再去，兩年又換一個老師的時候就會想不知道會不會在碰到像這樣的一個老師。畢竟小孩子越來越大，如果有這樣的一個好老師一直帶上去的時候，他會越來越好，如果沒有碰到一個這樣的老師，又換了一個老師的時候呢？其實我不喜歡重新適應。兩年就要適應一次，可是我覺得同樣的溝通方法老師願意

和你溝通還無所謂，當碰到一個老師他堅持他自己的意思的時候你怎麼辦？

6. 擔心會得罪老師

對於老師的各種教學方法與態度，並非與所有的父母都能達到完全的契合。當母親對於老師方法不認同時，多採取消極的態度，其理由是因為母親擔心破壞親師的關係，使得孩子無法得到老師的照顧。

M5：當然會想孩子是無辜的、孩子不是故意的。第二是老師帶那麼多學生，看他怎麼去想，你要認為他是故意的你要修理他、你要整他也可以，但是你如果認為不得已的，你用另一種方法來原諒他、鼓勵他，這對孩子不是沒有幫助的，還是有幫助，看老師心態是怎樣子。可是我們又不能直接得罪老師，因為老師觀念不是我們能左右的，只能看來子的運氣好不好。

(二) 來自老師的壓力

過動兒會讓母親感到很大的壓力，相對的也會帶給老師在教學上有許多的困擾。老師的這些困擾也會從師親的互動中傳達給母親。在親師的互動上，母親感受到來自老師方面的壓力可分為：「老師知能不足」、「老師不接受家長建議」、「告狀還是告知」、「老師的抱怨」、「對功課要求與課程多元」、「要求家長陪讀」、「老師態度與方法不適當」，以下即就此幾類予以說明：

1. 老師知能不足

相對於母親積極尋找如何對自己孩子問題更多的瞭解，以及如何有效與過動兒互動的方法。老師要面對的學生問題可能更加多樣，所以要老師對於過動兒有深入瞭解確實是一件不容易的事情。因次，若在與老師的互動中，母親發現老師對於過動兒的瞭解有限，除了在期待上有了落差，也讓母親擔心老師無法有效的與過動兒互動。

M2：其實他們學校老師是特教班的資訊，是對於智能障礙的資訊，但是對於學習障礙的資訊，因為學習障礙還不是很正式（正視？）的東西，等於說，有在研究這個，但是比起智能障礙，老師這方面的資訊比較少。他們學習障礙這方面的資訊沒有我們民間來的多。M4：因為現在過動兒越來越多，體系這麼不完整，學校能瞭解過動兒的老師有多少，學校對這些過動兒完全不理解的情況下，怎麼作輔導？現在對家長就完全排拒，就說：「沒辦法，你生到了，就自己要認命」。

M5：老師不能接受，老師對這方面不是瞭解很多，相對的孩子也是受害者。
台灣的話，我們的教育，碰到不一樣的教法，可能看孩子的運氣，所謂不專心的孩子，他好動，問題事出在那裡，很多以前是被冤枉的。我覺得我們政府應該要盡量讓老師瞭解過動的生理跟需求跟他平常的反應，還有要給他做一些正面的、、、。

2. 老師不接受家長建議

老師每天要面對的小孩形形色色，對於過動兒，不見得每個人都相當的瞭解。當母親將自己所知道過動兒的相關訊息、管教過動兒的經驗與心得與老師分享時，若老師所採取傾向拒絕的態度，母親也會感到相當的挫折。

M2：剛開始我們到這個學校的時候，我告訴他們過動兒有哪些狀況，還是說學習障礙、、、，有些老師根本沒辦法接受這些觀念。

M5：老師不能接受，老師對這方面不是瞭解很多，相對的孩子也是受害者。

M6：其實先前的老師我也會接受他所講的，可是他先前也沒有跟我講些什麼，他只一味的排斥我兒子。我覺得是講話的態度吧，先前那個比較自我，我跟他溝通的話，我會採取我知道的我會告訴你，可是你沒辦法接受。我是想多跟老師說，讓老師多知道他是怎樣的比較好抓他的心理，那他不接受，他會說「我是專業的，你侵犯我的專業，那你要教我怎麼做？」我只是告訴他是怎樣的情況，我只是讓你比較容易抓住他的心理、做錯事情的應付方式，(分享)帶他的經驗。他拒絕，他說他有他的一套，他是專業的。

3. 持續不斷的告知變轟炸

電話與聯絡本是親師之間相互聯絡的工具，老師將孩子在學校的狀況向家長說明讓母親能更瞭解孩子的狀況，並可增加親師間的了解與互動。然而，對於過動兒母親而言，聯絡本對她們，卻有著矛盾的情節，因為聯絡本上每天都是讓母親感到頭痛的事項，讓母親有時候不知道要怎麼處理了。電話卻也是另一個讓母親緊張的事。每天，總有來自學校的電話告知孩子在學校發生了意外、問題行為等事情。媽媽以「轟炸」、「繃著神經等電話」來描述接到電話的心情，因為母親知道，一接到電話之後，自己又必須像備戰的士兵打起精神來面對孩子的一切與盤算如何回應老師。

M1：因為老師每天都會寫字回來，我會覺得壓力很大，我已經顧了他顧了這樣子了，老師寫回來說這個還要再教，我也不知道這是什麼意思、、、

M6：他就說不管有什麼事情，可能有人被打、有人東西不見了，就會都說是我兒子。聯絡簿上：x x 在今天又怎樣、、、。

M9：小學一年級時問題就來了，老師天天打電話來，今天又怎樣、又走來走去，跟同學一言不合打架、、。安親班也是，下了班以後就兩個電話輪流轟炸，聯絡簿是每天一團，安親班也是，一打開就一大堆今天怎樣，又幹嘛。嚴重的時候就打電話，不然就是請你來學校。（老師那邊來的壓力？）就是不斷的轟炸說他幹嘛了。

M10：當還是問題很多的時候，那焦慮真的是病態，任何一個動作都會讓你精神繃起來。我出去的時候一定帶手機，讓小孩子和老師隨時可以找到我。（你說病態？是怕電話來？）因為我們知道這小孩問題很多，出問題就要去處理，所以每天又不敢出去，因為怕問題來你要去處理，不敢出去就在家裡，就會很焦慮坐在那邊，可能任何電話你會很擔心，不是學校的問題你就會巴不得趕快把電話掛掉，因為可能下一秒鐘電話就會進來，就會匆匆忙忙掛掉電話，就是為了等電話。（很多媽媽就是很怕電話、怕聯絡簿。）因為你要怎麼去回答。

4. 老師的壓力反應變成母親的壓力

來自老師方面發出壓力的訊息，除了表現在對於過動兒的處罰、向母親告知過動兒狀況、甚至老師在生理上已經明顯讓母親知道是因為帶了過動兒而呈現壓力反應的症狀。母親對於老師種種的壓力反應，也形成母親的壓力。多數母親面對老師發出這樣的訊息，都覺得相當的不好意思、愧疚與難過。

M3：有啊，有個老師說他暑假好不容易增胖了兩三公斤，帶他才一個禮拜就受回去了，因為他壓力很大。就覺得很不好意思、很抱歉，當然會很難過。

M9：老師氣死了，、、、可是他氣死之餘他又不知到該怎麼辦，他打電話給我，那股情緒就會給我帶來很大的壓力，甚至他自己都不知道該怎麼處理，找學校輔導老師出面，那時候我大概已經之道他(導師)快掛了、、、那就看這個老師已經歇斯底里了，對那種方式處理不太對勁了，那時候關係會很緊張，壓力會很大。

M5：後來因為老師不斷的 complain 你的小孩上課怎麼樣啊，不專心、不聽話啊、不是乖寶寶啊，孩子有挫折感、我們自己覺得很丟臉。

5. 對功課要求與課程多元

老師對於學生功課的要求，以及目前國小課程的多元化，生活化的作業方式，常常必須是母親一手代勞的。所以孩子在能力上有限時，也是帶給母親心理上及實質上的壓力。

M1：因為壓力很大，都不會，這個老師也很好，可是他會逼的比較緊，他會覺得壓力很大。那時候我壓力也很大，每天帶他去上學，看著他哭，看的很難過，也會跟著他哭啊。有時候我想，教那麼多，電腦、英文，那是正常孩子才吸收的了的，有時候我想寧願他不要學那麼多，學校上課的壓力一直進來，老師也說沒辦法，他也不跟你調、、、。

M5：一二年級時老師對於他寫不完、寫字歪七扭八、別人都寫好，他都沒抄完很生氣，(叮嚀小孩)一二年級的老師就是這樣子，我就覺得很對不起老師。

6. 要求家長陪讀

老師依過動兒的情形而要求母親到班級陪讀，以協助過動兒的學習。但如 M2 為職業婦女，陪讀這件事對她而言是件困難的事情。而 M4 與 M6 皆為單親家庭，雖然也因應老師的要求到班級陪讀，但兩人都表示陪讀讓家庭的經濟有極大的影響。其次，M4 則在陪讀過程中感受到他人對於她以及孩子的排斥眼光，而倍感難過。

M2：我有跟他講過這個情形，可能是他這個老師剛從研究所出來，可能經驗還不夠，他會害怕，害怕小孩子會發生什麼事情。我是跟他講不要緊張，我們很清楚小孩的情形，我說即使怎樣，我我也不會怪你，你一個老師要照顧這麼多學生，那本來有一陣子，老師要求我們要去伴讀，我們哪有那個時間，。

M4：陪讀了這兩個月真的有人在江湖身不由己的感覺，因為其他的同學好像看不起我，那種眼神、那種四年級的孩子怎麼會有那種眼神？瞧不起人家、那麼看輕人家，把人家看的那麼低，很輕視的眼神，連我自己看了我都覺得我都要受不了了(流眼淚)，何況是這個孩子？

M6：因為我們的小孩需要陪讀，說實在的老師都希望我們家長去陪讀啦，可是陪讀我們就不能去上班了，像我們單親的怎麼辦？不能上班生活費要從那裡來？

7. 老師態度與方法的不適當--冷落與烙印

母親表示老師會將孩子「發配邊疆」，放在比較角落的位置，或者對過動兒採取較不理睬的態度，這樣的情形也是引起母親相當的不滿。

M3：這種小孩最需要的是一對一啊，他在學校就不可能一對一，在學校都是放在一旁涼快，不要去干擾別人就好了。說難聽一點，有沒有學到東西都不知道，只是在耗時間而已。

M6：到後來很誇張，他到放牛吃草的位置，他把我兒子放在最後的位置，因為我兒子原本坐在第二排，他把我兒子放在最後的位置上去，就他一個人坐在最後，就好像坐在一個凸字的位置，他就放在最後的位置，他還跟我兒子講說「如果你想休息的話就趴休息，你只要舉手告訴你想休息，我就不管你」。其實我沒有想法，我很生氣而已，我真的很生氣，我真的很想、、、，我覺得老師怎麼可以把我兒子放再那邊，什麼都不管。

其次，母親發現老師對於過動兒會有一些「烙印」(stigma) 的情形，如 M6、M8 提到孩子孩子在班上已經被貼上標籤，只要班上有狀況，過動兒都是第一個被關注的焦點。另一種情形則是如 M5、M6 提到老師對班級同學解釋過動兒的狀況時，讓母親覺得老師的方法並不恰當，讓人容易覺得過動兒屬於精神病患者而有被烙印之感。

M5：可能這個老師對這個（過動症）不瞭解，所以用處罰的方式，處罰的方式就是叫你靠邊站，最好沒有看到、不要妨礙別人，久而久之，你就知道靠邊站的就那幾個。

M6：我兒子在班上已經被貼黑名單了啦，有什麼事就都是我兒子。他就說不管有什麼事情，可能有人被打、有人東西不見了，就會都說是我兒子。聯絡簿上：××在今天又怎樣、、、。

M8：情緒問題，那段時間真的是狀況百出的一段時間，他人際關係也非常差，他的態度糟糕到當著全班的面跟老師起衝突，全班都看在眼裡，不得不對你貼標籤，就認定你是個壞孩子了，他幾乎是受到排擠。

M5：兒子回來有根我講過「你們都不乖就像鍾長亨一樣要吃藥」，我覺得這個話對孩子影響很大，不乖就要吃藥，好像也有提到那兩個字，意思就是不乖和神經病。這樣子變成每個小孩都知道他在用藥，所以他們也可能會人為說他是不是有神經病才在用藥。

M6：我早就知道在那裡面（家長懇親會）我們會是一個問題的人物。我去了就講說：「有沒有一個作老師的，會把一個小孩子放在講台上當著小朋友說他的腦子有問題、他的腦子生病了？」

有時候，老師可能為使過動兒能不受干擾或不干擾別人，或為處罰過動兒，將過動兒在座位的安排上有所調動，如放在比較不受干擾的邊緣位置、放在最後等等情形，這也讓母親有不同的看法，覺得這是另一種強化對過動兒烙印的情形，或者也是一種忽略。

M8：說我兒子曾經很失望的告訴我說他今天坐「特別座」，他們自然課在養小老鼠，他說他跟小老鼠坐，這一聽就知道是一種處罰，這種處罰我是希望不要太多，、、、他本來就是因為他個人行為上的缺點太明顯，導致同學都可以感受到，變成同學都認為他是壞孩子，難免在有一段時間他人際關係比較差的時候，我不希望老師用這樣的方法，、、、我不希望這樣的例子太多，也不見得不能，或許老師就是用這樣的方式表示他的處罰，讓你去反省。

M10：他從小就一直被排斥，其他小孩都為著圈圈坐，只有他一個小孩坐著一張椅子面對牆壁。

從上文中，大致可以整理出在親師互動中，母親為感到壓力的教師類型：**1.知能不足型，2.專業本位型，3.壓力表達型，4.製造烙印型。**至於親師間對於這樣的狀況，問題的根本原因為何，將在第五章有較多的討論。

（三）親師之間期待差距

親師之間對於彼此期待有所差距，卻又沒有清楚的溝通時，母親對於老師的看法與老師的作法，產生有壓力的感覺。

1. 期待老師包容與協助的落差

從訪談的脈絡中可以看出：母親瞭解到過動兒除了會帶給老師較多的負擔外，也期待老師能多些的包容心來對待過動兒，期待老師能對過動兒多一些協助。但當老師表達自己能力有限時，母親對於老師這方面的期待往往有落差而有失望的心情。

M6：我們有轉過學，因為那個老師比較不能接受這樣的小孩子也比較沒有耐心吧，我是盡量跟他講看可不可以盡量多包容一點，我們小孩子和別人的小孩子有點不一樣，是不是有的地方多盯他一些，能忍的地方就忍下來，他沒有辦法接受，他覺得教小孩要怎樣就怎樣，若犯了比較嚴重的事情，他就直接用打的。（Micheal 仍在干擾）是講的比較好聽一點，請老師幫個忙，他有時注意力比較不集中，請老師多盯一點。像聯絡簿沒抄、圈詞沒圈，就請老師多幫個忙。老師說我那麼多學生怎麼可能只

顧你的小孩，我一般有三十多個學生。

M8：他（過動兒）犯錯又不太接受你直接的批評或處罰，但是如果你對他曉以大義，錯在哪裡，他或許就比較心平氣和，但是在課堂上，老師怎麼有那麼多時間。

2. 親師對孩子狀況告知的溝通不良

對於孩子是過動兒這件事情，要不要事先告知校方與導師，受訪的母親中有不同的看法。母親期待告知以後，老師在心理上能有所準備，並在實際上也對孩子有不同的方法對待。對於「告知」這件事有所保留的母親，就如同 M5 的配偶所說的，會擔心孩子有被烙印的情形。母親們對告知這個議題的不同看法，我們將在第五章的討論中。對這些不同的看法予以呈現。此處就先呈現有困擾的部分。而 M4 經歷不同學校與老師，也對於告知這件事情碰到以下所說的不同問題。

M4：我只是好意跟老師講萬一他在學校找不到我了，萬一他在學校有自傷的行為，就請老師從後面抱著他，、、、我覺得我這個是好意，想不到傳了一圈到我耳朵理來的時候，老師說我兒子有暴力傾向，就是碰到這種事情，所以最近連這種小事我都在考慮要不要告訴學校，要不要跟學校溝通？

M4：甚至最近開學，我知道老師是好意，我有跟老師溝通，、、、他就跟同學講說他是過動兒，要同學多多幫助、多包容他。我百分之百相信老師是要幫助他的，但是他把過動兒這三個字講出來了，弄到我兒子晚上竟然跟我講他很氣老師說：「老師罵我，他說同學到處跟人家講，所有人都講說我是過動兒，回家的時候在走廊上走，有人就說那個過動兒來了，大家全部跑光光。」，那給他的傷害很大。

另一個與告知相關的議題則是來自 M7，老師為避免母親對於孩子狀況過於緊張，因此對過動兒在學校的狀況常語多保留，但母親認為老師這樣的好意，讓母親不清楚孩子的狀況，往往讓母親更加緊張。

M7：我那時候都指責小孩，後來我在去問，他們老師覺得這個媽媽好像很緊張，變得小孩平常有一些事情，考慮要不要打電話給我。就是老師沒給我壓力，我給我自己壓力，反而我變的我不知所措，可是沒人告訴我，等到大崩盤的時候，我沒辦法接受這個刺激。

可見親師對於讓彼此了解孩子狀況這個議題，雙方因看法與作法的不同而造成母親在親師互動上的壓力。

3.親師風格相異

對於過動兒的管教態度，母親與老師的風格不一時，也會造成母親這方面有壓力的感受。如 M7 期待老師應嚴格管教，就覺得老師對過動兒太過放鬆「M7：所以老師覺得老大是比較過動的，盡量不要觸動他的情緒就沒問題，所以他都用緩和型的，課業跟得上，跟不上沒有關係。對我，我不行，我對課業比較緊張，在學校輕鬆，在學校也比較開放性，等於他的環境一個緊、一個鬆，他寧可在鬆的地方比較舒服。」，而 M9 與 M10 則因為老師的嚴格作風而倍感壓力。

M9：如果老師是很傳統、很古板的，那你就很累了，他是講究八股、教條式的，他所展現的言語上的表達就很累了，就會感覺非常強烈。

M10：一二年級的老師是很有名的老師，每個人都擠破頭要進去的，他的風格就是嚴格，所以那壓力馬上就來了，第二天老師馬上就跟我談他學習的問題，我那時候都還搞不清楚，他就跟我談學習問題。、、、所以那時候那個老師就用鞭子打，我的小孩在一進小學的學習就不好，因為碰到很嚴格的老師。

有時候，親師的作法、認知或期待並沒有所謂對錯的問題，之所以會產生困擾有可能是彼此角度的不同。所以老師的告知與不告知都會讓母親感到壓力，過於放鬆或嚴格的老師也都會讓母親覺得壓力十足，在彼此風格的不同下，似乎彼此的瞭解與溝通就顯得相當的重要。

第三節 母親的因應策略

上一節已完整的呈現過動兒母親管教過動兒的壓力、生活中面對過動兒以及其他各個次系統所產生的各種壓力情形，母親自己壓力的感受。對於這些每天都有的壓力事件與感受，母親們是怎麼面對各個次系統的？或者母親是運用了哪些方法而讓自己在如浪潮般的壓力中，讓自己仍能繼續面對？在接下的這一節的重點將會針對會把母親所運用的各種方法一一說明。

從 Justice (1988) 的壓力因應矩陣中，將壓力的因應分為問題解決取向的因應方式與情緒取向的因應方式兩種。問題解決取向的因應方式指的是針對問題進行處理，包括減少壓力事件所引起的壓力強度。而情緒解決則不直接處理壓力事件，傾向緩和壓力事件所帶來的困擾與衝擊，包括從身體層面以及情緒層面予以著手。本節即依據 Justice (1988) 的這個架構，從問題解決取向與情緒解決取向兩類整理出母親的因應方式。

壹、問題解決取向的因應策略

在問題解決取向的因應策略中，我們依續前一節對壓力及壓力源探討的架構，對於引發母親壓力的各個次系統，層層的列出相對應的因應策略。問題取向的因應策略又包括從針對外在環境與內在環境區分為：直接行動、間接行動、抑制行動（參考 p.34），雖然母親們的因應行為不如 Justice (1988) 的壓力因應矩陣的因應策略來的豐富與多元，研究者亦盡量將訪談資料以此架構呈現之。

所以，我們將會從針對來自過動兒的壓力因應、與母親這個親職角色相關的壓力因應、以及來自家人與他人方面的壓力因應，一一從問解決的取向來瞭解母親運用了哪些方法。

一、針對來自過動兒的壓力因應

來自過動兒的壓力所採取的因應方式，可以再細分為兩大類來探討，一為針對來自過動兒本身的壓力的因應，其二為針對母親感受到過動兒在學校與人際方面壓力的因應。以下即分別敘述這兩類壓力的因應策略：

（一）來自過動兒本身的壓力之因應策略

從表 4-3-1 中可以清楚看到母親有各種多樣的因應方式，母親們也不完全使用單一的因應方式，而是運用多種的方式來面對壓力事件。以下，將從「尋求資

訊與資源」、「尋求他人協助」、「親子互動技巧的運用」、「針對狀況立即處理」、「認知層面的運作」等五大項一一描述之。

《表 4-3-1 針對來自過動兒本身的壓力之問題取向因應歸類表- 》

類別	粗分類	細分類	因應策略內容	人數	
來自過動兒本身的壓力之問題取向因應策略	外在環境：直接行動	尋求資訊及資源	尋求資訊	上課、聽演講	M2、M3、M5、M7、M10
				看書	M4、M5、M6、M7、M8、M9、M10
			運用社會資源	就醫與治療	M1、M2、M5、M8、M9、M10
				諮商與諮詢	M7、M9
				民俗療法	M2
				媽媽成長班	M7
			尋求他人協助	家人	M1、M2、M3、M5、M7
		朋友、同事		M2、M3	
		老師		M1	
		安親班		M6、M6、M8	
		其他		M1、M8、M5、M9	
		親子互動技巧的運用	正向關係的建立	M8、M9、M10	
			盯緊孩子	M1、M5、M8、M9	
			耐心對待	M1、M2、M3	
			誘因與剝奪的運用	M2、M3、M5、M6、M7、M8、M9、M10	
			同理心與立即鼓勵	M3、M8、M10	
			具體表達母親的要求	M7、M8	
			預防性的動作--提早做準備	M5、M9、M10	
			不斷變把戲	M2、M3、M8、M9	
			暫停一下	M1、M3、M4、M5、M6、M8	
		針對狀況處理	處罰	M2、M5、M6、M7、M8、M9	
			再叮嚀	M3、M6	
			忽略孩子的行為	M6	
			隨機應變	M7	

、尋求資訊及社會資源

尋求資訊與資源這項中，從尋求資訊面可以看到母親運用上課、聽演講，以及看書的方式來因應所面臨的問題。詳細情形，我們看以下的說明與例子：

1.尋求資訊

(1)上課、聽演講

當母親對於如何管教小孩、如何有效指導小孩做功課感到束手無策，以及想更瞭解孩子的問題在那裡時，M2、M3、M5、M7、M10 表示會參加報章雜誌所提供的演講訊息、社團所舉辦的親職講座、親職訓練課程，試圖從這樣的管道得到有效的技巧。

M2：聽一些演講，要不然有些適合的課程，、、聽演講有些觀念我們可以吸收，大概知道小孩子哪些地方有問題，我們要怎麼教他。之前學障有親子的，針對他們國小上課，怎麼樣教他認字會比較有效率。

M2：是教我們一些觀念，幫助大人，教我們怎樣跟小孩子互動。用什麼比較好的方法去教他們，我覺得比較有用啦。譬如說，像拼字、學習認字的一些重點，我覺得蠻有用的。

M3：我不斷的在看書、上課、請教家長，所以有不斷在改變一些學習技巧。

(2)看書

看書是多數母親會運用的方法，這也是最快、最方便取得的資源。除了看書之外，當然還包括報章雜誌裡有關親子互動的方塊文章。當母親發現或懷疑孩子是過動兒時，會從書中去瞭解與過動兒相關的議題，所以母親從這樣的書籍中尋找孩子過動兒的原因、以及瞭解會是怎樣的狀況。此外母親也會從親職教育的書籍中尋找有效與過動兒互動的方法。

M4：是不是我們的管教有錯誤。所以我會大量的看一些書，他判定是過動兒之後，我一直大量的看一些書，看有關過動兒，不管是翻譯或者台灣出的書。後來他判定有學習障礙，我也是去看學習障礙的書。

M8：其實從他的診斷出來以後我就開始去看書。

M5：我這段時間沒有去上班，這陣子我就把「怎樣責備孩子」這本書從頭看到尾，怎麼樣給小孩子做功課、、這些書我都重複拿出來看一遍，看一遍，我覺得從中間得到一點技巧。

M7：看書，看一些行為改變技巧。

藉由書籍讓母親對過動兒有更多的瞭解，幫助母親可以更快接納小孩的狀況，進而以適合的方式進行親子互動。但是 M6 與 M7 對於看書這個方式在嘗試過後卻也有不同的聲音，一方面是兩人皆不習慣以看書為主要方法，表示會看不下去。M7 期待從書中找到有效的行為改變技巧加以運用，但認為書中所舉的個案與自己的情形有差距而覺得無效。

M7：我就靠我自己，就慢慢看書學，可是看書我又看不下。看書有很多版本跟我的孩子狀況又不一樣，因為我看書就是要找到我的答案，看著看著好像沒有我的答案。

2.運用社會資源

母親也會運用社會資源，如就醫與治療、諮商與諮詢、民俗療法與媽媽成長班來獲得問題的解決方法。其中，對過動兒的就醫與治療是多數母親所使用的方法，訪談中就只有 M2 表示曾大量的使用民俗療法。M7 也會從媽媽成長班中尋找解決過動兒問題的方法。以下即是對此四項的詳細說明。

(1)就醫與治療

除了一開始尋求專科醫師對小孩狀況的診斷之外，並不是所有的媽媽都會繼續運用醫療資源來解決因過動兒所產生的壓力。M1、M2、M5、M8、M9 與 M10 則會積極運用醫療資源，有的是只要一有擔心的狀況就會請教醫生以增加對過動兒的瞭解，有的是從醫生方面得到與過動兒有效互動的技巧，有的則是因為過動兒需服用藥物而定期運用到醫療資源。

M1：我會幫助他，問老師說像這樣子怎麼辦？我也曾問過蔡醫師，像這樣怎麼辦，我要怎麼做呢？

M8：從診斷出來以後我就看了很多這方面的書，我也跟大夫談了很多次，我以前更神經質，只要我兒子一有什麼問題我就跑去找大夫，聽大夫告訴我，大夫每次都輕描淡寫，可能他們看得太多了，他們不像我們揪起神經來面對了。

與醫療相關的還包括讓過動兒接受感覺統合、心理治療與遊戲治療等治療方法，這些治療的進行部分在醫院體系之中，部分則是坊間機構的感覺統合教室。

M9：其實運用醫療的時間並不長，甚至面對面的時間不長，基本上都是透過書，這些書我都是看很多，不然就是陽明山的諮詢，醫療這部分非常少、、、那陣子作了快一年的感覺統合。

M10：我小孩一直做心理諮商，、、、醫院能給我們這樣算很多了，他不只輔導孩子，到後面他會請媽媽進去，再聊一聊，其實那段時間我跟諮商員談話，我自己也有成長。、、、從我的小孩完全沒有一絲可以讓他願意，我們那時候也藉助心理治療，我們做遊戲治療。

(2)諮商與諮詢

此處所指的是在醫院體系之外的管道，例如：光智基金會的士林區兒童青少年心理衛生中心、陽明山教師會、以及友緣基金會，這些地方都有醫師、社工師、心理師、或教育領域等專業人員，母親在此不僅可得到心理支持，積極層面則針對親、子以及家庭系統的協助。

M7：我那時候也去上友緣的媽媽成長班，上了一期，我那時候才瞭解到，我為什麼會活的那麼痛苦。、、、來這邊光智，還有去陽明山教師研習中心找心理師諮詢。

M9：其實運用醫療的時間並不長，甚至面對面的時間不長，基本上都是透過書，這些書我都是看很多，不然就是陽明山的諮詢。

(3) 民俗療法

當母親認為孩子的狀況已經是事實時，除了尋求醫療的協助、教育方式的改變外，也會盡己所能的嘗試以民俗方法，期待奇蹟出現。在訪談中，研究者都曾詢問母親是否曾用過民俗方法來尋求解決，但只有 M2 列舉出相當多的例子，其他的受訪者在研究者主動提問後，仍表示比較相信醫療體系的方法。M2 就其所記得的方法則有：皮紋鑑定、摸骨、整脊、算命、作法等。

M2：求神是一定有的啦，問普一定有的啦。一定的啊，當父母親的，除了想說治療的方法，當然會想到為什麼會這樣，當然寧可信其有啊，因為旁邊的人也會說去問問看，當然有這個機會，就會去。到新竹有一個摸骨的說，是一個眼睛瞎掉的瞎子，蠻有名的，也不便宜喔。就去給他弄弄看，幫他試試看民俗療法可不可以。就去作法，那個也花了不少，快要上萬了，一次就給他幾千。

(4) 媽媽成長班

在媽媽成長班中主要以聽取媽媽成員分享管教孩子的經驗與方法。

M7：晚上就去聽媽媽成長班，聽聽人家的聲音，看怎麼瞭解別的小朋友的個案。

、尋求他人協助

在尋求他人協助方面，母親會依據所在的社會網絡而獲得來自這些網絡的支持。從親疏而論，包括有家人、朋友同事、老師、安親班及其他系統的人們所給予的協助。

1. 家人

母親運用家人的協助以實質性的協助為主。當指導過動兒功課的能力有限時，M1 會請女兒幫忙；M5 則會運用夫妻分工的方式，讓父親指導過動兒數學，以分擔母親在管教上的工作。當母親對於過動兒的行為無可奈何而情緒高漲時，則會請父親介入，一方面運用父親的角色，對過動兒達到管教的效果，一方面則不讓母親與過動兒繼續處於劍拔弩張的狀態（M2、M3、M7）。

M2：真的沒辦法的時候我把他交給別人。、、、我把他交給別人，後來他爸爸就有辦法，我真的沒有辦法要換個人。

M3：像功課我已經沒辦法我就丟給他爸爸，、、、我已經不要面對他了，我丟給他爸爸，他爸爸可能更生氣，比我打得更凶，但是我不干預了，我不是在逃避，而是讓他瞭解到媽媽教跟爸爸教有什麼不一樣？

2. 朋友、同事

在朋友與同事方面，母親獲得的協助多屬於認知上的給予及情緒上的支持。在情緒上多是給予母親鼓勵。認知上則是聽取他人的意見與經驗。訪談中，母親多會提到自己在認知上的修正與重建，是藉由將自己的壓力情境與問題，藉由聊天提出來討論，使母親在聊天過程中對壓力的看法稍做修正。

M2：同事會說他現在跟以前比較上，他們會用第三者的角度來告訴我說他現在是什麼情形、、、我自己會比較安慰，比較不會想那麼多。到後來，擔心的時候去問醫生、親友的鼓勵。

M3：找一些也是有這樣問題的媽媽，看他們怎麼解決。或是跟老師聊一聊、特教組聊一聊，因為他們都有不同的經驗。

3. 老師

求助於老師主要是針對過動兒的功課壓力與人際互動問題，當過動兒對上課內容無法瞭解或對回家作業不清楚時，M1 會主動請求老師多加協助，或請老師協助錄音，讓母親能在回家複習時瞭解上課的內容，而 M1 由於與之前老師有較好的關係，比較傾向於請教過動兒以前的老師。

M1：就是有時候功課沒有抄回來，他就不曉得問誰，剛開始都是我在問，剛開始一、二年級都是直接問老師，（現在）就讓他自己去問、他大都問同學。、、、有時我還會去問一、二年級的老師怎麼辦？

4. 安親班

過動兒的功課對母親而言是一個相當大的壓力事件，因此也有母親讓過動兒在安親班時即能把功課完成，母親只要負責檢查即可，這已大大減輕母親督促過動兒功課的壓力。

M7：因為小孩子課業不好，就上安親班，我教他很生氣，我乾脆就讓他上安親班就好了。

M6：現在比較好一點，反正安親班已經幫我負（負擔）掉一些了。有時候也都是功課寫好了，沒寫好也比較少了，沒寫好只是弄得比較晚一點。

M8：他有上安親班，也有上補習班，事實上他的功課都在安親班、補習班就結束了，我只是再一次的確認，因為我要簽名。

5. 其他

其他對於來自過動兒壓力的因應，在過動兒學業部分，母親會主動向學校申請參與資源班、面對過動兒丟三落四而忘記抄聯絡本，則會打電話問同學，以及母親會請保母協助照顧過動兒、督促過動兒功課。

、親子互動技巧的運用

既然困擾的中心點是來自過動兒本身，所以母親在親子互動上做些改善，也可以減少因孩子帶來的壓力。這些方法包括有：「正向關係的建立」、「盯緊」、「耐心」、「誘因與剝奪」、「同理心與立即鼓勵」、「具體表達」、「提早做準備」、「不斷變把戲」、「暫停一下」，以下我們將一一討論母親是怎麼樣做的。

1. 正向關係的建立

M8、M9、M10 皆強調與孩子的關係相當重要，面對來自過動兒的壓力，M10 表示要先處理自己的壓力情緒，其次即是母親與過動兒的關係，M9 則認為首先要給予過動兒安定的感覺，這樣對孩子的穩定度上是有益的。M8 認為跟過動兒的關係很好，孩子遇到任何的狀況都能讓母親瞭解。所以當親子關係處於良好的狀況時，對過動兒的任何管教方式才容易推行。

M8：我跟我兒子的關係非常好，我把大部分的時間都花在他身上，、、、我很盡心盡力在維持親子關係，、、、我很開朗，我很樂觀，唯獨對我兒子的事情我很不放心，我也不知道怎麼讓自己減壓，我會盡量跟我兒子溝通，每天睡覺前我跟我兒子會在床上聊天，聊一聊發生的事情，聊一聊想法，我希望跟他保持親密關係，我希望他願意跟我分享所有的事情，聽起來最

近幾個月都蠻好的蠻穩定的，我就比較不會處於那種狀態。

M9：我會去想的是如何讓他在情緒上讓他安定，家裡讓他有安定感，是從這部分去切。

2. 盯緊孩子

擔心過動兒因衝動或注意力不集中而發生意外，母親乾脆付諸行動，到學校看顧，一方面可免除自己的擔心，一方面也可防止所擔心的情形發生。或者，母親認為過動兒必須要隨時的叮嚀，所以認為自己還是多努力一點來叮嚀與提醒，不能放鬆。

M8：他分辨的能力比較薄弱，、、他不會去判斷哪些危險性，讓我覺得我要盯他盯緊一點。我很害怕，我很害怕的話，就常去學校，所有的活動我都參加，包括做個小小的實驗我都參加，因為只要玩火、玩酒精燈我都參加，因為我怕他出狀況，讓老師分心，因為老師事實上也需要幫手。

M5：最後還是要堅持我的意見，我認為孩子不要放鬆。

3. 耐心對待孩子

母親常會氣急敗壞的要糾正過動兒或要孩子學會生活自理，這樣除了讓彼此都陷於緊張及抗拒外，似乎沒有任何助益。因此，母親調整腳步，讓自己慢慢來，或者要過動兒把母親的要求重述一遍。

M2：(所以像他生活自理這方面、、、)慢慢訓練。、、沒辦法急啊，因為一急，一次做不好、兩次做不好，只好慢慢教啊。越氣、越急的話他就楞在那裡，你越大聲的話、、

M3：我就叫他重述一遍，說的不好就再說一遍，然後他只要能講得出來就表示他聽進去了，這個技巧也是學來得，

4. 誘因與剝奪的運用

母親也會運用行為改變的方法來規範過動兒的行為，譬如說以獎勵的方式，以此鼓勵或吸引過動兒。

M5：你跟他講你幾樣寫好，他會跟你談條件，譬如說我說把國語和自然的兩張測驗卷寫完他會問說「寫完之後呢？」，我說寫完之後隨便你看書、打

電動、吃東西都可以，、、、對他越有利，他就很快。

M3：他寫功課的問題，他就覺得為什麼要寫功課，一般的孩子也不會主動寫功課，就一直不斷的鼓勵、貼紙、增強物，趕快把功課的問題解決掉

另一個與誘因相反的則是母親會給予「限制」、「剝奪」，讓過動兒知道哪些行為不恰當。例如扣零用錢、取消出遊或玩遊戲的時間。

M8：當然也會有情緒，我會說：媽媽已經跟你講幾遍了，為什麼老是、、、，比這個兇多了。或者是有時候比較嚴格的實施，一件沒反過來、兩件衣服沒反過來，四樣沒反過來，gameboy 就扣四分鐘，之類的啦。他就蠻在意這個的，

M9：我們也是對他束手無策，以前唯一的方式就是處罰，就是不准他看電視，他會覺得媽媽為什麼這不准、那不准，所以在家中的角色扮演，我是比較嚴厲的、要求很多的，爸爸跟孩子就比較隨和，其實我覺得這樣的角色也很好。

雖然母親同樣施行獎勵的方式，但 M7 覺得沒有用，M5 認為一旦答應孩子的條件，事後必須立即實行，否則以後這個方法可能就無效了。所以，母親也都特別提到條件交換的前提在於誘因或剝奪的提出與設計必須是對過動兒有利的、吸引過動兒的，不然無法得到過動兒的在意而成效不彰。因此，當有些母親在抱怨從坊間所學得行為改變技巧施展不開來時，或許只是只知其一不知其二，在執行時忽略了需要確實執行或誘因的可行性等相關因素。

在這裡，M8、M9、M10 提出她們的看法，認為：1.這是一個需要一段時間建立起來的互動模式，2.對於所要求的行為必須簡單與具體，讓孩子知道他所必須遵守的是什麼，3.是在孩子能力所及的情形下，這樣執行起來才是可達成的，孩子也比較有信心、比較願意努力去遵循。4.對於獎勵的部分，母親則認為必須要「投其所好」，必須是孩子所想要的、感興趣的。5.獎勵的反應必須立即，6.最後就是母親的態度了，母親必須有所堅持、也必須有其彈性，並且清楚自己的要求是什麼，才不至於讓孩子無所適從。

M9：(母親運用行為規範記點量表)那是我一個箍，像孫悟空那個。用那個來箍，不然我不知道怎麼對付他。、、、要越簡單越好，不要模稜兩可，像現在設計好，你可以決定你要的，從小就讓他知道這是你的行為標準，要做什麼的東西，他就會開始討價還價，沒關係，我可以讓你討價還價，討價還價完了，就照著執行。是一個很好的方法。但是執行蠻重要的。如果媽媽自己沒有標準，自己不知道要幹嘛，孩子也會、、、

M10：其實做這個行為改變，我們剛開始也花了很多時間，現在他比較習慣，

而且他可以得到玩具。

M8：其實我們生活中有很多約法三章，我用了許多獎勵，就是他最愛的東西，他每天可以打 15 分鐘的 gameboy、、、、那就是投其所好，必須要讓他有所感覺，否則有些誘惑對他來講，他並不是很在意吃，還包括可以累積，可以累積他的好寶寶，累積到幾點可以買多少錢的玩具，或者可以要求看一部電影，或者可以要求吃麥當勞之類的，他也會盡量去做。

5. 同理心與立即鼓勵

對過動兒而言，似乎被糾正的機會比被讚許的機會要多，這樣的結果也會影響孩子對自己的觀點。遇到過動兒在學校受到挫折的時候，母親就必須扮演安撫的角色，母親會用所學到的同理心技巧，先去同理孩子的心情，讓孩子的情緒能較穩定。而當過動兒表現優異的時候，母親則以大量的、立即的鼓勵，讓原本在自信心上比較低的過動兒感受到自己的優點與成就。這樣的成果是親子間的關係更為正向。

M10：他回到家裡就說我今天很生氣、、我就用我學到的同理心

M3：其實這樣的孩子很需要立即的反應，因為過去他就忘記了，而且比較不會刻骨銘心的記得，所以技巧是非常重要的。

M10：我們多麼大量的這樣子（鼓勵），讓他覺得在這麼挫折的環境當中還是有人在乎他、有人喜歡他、他還是可以達成。

6. 具體表達母親的要求

以說理與規勸的方式代替情緒上的責罵，期待用「說」的方式讓孩子明白母親的要求，母親也提到其訣竅則在於要把話說的清楚、具體。

M7：我就會比較生氣，我就會指責，你為什麼沒辦法、、但是我會跟他開理（講理），可是講是講，好嘛好嘛我下次抄嘛，下次又是一樣。

M8：後來一直到確定是這個問題之後，我就開始告訴自己要去接受他比較達不到的地方，那就比較少打了，大部分都用鼓勵跟獎勵。我說的都是比較好的部份，其實有很多凸槌（台語）的地方，非常多，在生活裡面，唉，真的不勝枚舉。我們必須把一件事情講得很清楚，如果他告訴我說可以，我就會去作，如果說不可以，他就知道再多說也無益

7. 預防性的動作--提早做準備

在這類方法中，M9 與 M10 會「運用評量」的方式，將過動兒必須遵守的行為規範列成表單，除了讓過動兒能有所依據，可以提醒自己外，母親也依據這樣的評量表作為管教的依據，M9 稱這樣的評量方式，就如同唐三藏對於孫悟空頭上的箍，是一個很有效的管教工具；但是對於行為評量表的運用，M7 則覺得不是很有用，研究者瞭解到其中的差異在於：一份讓孩子認同的評量是關鍵。M9 會時時修改評量表的內容，並且與其孩子在不斷磋商協調中達成共識再付諸實行，而且會每天或定時的檢討、計分，藉此讓孩子隨時提醒與修正，因此其成功率會比較高。

M9：老師一有反應回來，我們當然一定要配合老師，會給他一些處罰，那時候我會想一堆評量的方法。、、、（行為量表）那是我一個箍，像孫悟空那個。用那個來箍，不然我不知道怎麼對付他。

M10：現在我就又用了一些表格，因為他喜歡玩具，我會提醒他要做表格上的事情，提醒他有什麼玩具，我用這樣的提醒他自己會去做。

另一種提早做準備以防問題出現的方法是「減少環境的刺激」。因為過動兒容易分心而不容易完成功課，所以應盡量提供一個干擾較少的環境。M5 會盡量提供一個刺激較少的環境，以減少周邊的刺激而影響作功課時的專心度。其次 M5 也會對於過動兒的功課或考試提早做準備，讓過動兒在母親安排下，按部就班把功課做好複習，減輕母親必須在考前與過動兒忙得人仰馬翻。

M5：先看看他身邊是什麼東西，把東西沒收。

M5：提早做準備，譬如說聯絡簿提早看、提早盯他，不能說很晚了才發現到這沒完成、那沒完成，那會搞到很晚或者到早上才發現沒弄好，那一整天情緒會很不好，所以要提早盯他、提早做準備。、、、譬如明知到老師今天要考試，就要提早複習，如果考試他覺得很順利，就是把事情完成一件，如果忘掉跟他複習，他考的很爛，他很難過，我也會很生氣，所以凡是就是要提早，提早為他做準備。

8. 不斷變把戲

母親會觀察到其實過動兒的情緒是有週期性的，所以會去瞭解過動兒的週期，就其情緒的起伏狀況，給予適當的管教技巧。所以若母親能視過動兒狀況而搭配適合的管教方法時，所呈現的成效是比較好的。

M2：對啊，要去發現他當時處在什麼環境，要用什麼方法，要因時因地不一樣，每種事情處理模式都一樣的話沒辦法。因為他有一個週期、、、可能他有自己的週期，只能看他當時的情形，給他一點要求、獎勵，讓他把一件事做好。

M9：他的行為就是、、、（高的動作），搞不清楚，就是有個 period，這個禮拜他的情緒就 high，下一個禮拜就很安靜。

當母親意識到不能全然以處罰方式管教過動兒時，就要絞盡腦汁想方法。母親有時候也覺得某一個固定的方法不能用太久，不然過動兒就「皮」了，母親所用的方法也就無效，如「條件交換」。因此，母親就必須不斷的變出新鮮的方法，吸引過動兒的注意，而能以此讓過動兒遵守。

M3：我不斷的在看書、上課、請教家長，所以有不斷在改變一些學習技巧。、、、、每天都要跟他便很多不同的把戲，反正每天都要跟他變不同的把戲。

M9：一個方法用久了，他皮了，太單一了沒有用。像對孩子的獎懲方法，我要常變。我常要設計一些表單，大概平均一個月就要換一張，要吸引他注意力。

M9：要求自己盡可能不要做這樣子，我就自己要求自己不要打。就會耐著性子跟他講，可是我覺得好像不太有用，用到一個程度之後就你講你的他聽他的。穿插別的可能會比較有用。

9. 暫停一下

當親子處於僵持不下的火爆情緒中，或者過動兒情緒煩躁而無法專心做功課時，洗澡、運動、休息或中斷等方式都是安定過動兒情緒的方法，M3 發覺當過動兒洗澡後，整個人會相當安定，之後再讓他做功課則比較坐得住。

M3：像功課教到一個階段會很受不了，情緒已經失控了，怎樣都沒辦法，他怎樣都沒辦法配合，那我就放手。先中斷，因為我知道再下去我就會打他了，而且他也不可能配合，我們就先吃飯或先洗澡，其實我覺得洗澡對他來講是一個最大的治療，他很喜歡洗澡，洗完澡以後他很喜歡玩水，洗澡之後他有時會判若兩人，就變的很乖，就像吃藥的樣子。

母親也會運用中斷、休息或運動，一方面讓親子的爭執暫時中斷，以中斷的方式讓親子的情緒暫時降溫。一方面也將看似一堆做不完的功課，化整為零，每隔一段時間就讓孩子休息一下，之後再繼續完成下一個目標。

M8：其實我告訴我自己我不要發脾氣，我不要發脾氣，我現在常會跟他說你

書房坐一下，我去洗碗，我去幹什麼，我希望我經過十分鐘，我自己會好一點，我十分鐘後再回來。

M1：媽媽生氣之前也要停你還沒有生氣，你要生氣了，就要停下來，不然氣氛會很壞，一定有一個人會哭，不是大人就不會哭，搞不好有時大人也會哭，這樣子一定要停頓的。、、、以前我一直盯到你會為止，一直不要停，你坐幾個小時你都要給我坐，，現在我不會了，你現在一句不會，好，先休息，你去玩一下關刀五分鐘再過來。他的心情就比較好了啊。一句兩句就被起來了，三句、四句在不會再去玩等一下再來。

、針對狀況處理

對於過動兒讓母親頭痛的狀況，立即處理是一個最直接的方法，母親會運用「處罰」、「再叮嚀」、「忽略孩子的行為」、「隨機應變」等介入程度不同的方式來處理孩子的狀況，在這些方式之下，母親覺得過動兒的問題行為可以減少或消失。

1. 處罰

面對過動兒的行為與情緒問題，母親認為最直接的方式是以直接處罰，或者指責的方式來糾正過動兒，即以「打」或「罵」的方式。直接達到阻止不當行為繼續出現的效果，或者讓過動兒知道有不當行為的後果。

但是對於直接處罰的方法，雖然短期會達到阻止的效果，但若長時間的使用，不但無效，甚至會帶來親子間關係的緊張以及母親心理上的壓力，這個議題在「母親管教的壓力」時已有提到。

M6：直接扁他。脾氣就會上來，我就問他為什麼會這樣子，我就等他說完，看到到底是怎樣，如果真的是他的錯，我就直接打他。、、、（那當你火山爆發的時候，但是對你自己，對媽媽這個人你怎麼看待這個情緒？）我都先打完再說，再跟他講說不要理我。、、、反正我給他一次很嚴厲的處罰，我現在幾乎都跟他講，我會跟他講得很嚴重，他自己就會知道，他就會去小心的記得，很努力的記得把它帶回來。

M9：念頭會付諸行動，會捶他、會打他，真的處理不好的時候會處罰他。

M6：我在家就直接打下去了，理他啊。最近很少打他，因為發覺打他也沒有用啊，打皮了，怎麼可能有用。

2. 再叮嚀

在生活中，雖然過動兒讓母親不斷叮嚀的情形讓母親感到疲累。但是，母親也認為因為過動兒的特性，讓她們覺得還是要不斷的叮嚀、要不斷灌輸正確的觀念，這樣孩子才不會偏離軌道太遠，並且 M6 期待過動兒的表現能和其他孩子一樣，在不斷的叮嚀之中，過動兒也會學習到那哪些是不可以的行為。所以雖然目前作不到，也會不斷讓孩子知道母親的期待，希望哪一天就做到了。

M5：我覺得從小就要加強，不要等到越大拖的越久越麻煩。最後還是要堅持我的意見，我認為孩子不要放鬆。

M9：我自己對孩子的要求是比較嚴格的，我用比較強勢的方法來處理，小孩子就常常用處罰的方式，常常去罰站，但是因為我對孩子很嚴謹，所以在他生活規範上我都要求很嚴格，也許在過動兒這部分有補助的效果，因為過動兒本身就是沒組織、亂七八糟的，但是就是要盯他，不可能只盯一次，這種事就是反覆、反覆，一直盯。

M6：就要一直跟他講、一直跟他講。、、、到學校還是會有問題，可是講久了，他就會沒有了。（你覺得這樣一直叮嚀他會有用？）多少會有用，只是時間長短，他自己知道可以作什麼、不要作什麼。

3. 忽略孩子的行為

下述的不理與隨機應變則屬於間接行動此類。相較於直接處罰，或者不斷的叮嚀，M6 也會採取暫時不理過動兒的方式，用這種方式來表達自己的情緒，而不理的方式，也可以讓過動兒覺得無趣或知道這樣的行為會招致母親的忽略之後，不再繼續出現讓母親生氣的行為。

M6：我根本就不理他了。他會一直跟你講一些有的沒有的，他會說：「媽媽你不要這樣，我跟你講話，快一點啦、、、」我會說：「我不想跟你講話，你走開。」他會問：「那你在作什麼？」，我說：「我在生氣，你不要理我，不然的話你會被我扁。」

4. 隨機應變

有時候真的不知道用什麼方法才能有效管教過動兒時，或許隨機應變也是一種方法，而這也考驗著母親當下腦袋瓜清醒的程度了，但也突顯出母親面對過動兒時，確實要比一般母親花費較多的心力。

M7 : (沒效時) 掉頭, 再想別的辦法, 我現在都隨機應變。

、 認知層面的運作

認知層面的運作是指母親對於過動兒的看法的轉變, 包括變換看問題的角度、調整原本的標準與期待。

原本, 母親的放大鏡是來看孩子沒有到達標準的地方與缺點, 現在母親把放大鏡的焦點轉移, 重新面對過動兒, 接受過動兒的本質, 看到過動兒的優點, 重新詮釋過動兒。放大鏡焦點的轉移是經由母親的學習、調適而來的, 所以過動兒的重新詮釋亦可視為是一種轉變與因應。

以下將從「接納過動兒的狀況」、「變換思考角度」、「看見進步、有希望感」、「運用參考架構」、「調整標準與期待」五個項目來瞭解母親識如何在認知上的轉變以因應感受到的壓力。

《 表 4-3-2 針對來自過動兒的本身壓力之問題取向因應 》

類別	粗分類	細分類	因應策略內容	人數
來自過動兒本身的壓力之問題取向因應策略	內在環境：直接行動	認知層面的運作	接納過動兒的狀況	M1、 M2、 M3、 M5、 M8、 M9、 M10
			變換思考角度	M2、 M3、 M5、 M6、 M8、 M9
			存有期待有希望感	M1、 M2、 M3、 M4、 M5、 M6、 M9
			運用參考架構	M2
			調整標準與期待	M2、 M3、 M4、 M5、 M8、 M9

1. 接納過動兒的狀況

身為父母都會對孩子的出生與成長有所期待, 然而孩子的衝動、好動而無一刻停歇、、、等, 看起來都是缺點, 所以, 往往過動兒的種種與自己的期待相距甚遠, 使得父母在認知上與互動上有相當的困難與挫折。

面對這樣的壓力, 母親學會去瞭解過動兒的狀況, 母親站在孩子的立場去看待孩子, 接受這就是孩子的狀況。M5、M10 會將孩子的狀況歸因於父母親的特質遺傳給孩子, 而比較接受孩子的狀況。或者知道孩子的問題是有原因的, 以及就某些方面而言, 過動兒確實不容易做到。如: 「他本來就比較番, 也不是他願意的」、「孩子的情緒是有週期的」、「帶這種孩子本來就比較累」等等, 所以就如 M8 所言, 對於他人的批評也就可以釋懷而不成為干擾: 「反正他們做事情就

是很衝動的，這是他們的特質，他其實有一些地方的特質我已經幾乎是接受了，譬如他們常常丟三落四的、課本沒帶回來，那根本是希鬆平常的，另外他們常常玩得很髒，玩得不像話，人家會說你兒子兒子有沒有洗？我已經不在意這種批評了。、、有時真的覺得很有挫折感，這是講了幾百遍的東西，我也會告訴我自己這對他來講就是比較難的啦。」因為這樣的接納，也會讓母親在與過動兒的互動及要求上有所調整，更能接受過動兒的限制，以平常心看待孩子的狀況、看待自己目前所面臨的困難；

M10：當我知道這個孩子是過動兒，其實我發現這個孩子有部分是無辜的，其實現在看過去我和我先生都是注意力不集中的人，所以他的一些問題是在我們身上，所以既然這樣的話就比較容易接受，因為不是他的問題，而是從父母來的。

M3：他們的特質就是會亂叫啊，就是有需要這樣子發洩，我也不知道為什麼會這樣，基本上在沒有影響、不是上課時間叫都沒有關係。

M9：從知道他是過動兒之後，理所當然認為你課業不好是你正常的、你起伏很大是正常的因為你不專心，因為我已經認定這一點。

2. 變換思考角度

在變換思考角度這方面，包括了母親自己運用內在對話的方式，從正向的觀點來看待過動兒。這裡我們做了比較詳細的說明，其中包括樂觀欣賞孩子的優點、由不同觀點重新解釋孩子的特質等方式等。以下及分段敘述說明之。

從其他角度看過動兒及對過動兒的要求，也會讓媽媽在管教上有不一樣的方法。在觀念上，母親有這樣的轉換與自我內在對話：「不一定要唸書」、「有捨才有得」、「不以傳統的標準看待過動兒」、「在生活中學習與優勢學習」，藉由這樣觀念的轉變，除了讓母親在看待孩子的問題上較為輕鬆外，也能以不同的方式讓過動兒有適性的學習。

M2：事實上從另外一個角度想，現在資訊那麼發達，他並不一定要讀書，最重要是他能認字認多少，就來認多少字，那種心態你要轉變，、、、那這樣子一個觀念的轉變，藉由跟人家聊天，一些親友會給你打氣。有個同事會說，兒孫自有兒孫福，以後該怎麼走，還是要看開一點，所以我也是想想說，對啊，就順其自然啊。

M3：你發現他完全沒有在聽，可是老師問什麼他又可以回答，所以我們不能用傳統標準，說我一定要眼睛一直看著你就是我有認真在聽。其實他一直玩他的，他的耳朵也有在聽，、、、你不能以大人的標準來衡量小孩子，

大人會覺得很無聊，可是他卻覺得很有聊。

另一個讓母親在思考層面做些變換的是「樂觀看孩子的優點」，母親每天都看到過動兒做的不夠好的地方，往往會讓原本已經不知如何解決現存問題的壓力，在壓力知覺下，更有壓力感，對於現存的壓力事件沒有幫助。因此，受訪者會從過動兒的特質中去找到優點，包括看到過動兒具有可愛、有人緣的特質，將來會是潛力無窮的。並且對於孩子的每一樣小小的成就與表現，都予以肯定、欣賞。看到孩子的進步，就覺得充滿了希望感。所以，母親會不斷的去發掘孩子的優點，將原本看缺點的放大鏡，轉而關注在優點與進步上面，讓母親與孩子都覺得每天都是進步與希望。因此，多看到孩子的優點不但不會繼續陷於困擾的情緒之中，而能以較有力量（powerful/hopeful）的角度來面對。

M2：剛到新的環境，他認識的人比我們多，等於是街坊鄰居他認識的比我們多，往往是他跟我們介紹。、、、我發現他的適應能力蠻強的。很多東西，像我們都市人比較冷漠，他甚至於公關做的比我們還要好。所以我在想這也是他的長處，、、、你若只看他的優點、忽略他的缺點，這也是一個說法，我現在的壓力比較少，主要是因為這樣。

M9：這個孩子在人際關係某方面是非常不好的，可是他是很喜歡讓人加發笑得，很喜歡在學校上課的時候，帶動唱的孩子，大家女生都覺得他很好笑，、、、同學覺得他很 cute，他有長得胖胖的、壯壯的，你說他人緣有沒有極端不好，也沒那麼嚴重，在他打人行為出來的時候的確令人討厭得不得了，但是他有他討喜的另外一面。

M6：老師也會鼓勵他，當他幫老師做一些事情，就會覺得他真的可以像一般孩子一樣，情緒會非常的很高興，也會莫名覺得、、他還是可以達到和一般小孩一樣的水平。

此外，母親也會重新建構（reframming）孩子的特質，用不同的觀點來詮釋。如：對於孩子的好奇、沒考慮安全等特質，詮釋為「像個冒險家會嘗試新東西」。孩子在學校的學習效果不佳，但卻在生活中有自己的方式可以有所學習，因此母親即認為去接納孩子有一套自己的學習方式。此外，面對母親因為孩子所承受的壓力，認為有這樣的孩子，對母親而言是一種考驗。藉由諸如此類的重新詮釋方式，讓原本覺得沮喪的想法，變得相當正向、希望與有力量的感覺。

M3：像前幾天我先生說他抓操場上的死老鼠起來，我們都快要昏倒了，他還會去逗狗、逗貓，他都不會怕被咬，完全都不會。所以他們那樣的孩子可能跟我們一般孩子的想法不一樣，他們好像一個冒險家一樣。他永遠總有比我們大的勇氣比我們願意嘗試新的東西。

M3：捷運蓋好以後，無意中他就建立一個興趣，捷運有很多 DM，譬如說接

駁車、路線圖，他就會去看，認識很多字、背公車指南，他可以背非常非常多，他竟然可以幫我規劃要坐什麼車。他會跟著路線圖畫了又畫，他可能畫時就在認識那些字。因為這樣他的國語就突飛猛進，老師說他都覺得虛榮，覺得他最有成就感。其實你不能以大人的標準來衡量小孩子，大人會覺得很無聊，可是他卻覺得很有聊。他每天都在翻，他都翻爛了耶，從頭到尾的站他都會畫，而且都會講。其實他就已經找到他的寄託了。

M3：我覺得他是來考驗我，要我陪伴他，也許他在別的家庭就慘了，也許跟我是比較好的，如果我是一個做生意的家庭，就可能讓他每天在外面當野孩子，自己謀生都很困難了，還要去帶小孩子去治療根本不可能。

另一個要母親把關注焦點轉變的方法是「不去擔心」。對於過動兒的未來，母親也都有著不同程度的擔心，擔心工作、人際等問題，但這些都只能處於擔心階段，充其量只會讓母親的壓力感更重，因此，母親會告訴自己「擔心沒有用，不如不要擔心」。或者將自己的焦點放在當下的努力。

M2：我是有擔過心啊，可是擔心沒有用啊，那不如不要擔心。

M3：所以也不想那麼多，現在先走完現在的階段再說，平安走完小學階段再說。

在變換思考角度這類中，還討論到以樂觀的心情發掘孩子的優點，母親就可以把看問題的放大鏡轉到欣賞孩子的優勢上面，除了可以不一直接陷在困擾之中，還可以從優點中找到解決的技巧。另一個焦點轉移的方法就是中斷目前的擔心，因為只是擔心似乎解決不了問題，所以，用不去擔心這樣直接的方式來減少擔心帶來的困擾。這幾種方式，就屬 M2 與 M3 最常使用，所以從認知的運作已經變成兩人的因應模式了。

3.存有期待有希望感

期待與事實的差距會讓母親覺得有壓力，或許過動兒有其不足的地方，但並不表示孩子永遠都是讓母親挫折的，所以母親會觀察到孩子的進步時，往往會讓母親在心情上相當快樂，進而對孩子的未來充滿希望，甚至，以更積極的心態，認為孩子有自己的能力，將會是潛力無窮的。所以，期待的存在會讓人對未來充滿著希望感的。

而 M5 與 M6 仍然會對孩子的表現有一定程度的期待與要求，使自己覺得孩子還是可以如一般小孩一般的長大。所以這樣的期待也是一種對未來的希望。

M2：現在比以前好多，帶他出去，有了以前他常不見的經驗，我們一次一次

出去就不用像帶小的小孩要一直跟著。可能年紀也有關係，他現在比以前好，不會迷路，、、、（你常會用以前、現在）對啊，要比較才知道他現在有沒有進步。

M4：我覺得偉傑他在課業上得不到認同、肯定，所以我一定要他在某方面得到肯定，所以我後來是了很多，他要學直排輪什麼的，只要他要求的，我就滿足他

3. 運用參考架構

當過動兒在生活自理上要母親花較多的心力時，M2 會將過動兒與其他特殊兒童相比較，認為孩子這樣不算嚴重，相較之下就會覺得自己所負擔的不是那麼重。而 M1 看到其他障礙小孩成功的例子而期待孩子以後能有一己之力養活自己即可；或者期待孩子能與一般人一樣而鼓舞自己繼續對孩子付出。

M2：像有的重殘的小孩，吃飯還要餵他，還要幫忙洗澡，跟那些比的話，他是還好啦。

M1：可是人家出了社會也過得很好，不是成功，最起碼可以養活自己。我現在是希望 可以長大一點、養活自己就好了，人家那個不會讀書，人際關係好得不得了，講話也變得很會講，以前就什麼都不會啊。

4. 調整標準與期待

每個母親對於子女皆有期待，期待子女功課在一定標準上、期待子女人際關係良好等。因為母親有所期待，當期待與實際情況有差距時，往往也是母親與子女衝突的所在。當母親接納小孩的狀況之後，自己對過動兒的期待與標準會隨著調整。就過動兒的功課，母親會認為既然過動兒喜歡動來動去，那麼做功課時就不一定要要求他正襟危坐的，或許動來動去也是可以完成的（M3）；或者就過動兒的程度作適切的要求，能做多少算多少，而不是一味的希望過動兒在各方面都能符合自己期待。這樣一來，不但母親不會急著糾正過動兒而與小孩摩擦增加，也讓過動兒以自己的方式完成功課。如此一來親子的衝突減少，關係與互動顯得較為輕鬆。

M2：我現在標準已經降很低了，他平常功課也會賴皮不寫，他也不配合，可是盡量陪著他，他可以寫完就好了，我已經把我的標準降很低。我覺得只要他平常的生活、做功課可以認字，在家裡吃飯、洗澡可以靠自己，生活基本上的可以做到，我不會要求他很多。

M3：其實最重要的是我們降低標準。我以前是當橡皮擦媽媽，他氣死了，我也氣死了。

母親面對來自過動兒的壓力所運用的方法相當多元，也可以看出有相當多的母親將焦點擺在這裡，足見母親壓力與關注的焦點即是過動兒。這些都是母親在管教上所摸索出來的心得與方法。在尋求資訊與資源、親子互動的正向經驗上，我們在第四節還會有多的討論，然而母親運用處罰的方式進行管教，是否有效？使否帶給親子間什麼樣的影響？這帶給母親許多的反思，我們將在第五章有比較多的討論。

(二) 感受過動兒在學校與人際方面壓力的因應

相較於面對來自過動兒本身壓力的因應策略，在面對來自過動兒在學校或人際的壓力，因為單獨將壓力的因應獨立出來，單就過動兒在學校方面來看，因此母親的因應方式就顯得較為簡單。在此母親從「認知層面的運作」即「實際行動」兩類來因應。

《 表 4-3-3 感受過動兒在學校及人際方面壓力之因應歸類表 》

類別	粗分類	細分類	因應策略內容	人數
感受過動兒的學校及人際壓力的因應策略	內在環境：直接行動	認知層面運作	看過動兒的優點	M3、M9
			降低反應、正常看待	M3
			教導互動方式	M1
	外在環境：直接行動	實際行動	參與班級活動作公關	M1、M3、M8、M9、M10
			直接介入同儕	M4、M6
			安排家庭聚會	M8、M9、M10
			尋求老師協助	M1

、 認知層面的運作

認知層面的運作指的是母親對自己在看法上的轉變，如：「看過動兒的優點」、「降低反應、正常看待」。另一種認知的運作則是針對過動兒：「教導互動方式」，讓過動兒能知道更多與同儕互動的方式，使之能改善與同儕間的人際關係。以下即此三點分述之：

1. 看過動兒的優點

雖然母親對於過動兒在學校的人際關係還是會擔心，但也會去看到過動兒的

優點在班級所扮演的角色。

M3：雖然他有種種的動作、討人厭，基本上在某方面他還是蠻有人緣的，譬如說上體育課時，他做不到的，大家還是都會給他加油，因為他們畢竟現在還很小很單純，可能以後越來越大就越來越不會這樣了。他就是長的蠻可愛的。

M9：這個孩子在人際關係某方面是非常不好的，可是他是很喜歡讓人加發笑的很喜歡在學校上課的時候，帶動唱的孩子，大家女生都覺得他很好笑，、、、同學覺得他很 cute，他有長得胖胖的、壯壯的，你說他人緣有沒有極端不好，也沒那麼嚴重，在他打人行為出來的時候的確令人討厭得不得了，但是他有他討喜的另外一面。

2. 降低反應、正常看待

對於過動兒因行為規範無法遵守，被老師處罰的情形，M9 降低孩子受罰這件事的反應，而「睜一隻眼、閉一隻眼」。M3 則會運用「合理化」來看待過動兒被處罰這件事情，認為那也是過動兒必須要的學習，視被處罰是正常且必須之事。

M3：其實有時被罰也是一種經驗，其實他上台表現就跟平常不一樣，所以他被罰也是他自己要去面對的，我不可能站在那邊幫他升旗。會擔心（老師對他的處罰），他自己也要學著解決問題，也不是都是我們在幫他收拾一些問題。

M3 看到同儕間有指使過動兒的情形，M3 一樣使用合理化的方式，認為那也是一種「共生」來看待小朋友間的互動方式，也會因此思考到過動兒在往後的社會生活中的情形。

M3：社會不就是這樣、、、，大家、講難聽一點是互相利用，其實是共生。那不管你這個人怎樣，你還是有你的角色。也許那麼大的壓力就是傳統的觀念認為自己很順的過來，你的兒子就不能作什麼低下的工作，那是你先決的錯誤，就算當修車工人、清道夫，也是很偉大的，沒有這些人怎麼辦？學校沒有工友也不會整潔啊。所以其實不管怎樣每個行業都是很神聖的。

3. 教導互動方式

過動兒在人際互動技巧上的不足，母親擔心都沒有小朋友陪他一起玩，M1 請教過醫師與老師之後，直接教導過動兒邀請同儕、教導所有玩耍的方式，包括

打球的規則等，來讓過動兒能融入班上同學的課間活動中。

M1：我會幫助他，問老師說像這樣子怎麼辦？我也曾問過蔡醫師，像這樣怎麼辦，我要怎麼做呢？我問老師說，要是小朋友怎麼樣，可不可以讓小朋友跟他一起玩，老師說他會盡量鼓勵小朋友說跟旻漢玩，人家小朋友都是一起玩的，教帶球去好了，今天帶球去搞不好小朋友肯跟他一起玩。我就跟他講，你們學校玩什麼，姊姊知道的通通教給他，什麼遊戲規則、不是每個人都知道你要跟我玩，你不開口沒有人知道的、我說：「你要開口說我跟你玩好嗎，你跟我一起打球好嗎，你要開口別人才會知道。」

、實際行動

因為擔心孩子與同儕關係是否良好，母親採取主動出擊的方式，促使過動兒與班級同儕有良好的互動機會，也從中讓母親更加瞭解孩子在學校的情況。所以母親會從以下四點做努力：「參與班級活動作公關」、「直接介入同儕」、「安排家庭聚會」、「尋求老師協助」。

1. 參與班級活動作公關

若只是擔心孩子人際關係的薄弱，那只是停留在擔心的層次，母親面對這樣的擔心會直接參加班級的活動，如戶外教學。也積極的邀請同學到家中來作客，以此增進母親與小朋友的關係，連帶使小朋友與過動兒有較多的互動。除此之外，也因為母親與小朋友有不錯的關係，可以幫助母親更加瞭解過動兒在學校的情形。所以過動兒的媽媽經常就成為過動兒的「公關部長」，幫過動兒做好人際關係。班上的同學則成為母親的「眼線」。

M9：他就很少朋友，我們就藉由一些活動。我會參加他們的活動、、、我跟孩子都認識，我就常常打電話去側面瞭解孩子的狀況，功課有沒有交啊。這就是我做這樣的互動的收穫和好處，孩子跟我也蠻近的。他們的活動我會參加，孩子的生日我會請他們到我家來吃飯、烤肉、、、從側面告訴你，所以你的資訊來源不只有老師，還有小朋友。

M10：下課就到自己班上去，做人際，到班上跟小孩子玩，順便監視自己的小孩子，順便拉攏關係。

M8：如果有戶外活動那我就更參加，我幾乎是有點討好孩子的，我帶零食去分送，或者幫他們照相、跟他們玩遊戲，希望跟他們建立關係，三四年級我到他們教室，他們就會鄭媽媽長、鄭媽媽短的，跟我就很親近。我

都一直幫他拉攏小孩子，甚至再家我也會打電話給某個孩子跟他聊聊天，順便問他最近怎麼樣，這樣來更瞭解我的孩子。

2. 直接介入同儕

除了舉辦很多活動或參與班級活動來幫過動兒增加與同儕間的互動之外，母親也會直接要求小朋友要多跟過動兒玩耍。當母親擔心過動兒會受到其他小朋友的負面影響時，母親也會阻止小朋友。

M1：還有 不跟人打招呼，同學叫他有時後都不理，會怕羞，然後都不理人家，我就會跟小朋友講，叫他跟他玩。

M6：先前我在學校陪讀的時候我會直接說你不要帶著我的兒子到亂跑，不要有什麼事情就叫他去做，你好的再找他，不要有什麼事情就要找他。其實小孩子看倒我在那裡都不太敢去叫他，我會跟他說好的事情譬如說要帶他去看書啊什麼的你再找他。」

3. 安排家庭聚會

母親對於自己的社交活動會因為家中有過動兒而有所減少，如盡量不參加年終尾牙 (M8)，但母親也會變換其社交活動的方式，變換成所謂的家庭聚會，邀請熟識同事及其小孩參加活動，讓過動兒在班級之外也有其他的人際互動，而且在家庭聚會中，母親也可從中觀察到孩子如何與人互動、學習與人互動，如此母親也比較能放心過動兒與同儕的交往。

M8：人際關係，我比較在意這個東西，所以我就常常安排聚會，跟我的同事，他們的孩子都不錯，穩定性都比較高的，我就希望他們常常接觸，我也常讓他跟別人相處，因為我不希望他沒有朋友，至少有同事孩子的朋友、鄰居的朋友，他不是這麼孤單的，我是希望他感受到這樣子，那也進而去學習、模仿別人都是這樣子的。我就會很在意，包括他的交友狀況，我們一些家庭聚會、烤肉啊，我都把他的好朋友帶過來，我就可以從他們的互動去觀察我兒子跟他在一起我可以放心的。我們以前就一起出國，在台灣也一起玩。以前我們出去玩得時候，我都刻意幫我兒子找雙數，如果單數一定是那兩個人，我兒子一個。

4. 尋求老師協助

因為過動兒的人際問題，主要還是以學校為主，因此不管是與同儕間的衝突，或者是過動兒與同學互動的薄弱等情形，母親也會直接請求老師的協助，老師在座位及活動時予以刻意安排之外，也會在適當時機提醒其他小朋友。

M1：就跟老師講盡量不要安排那兩個孩子坐在一起，老師也答應了，好就沒有坐在一起。

M1：我有拜託老師，請老師跟同學講，說他比較不會跟人家互動，請老師跟他講，也是幾天而已，後來就忘了。

面對孩子在學校及人際上的壓力，母親除在認知上運作之外，主要還是積極的參與班級事務，為孩子與同儕間建立起較為正向的互動關係，或者為孩子排解同儕間的衝突事件。所以母親也常稱自己是孩子的公關部長，實在貼切。

因為過動兒，母親也常常以愛心媽媽等方式參與班級、學校事務以協助老師或者解決孩子在學校相關的問題，由母親參與的動機大致可分為：**1.補償型**：母親覺得孩子帶給老師相當大的負擔，所以只要有機會，母親會盡量參與班級的事務表達感謝與善意，此外也藉此表達母親對於孩子照顧的用心（如：M1、M5、M6）。**2.協助型**：因為擔心孩子在學校發生狀況、擔心孩子有危險動作出現，所以母親在孩子上實驗課、戶外活動時，母親一定陪在一旁，一方面協助老師，一方面防止孩子在這些狀況出現問題，可謂是一舉兩得（如：M8、M10）。**3.公關型**：母親藉由當愛心媽媽、或者積極舉辦各種聚會，除了讓同儕與過動兒有更多接觸的機會，母親也藉這些機會讓同儕看到過動兒的優點、拜託同儕多照顧過動兒，母親相對的與同儕建立良好的關係，也因此過動兒的同學就變成母親的小助手，不但會告訴母親過動兒在學校的情形，也會協助過動兒在學校的生活。

二、親職角色相關壓力之因應

在親職角色相關的壓力因應中，我們將由「母親角色壓力」、「管教壓力」、「親師互動相關壓力」這三分面來看母親從問題解決取向所運用的因應方式有哪些。

（一）來自母親角色壓力之因應

母親的壓力關係著母親自我在生理與心理及社會狀態的平衡，而母親自身的平衡狀態也關係著母親能否繼續面對眾多的壓力，也關係著對過動兒的教養，所以母親處理自己心理上的壓力就顯得相當的重要。在這裡，我們照例從「尋求資

訊及資源」、「尋求他人協助」、「自我行動上的調整」、「認知層面的運作」來看母親如何處理自己的母職角色壓力。

《表 4-3-4 來自母親角色壓力的問題取向之因應歸類表- 》

類別	粗分類	細分類	因應策略內容		人數
來自母親角色壓力之因應策略	外在環境：直接行動	尋求資訊及資源	尋求資訊	上課、聽演講	M3、M4、M7
				看書	M4、M8、M9、M10
			運用社會資源	求醫、諮商與諮詢	M1、M7、M9、M10
		尋求他人協助	家人	M1、M3、M5、M8	
			朋友、同事	M2、M6	
		自我行動上的調整	標準與規範的調整	M4、M5	
			鼓勵自己的努力	M1、M3、M5	
			改變自己、放低姿態	M7、M10	
			繼續堅持	M1、M9	
			隨機應變	M7	

、尋求資訊與資源

面對親子互動上的無力與技窮，母親會尋求更多的方法與技巧來解決這樣的無助，方法與技巧獲得的主要則來自「資訊」、「社會資源」，所以，下面就來看看母親是如何尋求所需的資訊與資源。

1.尋求資訊

(1)上課、聽演講

當母親覺得自己的親職技巧無力應付而有壓力時，從演講及上課中來獲得相關資訊也是一種方法。從中母親可能對於自己母職角色、對問題認知都有不同的看法與解讀，使得母親如充電一般，更有力氣面對問題。

M3：可是後來我想說我死了可能只是逃避問題，最可憐的是他啊、、、至少我覺得我應該對他負責到底，不然就是我們兩個一起死啊。後來開始去上課，開始走出自己的象牙塔式的想法。

M4：聽演講，會有一些衝擊啦，也是一種抒解的管道，去一些對自己比較有幫助的講題。聽了比較抒解，心情會比較好，整個思考的事情，腦袋好像會換一點東西進去。

(2)看書

身為母親的壓力，M4 思考到是不是自己管教方法或者自己本身的錯誤，才導致孩子今天的問題，面對這樣的疑惑，母親的解決方式則從書中去找答案，從瞭解孩子這方面做起。

M4：是不是我們的管教有錯誤。所以我會大量的看一些書，他判定是過動兒之後，我一直大量的看一些書，看有關過動兒，不管是翻譯或者台灣出的書。

2.運用社會資源

此處的社會資源，主要以心理諮商輔導的機構為主，如友緣基金會、光智基金會、陽明山教師研習中心。母親會藉由求助於這樣的機構，一開始可能是為了解決因過動兒所產生的困擾，所以最初的案主或目標可能以過動兒為主。在過程中必然會談到家庭互動或者處理母親的壓力。所以從這樣的求助中，母親藉此瞭解自己的情況、自己所承受的壓力與情緒，而有被支持的感受，並在清楚自己的狀況以後，更坦然面對問題。

M10：是別人先建議我們先看婚姻的心理諮商，看看是不是婚姻的問題影響到孩子。在治療當中先去瞭解到我自己實際的狀況，後來比較瞭解自己的情緒，當然也比較瞭解三個人的問題。慢慢經過別人的引導，我看清楚問題之後。、、、我就想先從我自己解決開始，我是先從解決我自己的問題開始，處理我自己，其實我發覺我自己有很多情緒。

M7：我那時候也去上友緣的媽媽成長班，上了一期，我那時候才瞭解到，我為什麼會活的那麼痛苦，不然我之前很矛盾為什麼我那麼多煩惱揮之不去，搞得好像很多的事情都釐不清楚。去陽明山那邊，就是都輔導我。

、尋求他人協助

他人給予母親的協助方面，分為「家人」、「朋友、同事」的協助來源，主要協助母親管教過動兒、或者給予母親各種管教的方法。以下即以舉例說明之：

1. 家人

針對母親自己本身所感受的壓力方面，M1 會因為母親自己本身在知能上的不足，在指導過動兒功課有困難的地方，則求助於女兒，協助指導過動兒功課。

M1：我又不是教他每一樣都會，所以我會覺得更辛苦，我這個也不會，那個也不會，有時候還要問姊姊，姊姊教我會我再來教他。

2. 朋友、同事

在朋友與同事之間，除了能有支持的功能之外，多數會針對問題，從認知的角度給予母親不同的參考觀點，使母親由不同的角度看待其所處的壓力環境。或者給予母親建議。

M6：對啊，就打電話問我朋友。人家會告訴我一些，就會恍然大悟。

M2：同事會安慰我說，想那麼多沒有用，他們說其實感覺他還好，沒有你想得那麼遭，、、、所以他說你要看另外一方面，不要侷限在小孩只有讀書，不要這樣想，想了你會、、、，他最不會的就是這些，你在那邊打轉有什麼用，後來慢慢就就想通了。

其次，母親也會從過動兒協會或醫院的親職團體裡認識一樣有過動兒小孩的母親，當母親遇到困難與挫折時，會求助於有同樣經驗的母親，因為彼此有同樣的經驗，更能清楚感受到母親所面臨的問題與壓力，往往能提出切重問題的建議。所以就如 M8 所陳述的，只要參加完過動兒媽媽的團體，就如同充了氣，又有力量往前走。

M6：就以同樣都是這種孩子的家長，去問去看，我真的很沒有輒的時候。

、自我行動上的調整

母親對於自己或對孩子的期待，或者母親的教養方法也造成母親的壓力感受，所以母親在對於自己行動上是會有許多的調整與改變，以因應壓力的狀況。我們從以下五點來看母親從自己行動上所做的調整。

1. 標準與規範的調整--改變自己、放低姿態

面對與過動兒相關的壓力事件，母親會試圖改變自己來面對這樣的壓力情境，這些改變除了是對自己的個性、管教方式作些修正，也對母親心理內在的探索與學習，進而將這樣的瞭解（insight）帶到與家庭的關係中。另外，母親也會提醒自己對自己的要求與標準需要降低或調整，才能讓自己不會時時刻刻都繃緊神經，連帶也影響到親子間的互動。

M10：看看是不是婚姻的問題影響到孩子。我先去，在治療當中先去瞭解到我自己實際的狀況，後來比較瞭解自己的情緒，當然也比較瞭解三個人的問題。、、、我就想先從我自己解決開始，我是先從解決我自己的問題開始，處理我自己，其實我發覺我自己有很多情緒。

M3：盡量要求自己不要那麼高，慢慢的。甚至自己有時候很累，小孩子功課沒辦法弄好的時候，那天就算了，不用每天都要盯的很緊。

此外，面對母親自己在管教時的不知所措，M3 讓自己對於過動兒的行為有個標準，知道在怎樣的情況下要有怎樣的管教方式。一方面孩子知道哪些行為一定要遵守，一方面母親也不會讓自己毫無目標與準則的一看到小孩就相當緊張，深怕孩子又出狀況。並且，母親也會將自己的姿態放低來面對其他與過動兒相關的系統，期待以這樣的方式能減少摩擦，增加良性的互動。

M3：自己給自己定一個規範，自己才會知道現在要不要處罰他，或者可不可以。你自己要先清楚，孩子才知道遊戲規則是怎樣。

M4：在解決問題時會有最壞的打算，也會有正向的一些思考。萬一最壞我會怎樣，如果真的碰到不順利，覺得至少還沒這麼差，安慰自己一點。

2. 鼓勵自己的努力

母親在自己不斷尋求面對問題的方法之餘，也去看到自己的努力。除了鼓勵自己要盡力不能放棄外，面對自己的努力與學習，告訴自己已經盡力了。既然自己已經是不斷的努力了，那也要好好的對待自己。

M3：對自己，我絕對會對自己很好，所以我對自己跟對小孩子一樣，就是會訂一個標準，我自己有達到這個標準，我就會犒賞自己。我會對自己很好。、、、剛開始會有點生氣是我兒子害我的，不過後來想說他也是很無辜的，我就開始修正自己的角度，不能在這樣下去了，你也可以一直悲傷下去，永遠的不起來，可是也可以振作，找別的方式改善。

M4：有很多事情就是花好大的心思了，就是這麼爛，讓上帝去管，、、、你只要當好上帝的好管家，其他的事情就讓上帝去決定，、、、從很多老師都給我正面的鼓勵，因為我也是在學習，不管是從書本上、從演講、從老師那裡。所以我覺得我很肯定我是個好管家，至於這個孩子以後，我交給上帝。、、、另外想一個安慰自己的方式，會想我自己也能夠有改變，我一定是很愛孩子才能作自己這樣的修正，有時候想這是犧牲，有時候想這是我應該做的，我自己想會要去改變，不能想說是犧牲。

3. 繼續堅持

對於管教過動兒，旁人或多或少都會給予母親相當多的建議與看法，而母親也會去思考自己的作法是否恰當。不管他人或自己有怎樣懷疑的聲音，堅定自己的作法，也是讓母親繼續往前的方法。

M1：明知到自己不對，可是還是要這樣做下去啊。如果不這樣做下去，你的孩子不是跟正常、比較好的孩子比，像女兒就不用這樣子啊，兩個沒得比啊。（專家都說不對、。。）是自己沒有把孩子管好，自己就這樣子做就對了，就是自己的孩子跟人家不一樣，就這樣子想就對了。

M9：但是回頭想，如果今天不是用這樣的方式，我常常會回頭想這樣是不是對的，但我會想這樣就是對的。

4. 隨機應變

對於因應壓力、處理問題，沒有一定的方法，其中會包括個人變項，當下的情境等很多因素的搭配。所以 M7 認為當這個方法不行時，就繼續在想別的方法，頗有屢敗屢戰的武士精神。

M7：（沒效時）掉頭，再想別的辦法，我現在都隨機應變。

相較於針對來自過動兒的壓力因應，母親對於自己心理壓力的因應，就顯得較少。最多是在母親自己運用自我對話上來轉變自己的心態。其實，母親許多的心理壓力多來自認知層面的，如期待落差、自我概念低落等，所以母親也在認知層面以及從行動上對於自己的認知與期待作了許多的調整。

、 認知層面的運作

在上一節提到母親對於過動兒有許多預期性的擔心，也有許多負向的心理感受，這些多數是屬於母親本身所覺知的壓力。因此，因應的方式也就多以「認知層面的運作」為主要，所謂的認知層面的運作，主要是母親對於事情看法上的調整與改變。接下來我們就要看看母親在認知層面的運作裡，有哪些豐富的因應方式，以下六點將會詳細敘述之：

《 表 4-3-5 母親角色壓力的問題取向之因應歸類表- 》

類別	粗分類	細分類	因應策略內容	人數
針對來自母親角色壓力的因應策略	內在環境：直接行動	認知層面的運作	不要想太多	M1、M6、M7
			樂觀看自己	M2、M3
			樂觀看孩子	M2、M3、
			正向看壓力	M3
			運用內在對話-放輕鬆、自己的責任	M2、M3、M5
			運用參考架構	M6、M8

1. 不要想太多

「不要想太多」也是母親在面臨問題時，會有的一種因應方式，有時候，想太多，把問題預先想著，帶給母親的反而是更多的擔心，徒增母親的無力感。因此，把事情簡單化，反而更容易去面對問題。

M6：我從來沒有把事情想得很嚴重，我幹嘛把事情想得多嚴重，就沒有多大的事情。（會去把問題想得比較沒那麼嚴重，也是一種方式，至少不會讓自己說該怎麼辦？）就不會有那麼大的壓力。就是人家跟你講一堆，你自己想不出來也沒辦法。別人跟你講說要把小孩放開一點，你如果放不開，人家怎麼辦。

M7：我好像沒有進步，又回來以前那樣，就搞的自己更模糊，就盡量不要想那些，走一步算一步。

2. 樂觀看自己

相較於一直焦點於壓力情境而充滿負面的想法，母親會期待自己要走出灰暗的想法，要自己在心態上有所轉變，以樂觀的看待自己所處的環境、看待自己身為母親這個角色。因此，以「兒孫自有兒孫福」的想法來面對。

M3：不斷走出來，不斷跟媽媽談，不斷去上課，我就不會一直埋在象牙塔裡面。

M2：其實是一種心態的轉變，如果一直鑽不出來，一直想怎麼會這樣，一直是負面的話就會差很多了。、、、那是心態上的問題，因為這種孩子，你不知道哪天又會出什麼 trouble 給你。可是現在我覺得兒孫自有兒孫福，去替他煩惱這個也沒有用，我雖然是他的母親、我不是他母親，可是我能幫他就是某一些部分，你幫不了它的東西，一直煩惱有什麼用，

對你來說反而是一直套牢自己。

3. 樂觀看孩子

孩子的問題一直是母親最大的壓力源，包括孩子的功課、學校適應、行為，甚至是未來，所以如果要讓母親自己在心境上的壓力感那麼重，把原本對孩子充滿無力的想法，以正向的想法取代，把孩子當成是考驗，母親不需要去適應孩子，這樣會讓母親以教放鬆的心態看待孩子，不是一味的把孩子是過動兒看得極為嚴重。

M2：我們課長講說小孩子最後是要走進社會，是要適應這個社會不是這個社會適應他，現在爸爸媽媽對小孩很好，可是以後小孩子要適應社會，不能小孩子想怎樣就怎樣。以前我都會覺得我出去好像都放任他出去，好像這個媽媽都偷懶，後來覺得說，本來就是啊。他這樣講提醒了我，不是我要去適應他。

M3：我現在已經告訴自己他可能不會是那種乖乖牌，搞不好像陳鴻那樣煮菜也很好啊，剛好我很愛吃就可以煮給我吃，譬如說他會修車子，以後他老爸的車子就給他修，或者我很喜歡園藝，如果他很喜歡種花的話，我們兩個就變成好朋友說不定。所以現在都有無限的可能，現在是多元的社會、

M3：(怎麼看待身體的狀況) 我覺得他是來考驗我，要我陪伴他，也許他在別的家庭就慘了，也許跟我是比較好的，如果我是一個做生意的家庭，就可能讓他每天在外面當野孩子，自己謀生都很困難了，還要去帶小孩子去治療根本不可能。

4. 正向看壓力

M3 把自己所面對的壓力，從正向的觀點予以看待，認為如果沒有壓力，自己也就沒有成長機會。從自己克服困難、努力以及尋找答案的過程中已有所學習，這樣的學習不但讓自己更有能力處理各種問題，更能將這些可貴的經驗分享給同樣有過動兒的媽媽，讓大家看到自己的努力，也能以過來人的角色幫助其他的媽媽，再次讓母親感受到自己的能力。

M3：沒有壓力就不會成長，當然現在的壓力會覺得有點負荷不了，因為孩子太多了，可是我都告訴我自己說只要再忍耐幾年就會好一點，因為他越來越大了，孩子也越來越不用帶了，會走、不用抱了、越來越能溝通了。、、、所以一體兩面，當然最辛苦的還是我們，有很多是我們很辛

苦，可是對孩子是很好的經驗。

M3：我怎麼看待那個壓力、、，可能、、也不是苦中作樂，可能是轉向吧。（怎麼說「轉向」？），譬如說有的人剛好不知道他孩子有這種問題，就會問我，我就可以跟人家侃侃而談，教他們很多，這樣就是一個正向的結果，雖然我們吃苦在前面，我們可以給別人很多，譬如說書籍、資料，讓別人可以不要再重蹈我們之前很辛酸的路程，不用摸索太久。這就是一個很正向的壓力最後的結果，而且可以結交蠻多的朋友。、、、因為他，我學到很多東西，雖然很痛苦，也刻骨銘心。

5. 運用內在對話—放輕鬆、自己的責任

內在對話（inner speech）的運用是自己對自己默語的狀態，意即自己跟自己對話。其內容包括自己提出問題、答案（張春興，1977）。所以母親常會運用這樣的方式來告訴自己應該要如何做、如何思考，以處理心理的壓力、轉變思考角度，也藉由不斷與自己的對話，為所面臨的問題尋找出答案與處理方式，以下的兩類例子就是母親運用內在對話的情形。

當母親已感受到自己承受太多的壓力而有喘不過氣來的時候，會告訴自己不要承受太多的壓力，要自己把腳步放慢，自己才能輕鬆一點。也會告訴自己要有健康的媽媽，才能有力氣帶好孩子。所以當自己把自己放輕鬆時，對自己、對孩子都會有比較輕鬆的互動、比較正向的效果。

M2：我覺得還是要隨緣一點，壓力不要太大，他好我也好。我會放輕鬆一點，才不會整天鬱卒。我覺得我們現在比較放鬆，我覺得我們現在對他要求的越嚴，就等於我們的標準很高，可是那樣子沒有用，因為我們以前都是那樣子，發現沒有用的話就把標準降低一點，或者說把速度放慢一點，反而是他的壓力也少，我的壓力也少。

M3：因為有健康的媽媽才会有健康的小孩，那自己繃得那麼緊如何去帶小孩？

為了不讓自己陷於壓力感中而越顯無力，反而去正視自己的角色，告訴自己孩子就是自己的責任，身為母親就不能放棄，所以就要盡己所能去幫助孩子，這樣也是去展現母親的能力感，還有可以努力的方向。

M3：可使後來我想說我死了可能只是逃避問題，最可憐的是他啊，永遠都不會有人帶他去治療，這是我非常非常肯定的，雖然我不知道治療對他有沒有用，可是至少我覺得我應該對他負責到底。後來開始去上課，開始走出自己的象牙塔式的想法。剛開始也會想自殺（多重壓力時），後來想想者樣孩子最可憐，死也解決不掉問題，這世上只有我會

帶他去作治療

M5：那就是自己要調適過來，有些小孩子真的不是故意的，我們會這樣跟老師講，為什麼我們作不到。、、、我們自己知道我們的孩子這方面有障礙，所以不能放棄。

M5：帶這種小孩子本來就比較累啊。累跟責任是一碼子的事（應是：兩碼子事），是另外分開的，你的責任再怎麼累還是要去做，不能說很累不管他，那是不可能的。反正這是你的責任、義務，你就是要去做。

6. 運用參考架構

母親會以「比較」的方式來看待自己所處的情境。當母親對過動兒有所擔心時，會去比較其他的過動兒，或者其他重殘的特殊兒童，從這樣的角度看待自己的孩子，反而覺得自己孩子的問題沒那麼大，就比較不擔心。其次，將自己與學校其他的愛心媽媽、家有重殘兒的媽媽做比較，看到其他媽媽的付出、堅忍與成功，就會鼓舞自己向他們看齊。

M6：他們的孩子比我們的大很多，他們都熬過去那麼多年了，有時候聽聽他們的，以他們的眼睛再看看我兒子，好像覺得我的兒子都比他們的小孩還要好，狀況好像沒有那麼差。其實我覺得變成聽他們在講，我想對我兒子的擔心就比較少。其實我的兒子還不錯嘛。

M8：我剪了很多報紙，看到更悲慘的例子，他們父母親是怎樣成功帶出來的，那當中會對我產生很大的鼓勵，我覺得說我的兒子跟他們比起來應該是比较單純的，他們都能夠走出來，而且走的這麼成功，我怎麼能夠不行？、、、我看過愛心媽媽更優秀，我每次看到那些優秀的例子都會讓我多出一股勁，告訴我自己要堅持下去。

(二) 管教壓力的因應

因為管教所產生的壓力在上文也已提過，管教方法的用意與方法所產生的矛盾與衝突，我們將在下文看到母親會從「認知改變、減少打罵」、「改變方法」、「面對問題」三方面來瞭解母親如何處理因管教而帶來的壓力。

《表 4-3-6 對管教的壓力問題取向之因應歸類表》

因應	粗分類	細分類	因應方法	人數
對管教壓力之因應策略	外在環境：直接行動	想法改變、減少打罵	認知改變、減少打罵	M3、M6、M8
		改變方法	要求自己用講的、以行為量表代替、家法放遠	M3、M6、M9
		面對問題	承認方法不當	M10

1. 想法改變、減少打罵

如前面壓力部分所述，管教中最直接的方式當然是以打、罵的方法，除了一開始可以快速的達到喝阻的效果外，母親也藉此將情緒發洩出來。但是時間一久，母親發覺打、罵的效果似乎不彰，對於打、罵的方式有內疚等心理的壓力。因此，母親會對於這方式做些思考與反省，告訴自己這樣的方法不好，減少打、罵的情形。

M3：就是打罵啊，都沒有用，就是用武力，用武力最沒有用。譬如說用打的，這次會哭的，下次用打的就會很奇怪，為什麼不會哭。發現說要越打越大力、越暴力，自己就會反省這個方法是不是很可怕，老師也說打小孩是不好的，他說你希望打小孩打到幾歲，根本沒有用，而且會更糟，你們關係也會很糟。老師說你跟孩子關係一定要好，治療才進得去，關係不好，一切免談。

M8：後來一直到確定是這個問題之後，我就開始告訴自己要去接受他比較達不到的地方，那就比較少打了，大部分都用鼓勵跟獎勵。我說的都是比較好的部份，其實有很多凸槌（台語）的地方，非常多，在生活裡面，唉，真的不勝枚舉。

2. 改變方法

母親除了警惕自己在管教孩子方面要少用打、罵的方式之外，也會尋求其他的方式來代替。其中包括有：「要求自己要用講的」、「以行為量表代替」、「家法放遠」的方式。

M9：要求自己盡可能不要做這樣子，我就自己要求自己不要打。就會耐著性子跟他講，可是我覺得好像不太有用，用到一個程度之後就你講你的他聽他的。

M9：(行為量表)那是我一個箍，像孫悟空那個。用那個來箍，不然我不知道怎麼對付他。

M3：像我朋友會說教我把棍子放遠一點，走過去在走回來，你的心情就不會那麼生氣了，所以故意把家法放很遠、很遠，絕對不能隨手可得，因為隨手可得，你那時候的力氣很嚇人的，都不知道你會怎麼毀了小孩。

3.面對問題--承認方法不當

對於因為以打、罵方式而對親子間所造成的傷害，M10 即正視這樣的情形，在孩子面前承認自己的方式確實不當，使得親子關係因此有所改善。

M10：當然我在孩子面前承認錯誤，我覺得這點蠻重要的，我後來學到我為了打他的事情像他道歉，然後他原諒我。、、、我後來跟他正式到過歉之後，他在這方面似乎有點鬆。

(三) 與親師互動有關的壓力之因應

母親從與老師的「協調配合」，母親方面對老師「表達善意」，以及母親自己「逕行處理」到「問題來了再說」這四層次處理因為來自親師互動所產生的壓力，以下將請讀者隨此四層次一一來瞭解：

《表 4-3-7 與親師互動有關壓力問題取向之因應歸類表- 》

類別	粗分類	細分類	因應方法	人數
與親師互動有關壓力的因應策略	外在環境：直接行動	協調配合	事先告知、提供訊息	M3、M4、M5、M6、M8、M9、M10
			密切聯繫、運用評量與聯絡本	M1、M7、M8、M9
			配合老師、但仍主動表達看法	M9
		表達善意	讓老師看見努力照顧與管教故動兒	M5、M9
			支持老師—同理、分享	M1、M3、M9
			積極參與班級活動	M1、M3、M5、M8、M9、M10
	放低姿態		M4、M5	

、協調配合

與老師的協調配合包括將過動兒相關的狀況作事先告知，提供與孩子有關的訊息，以及與老師保持密切聯繫，運用評量與聯絡本等工具作為訊息互動及管教的工具，最後母親對於來自親師管教態度的壓力也會表達自己的看法，或者盡量

以低調的態度予以配合。以下即就三種協調配合的方式舉例說明。

1. 事先告知、提供訊息

因為母親已經經歷過管教過動兒的壓力，當小孩必須要進入學校就讀時，母親又會擔心增加老師的負擔、擔心老師不知如何管教過動兒等與教師有關的壓力。因此，母親會詢問學校是否可以協調出對帶過動有意願的老師，其次在接觸老師之初，即讓老師知道班上會有過動兒及其個性、及過去相關資料，期待有這樣的事先協調，除了能讓老師比較知道如何有效的與過動兒互動，減輕教學上的負擔之外，也期待與老師間建立互信的關係。其次也會期待老師能因為過動兒的特質，而在學習上能給予教多的協助。

M3：就是趕快先電話跟他講說我的孩子的所有狀況，我希望能不能派一個能夠幫我這樣的孩子或者有一個有這樣經驗的老師來帶他，學校就說好，要我把幼稚園所有個案的資料全部都給他、甚至醫院的檔案都給他，我就有配合都給他，學校就派他現在的老師，、、、我覺得人應該站在誠信的立場上，應該先講、先禮後兵，然後讓人家有心理準備、讓人家有前置作業，就算那個老師不懂，但她有一顆包容的心，他可以去學、可以先去看書，那如果完全不講等開學再來，那不就是一切都太晚。

M4：其實我也尊重老師，我也影印了很多過動兒的資料，只要是醫院啦、什麼地方有關過動兒的資料，只要人家給我的，我都影印給老師夾在聯絡簿上面。跟老師道歉說給他添麻煩，其實他這個孩子是需要幫忙的，他不是故意的，所以我就影印很多類似的問題讓老師知道他不是故意的，他是需要協助。

M6：一開始我有跟老師談過，我說我兒子的狀況跟一般孩子比較不一樣，我說可不可以麻煩老師多照顧一下。

M9：甚至有時候有些書我會拿給他看，有沒有看我就知道了。

其次，母親也會提供孩子在家的狀況及家庭如何與過動兒互動等相關訊息，讓老師知道過動兒在家中是如何被管教的，分享家長管教的方式與心得。也讓老師知道家長做過哪些的努力，如就醫、諮詢與諮商等。

M9：其實說實在的擔心也不能解決問題，你只是擔心，那事情仍然在，你只能盡可能把孩子的狀況告訴老師，除了告訴老師之外，(告知)我們家長的解決之道，譬如說我們在看醫生，我們在作諮詢，我曾經倒那裡去找那些專家請教這樣的事情，用這樣的方式，他會感覺到真的有在努力，他是確實有一些問題的。所以他在處理方式上會有一些修正。

M9：包括一些方法，我跟他說蠻多這方面的，不管從書看、之前帶這孩子的經驗，我也讓他知道我也不是在寵孩子，孩子在家也是很嚴格的，他的生活起居方面，我不會讓他丟的亂七八糟，

2. 密切聯繫、運用評量與聯絡本

相較於一般的母親，過動兒母親可能有更多的機會與老師接觸，雖然 M5 在訪談中也提到為什麼自己不能像其他媽媽一樣那樣輕鬆，不用一天到晚跑學校。但畢竟從與教師頻繁的互動中，除了解決過動兒在學校所遇到的問題，母親會藉由聯絡本、通電話、親自到校、積極參與班級活動等方式與老師接觸頻繁，從老師方面更加瞭解過動兒在學校的情形，並藉機讓老師知道孩子在家裡的情形與家長的努力。M9 則運用行為量表的方式，請老師從旁協助觀察過動兒在學校的情形，做為學校與家庭間對其行為規範的工具、也成為親師互動的工具。

M8：大致上我都沒有煩惱過這種事情（與學校溝通），因為我覺得老師、我常翻聯絡簿，我的聯絡簿都常常寫的滿滿的。

M9：老師說今天有活動、校外教學，希望我來參加，我一定去，去的原因是讓老師看到我的善意，我們不是這樣帶孩子的，也希望藉著跟老師的互動保持密切的聯繫，老師有消息回來我可以隨時知道怎麼了，、、讓老師跟我的互動多一點，他瞭解我們不是這樣寵愛孩子，我們也是對他束手無策。

M9：還有一個方式是，我也提供評量表讓老師在學校告訴我他在學校的狀況，依據他每天的評量，回來加到我們的評量表裡面。（變成管教的）一個依據，這個部分我覺得蠻有效的。

3. 配合老師、但仍主動比達看法

對於特別座與老師處罰過動兒，M9 基於維持良性的親師互動與過動兒的權益原則，基本上是以低調配合老師的作法為主，但也會適時的表達意見。

M9：常常坐特別座，坐老師旁邊還好。常常坐孤島座，一坐就一個學期，我常常跟老師講，他如果情況不好的時候隔離是一個方法，但是還是要讓他回歸到現實，讓他知道那只是暫時的，不能一個東西一直處罰到他皮掉沒有用。、、我一直都是很低調的配合，我不是反對，但是我會建議他如果他表現好，可以讓他回來，通常老師也願意。

M9：之前我們所展現的，我們跟老師的互動是相當配合的，當中他在外面

已經接受醫療的過程了，當然其中效果可能不是很好，但這牽扯到老師個人的方法，老師用了不當的處罰，我們在面對老師不當的處罰方法，我們作家長的是睜一隻眼、閉一隻眼，我那時候講的很明白，如果你請校長出來，我們不怕，我們會去找校長，我們會把整個過程告訴校長，你這老師在處理事情有不當的情形，

、表達善意

對於來自老師方面的壓力，或者可能產生的親師互動壓力，母親則盡量以善意的表達來讓老師感受到母親這方面的努力。其中包括「讓老師看見努力照顧與管教過動兒」、「支持老師」、「積極參與班級事物」、「放低姿態」四個方法。

1. 讓老師看見努力照顧與管教過動兒

面對老師反映的問題，如：對過動兒在學校狀況的提醒、抱怨等，母親第一個因應的方式為直接管教、叮嚀過動兒，希望能馬上把問題予以解決，而態度當然仍是保持低調的方式來配合，以表達身為父母的善意。一方面也會帶過動兒前往就醫，讓老師知道家長這方面確實作了一些處理。

M9：老師一有反應回來，我們當然一定要配合老師，會給他一些處罰，那時候我會想一堆評量的方法。三年級的時候人家第一次告訴我他可能是，因為孩子這樣的狀況，自己蠻低調的，老師希望我們配合什麼事情，就盡量配合，就我能做道的盡量配合，來表達我的善意。（面對老師的回應）基本上心理會想逃避，可是又覺得不行，原則上我是不會、還好啦，一碰到問題，我會很樂意的趕快處理，所以他有什麼狀況，老師這方面我們會儘量配合。老師那邊應該即刻處理。我覺得即刻處理是比較好的。、、、就是你的誠意，親師互動這方面是很頻繁的。

M9：你只能盡可能把孩子的狀況告訴老師，除了告訴老師之外，我們家長的解決之道，譬如說我們在看醫生，我們在作諮詢，我曾經倒那裡去找哪些專家請教這樣的事情，用這樣的方式，他會感覺到真的有在努力。

M5：也不斷的寫好條子跟孩子講、、、你要怎麼樣子。一回來要趕快看聯絡簿，有什麼事情。我也只能跟他說對不起，所以不得已只能帶他去看心智科，給他用藥。

2. 支持老師--同理、分享

班上有個過動兒，母親相當能體會老師可能遇到的困擾。面對老師發出的訊息，媽媽站在「過來人」的角度，給予老師支持，體諒老師的辛苦，母親也自我要求或不對老師多加要求。甚至與老師分享母親與過動兒互動、母親子我成長得點點滴滴。

M9：(老師那時候壓力比較、比較低落的時候，媽媽會？)我會去勸他。

M1：我不會怪老師啦，因為他教那麼多孩子，而且他沒辦法一直顧那個孩子。

M3：我兩年來寫了很多信給他，我的心情、我的喜怒哀樂，我不知道他有沒有留下來，兩年大概 150 封信吧。因為沒有時間溝通，而且用講的比較直，老師可能會誤會，有些不好意思講的，用寫的，老師可以回去慢慢看，現實的問題是說，人家家長也會看你家長有沒有在作，你父母沒作就一直要求人家包容他，人家都會看，如果你一直在作的話，人家也會說家長已經盡力了。

3. 積極參與班級活動

母親會帶著補償的心理、表達家長善意的心態、多與班級有互動的想法，而積極的參與班級與學校的活動。除了能稍稍解除母親心理上對老師的歉咎之外，也期待藉由頻繁的參與拉近親師、母親與其他學生的距離。

M3：(那時候怎麼會去想當愛心媽媽？)就是想去多瞭解，去幫忙作一些事情，心情比較不會那麼抱歉。

M9：老師說今天有活動、校外教學，希望我來參加，我一定去，去的原因是讓老師看到我的善意，也希望藉著跟老師的互動保持密切的聯繫，老師有消息回來我可以隨時知道怎麼了，就是會參加早上的念經班，去當愛心媽媽，早上教他們念經，一些康樂活動、校外教學的我一定逃不掉，會做蠻完整的配合，效果也是蠻大的，讓老師跟我的互動多一點，他瞭解我們不是這樣寵愛孩子。

M5：我就覺得很對不起老師，我就盡量能夠說做導護、做什麼，我能幫忙就盡量到學校幫忙老師。

M1：我今天不會怕說我孩子什麼都不會我不敢去學校，我不會的。我要讓老師知道說我也很關心這個孩子的。

4. 放低姿態

從上文許多例子的片段，可看出母親在親師互動的過程中，多是保持相當低調、配合的態度，遇到出現讓老師困擾的問題時，母親也都是先向老師道歉，再就問題予以處理。

M4：我也一直在道歉、一直跟老師對不起。跟老師道歉說給他添麻煩，其實他這個孩子是需要幫忙的，他不是故意的。我只能低姿態，低姿態之外，就千拜託萬拜託，很怕老師就不理這個孩子，放牛吃草就不管了

M5：我也只能跟他說對不起，所以不得以只能帶他去看心智科，給他用藥。

、逕自處理

有時當母親與老師在觀點與期待上溝通無效時，通常母親會直接做些處理以避免壓力繼續存在，這裡包括「離開與轉學」、「尋求校方協助」兩種處理方式，以下就談談這兩種處理方式。

《表 4-3-8 與親師互動有關壓力問題取向之因應歸類表- 》

類別	粗分類	細分類	因應策略內容	人數
與親師互動有關壓力的因應策略	外在環境：間接行動	逕自處理	離開與轉學	M5、M6
			尋求校方協助	M4、M6、M9
		問題來了再說	問題來了再說---等待、重新開始	M3、M10

1. 離開與轉學

當母親無法認同老師的作法時，通常除了會與老師作妥善的溝通之外，母親也會以比較消極的方式來面對，譬如把小孩提早接回家，不然就是如 M6 到最後將小孩轉學。

M5：所以以前每次盡快時間一到就去帶小孩回來，提早把他接回來，不然他就靠邊站啊。

M6：會覺得說作一個老師的怎麼可以這樣子啦，你能怎麼樣？那時候我兒子自己都不太愛去學校，他都說我們老師都說我腦袋生病了，為什麼我還要去學校ㄉㄟ？他也很懶得去，我也很懶得讓他去啊。我那時候很生氣，很抓狂，我那時候還去給校長拍桌子，還去跟訓導主任談。談一談做最後沒動作，我就想算了，大概學期末我就轉了。換個環境也不錯。如果他轉班也好，學校也都知道這樣的孩子，不見得對他的態度會多好。換了學換了新環境也許對他會有重新開始的機會。

2. 尋求校方協助

當親師之間有不一致的時候，轉而尋求校方的介入、從中協調，也是母親會試圖尋求的解決方式。但就談過程中所收集到的資料，似乎學校在這方面所發揮的功效不見彰顯。

M6：最後我到校長室跟校長講，輔導室、教務主任都跟我說會處理，可是都沒有處理這些狀況，那我兒子在那邊，老師也排斥我兒子，我兒子也排斥他，那他的學習程度到底在哪裡。我把他丟到學校去到底有什麼意義？(情緒)，那時候很生氣，很抓狂，我那時候還去給校長拍桌子，還去跟訓導主任談。談一談做後沒動作，我就想算了，大概學期末我就轉了。

M9：他甚至把校長都搬出來，碰到這種壓力，我們會反擊回去，這牽扯到老師個人的方法，老師用了不當的處罰，我們在面對老師不當的處罰方法，我們作家長的是睜一隻眼、閉一隻眼，我那時候講的很明白，如果你請校長出來，我們不怕，我們會去找校長，我們會把整個過程告訴校長，你這老師在處理事情有不當的情形。

M4：我們會請教學校對這種孩子有怎樣的打算，有怎樣的計畫，我想知道老師對這重孩子有怎樣的打算，我們怎樣來配合。可是學校往往給你一句話說：「你沒有權力要求學校要作什麼事情」，我覺得我不是在要求，我們只是、、、，其實每個學校都有這種情形，尤其是 國小最明顯。

、問題來了再說--等待、重新開始

母親的許多擔心多是尚未發生的事情，因此與其每天將這樣的擔心掛在心上，到不如等問題到了再說。

在此，換老師也事母親會擔心的問題，除了來要重新與老師解釋孩子的狀況、放低姿態請求老師協助之外，也會擔心新老師是否能在親師、師生之間能有順利的互動。但這些擔心畢竟都是對於尚未發生的事情而來。因此，母親能作的就是樂觀以待，告訴自己換了老師，也是一個重新的開始。或者會等到問題來臨時再去面對。

M3：其實我蠻擔心他又換老師、、、。我就換另外一個樂觀的想法，就覺得這樣好啊，別的小孩都不知道他的前科，可以重新開始。

M10：當然擔心的是希望有個幫忙他、瞭解他、愛他(的老師)。然後班上又有一兩個他的好朋友，會一直擔心，我都會擔心差不多將近一年。我又

不是那種很會去找東西的，像有些人就會找一些關係，可是我都沒有，所以這一點我比較多的擔心在真正到換了老師、換了同學，那才是我真正往外的時候。再去跟老師溝通。跟同學做一些關係，再開始。

三、來自家人與他人壓力的因應---問題取向

在來自家人與他人壓力方面的因應，我們將分別以不同的對象來分別敘述母親對於來自不同對象的壓力所做的不同因應。所以以下將從來自配偶、公婆、他人以及其他家長方面的壓力一一陳述母親的因應方式，而這些都屬於針對外在環境的直接與間接因應。

《 表 4-3-9 來自家人與他人的壓力之問題取向因應歸類表 》

類別	對象	策略粗分類	因應方法	人數
來自家人與他人壓力之問題取向因應策略	來自配偶的壓力	直接行動	說服與教育	M1、M2、M3、M5、M7
			取得共識	M2、M9
			為配合大人先管教孩子	M10
		間接行動	忽略配偶牢騷、降低自己的步調與期待	M1、M2、M7
	來自公婆的壓力	直接行動	給予資訊與教育	M3
			表達感謝與讚美	M3
		間接行動	不干預長輩	M3
			避開長輩	M7、M8
	來自他人的壓力	間接行動	不理會他人的聲音	M2、M3、M6、M8、M10
		直接行動	為配合大人先管教孩子	M6
			學習應對方式	M3
	來自其他家長的壓力	直接行動	提供訊息、表達努力	M3
道歉與放低姿態			M4、M9、M10	

(一) 來自配偶的壓力

針對來自配偶的壓力，母親運用「說服與教育」、「取得共識」、「不理、降低期待」、「先管教孩子」四個方法來減少來自配偶方面的壓力以及可能產生的衝突情形。

1. 說服與教育

通常父親的角色相較於母親而言，是與孩子互動比較少的，也因此對於面對孩子的問題、如何管教孩子上面的方法也顯得較為不足，或者有許多與母親不一

致的部分。母親在這方面會以他人例子或簡報等方式說服父親瞭解孩子的狀況，分享上課的心得，提供父親教導孩子的方法，來減少夫妻管教上的不一致以及親子間不良的互動方式。

M3：我會盡量跟他講一些我上課的心得，還有我上課的資料給他看這樣子，其實就是每一個發生事情的 case 我都跟他講要怎麼樣，譬如說他今天作錯了事情，我會跟他說你應該跟他講完以後，要處罰再處罰。

M5：譬如說報章雜誌、有這樣子的，我們特別剪起來，不只自己看，給先生看。

2. 取得共識

對於孩子的狀況，夫妻經由彼此協調，會漸漸產生比較一致的看法，當彼此對孩子狀況、管教方式取得共識之後，彼此間的配合也會增加。

M2：我們現在有共識是他就是現在這個樣子。

M9：通常我先生蠻尊重我的，我們在小孩子管教，基本上還算一致，只是我的方法比較強硬，他是比較柔的。我覺得這樣做還蠻好的，而且我們有協議說在教孩子的時候不要有第三個人介入，我們有事先協商過，配合的還不錯。

3. 配合大人先管教孩子

父親也會因過動兒而大發脾氣，母親處在過動兒與配偶之間，其方法是在先生情緒出來前，提醒過動兒做好該作的事情，以免變成家人情緒的導火線。

M10：第一我不能有情緒，因為這樣的話他們兩個都會很糟糕，所以我就學習控制我的情緒，當我先生叫小孩去刷牙的時候，當一聲的時候，我就過去提醒小孩子。那這樣的動作過去，他就會聽。我會在我先生情緒出來之前先去阻止他的情緒。

4. 忽略配偶的牢騷、降低自己的步調與期待

對過動兒管教不一致時，對配偶的牢騷與意見，母親則採取不理會的態度。久之，當母親對於父親參與的期待或兩人的管教方式無法完全契合時，母親則會漸漸降低對父親參與過動兒管教的期待，或調整自己管教來子的步調。

M2：他生氣我就不理他，他是為了他的事在生氣啊，、、、可是事情過了，有做完就好了，生氣也沒有用啊。

M1：我教我的啊，我也不理他們。他們就在那裡看電視啊。

M7：對我，很期待。可是沒辦法，我一路走來只有把我的尺度降下來跟他（配偶）一樣才舒服一點。如果還這樣這樣、、、，我們兩個一定會很糟糕，因為他這樣，孩子又這樣，所以我會很鬱卒（台語）帶不起來就很鬱卒。

（二）來自公婆的壓力的因應

面對家中長輩方面的壓力，可能是對母親管教方式的不認同、可能是對過動兒的不瞭解等等情形，母親在此則以「給予資訊與教育」、「感謝與鼓勵」、「不干涉長輩」、「避開長輩」的方式與長輩互動。

1. 給予資訊與教育

當母親也是職業婦女時，婆婆就負起照顧孫子的工作，但對於過動兒不瞭解，會懷疑是否是母親在產程出現問題或遺傳的原因，在管教的方式上，亦沿襲以往打罵的壓制方式。M3 以間接的方式—邀請公婆參與陳情活動，藉由專家們的解釋，對過動兒有多的瞭解，有改變對過動兒的管教態度。

M3：後來我們有去立法院陳情過動兒可以社會役，藉由那個機會就請公婆一起去，那我不用講什麼他們就可以聽到了，那裡面有醫生講的話、有老師、有治療師，他們就會知道到其實那是一種病，不是因為你作什麼事、還是、絕對不是家長的錯，所以其實你藉由種種，慢慢的他（公婆）也會用鼓勵，而不是都用暴力的。

2. 表達感謝與讚美

對於婆婆協助照顧過動兒，母親則是以實質上或口頭的方式表達對婆婆的感謝。

M3：婆媳問題就是多買東西，多賄賂、多作公關、多謝謝他，因為嘴巴很笨，不會說一些讚美的話，就多謝謝他，給他一些讚美，是一些真心的話。

3. 不干涉長輩

長輩會以自己的方法來表示對過動兒的關心，當這些作法與母親的想法不一致時，雖然困擾。母親採取不干預的態度，以免增加彼此間的衝突。

M3：有時候他們會聽電台，現在有第四台亂七八糟的，他們聽到就會去買。基本上我們都會配合，不過現在已經沒有在弄那個，可是不知道以後還會不會有，我們比較尊重老人家，不太敢說、、。對啊，可是溝通無效。基本上已不太溝通了啦。現在已經少做這些了，後來他就自己去，他聽人家講哪裡，他就自己去拜、自己去算命，我都不參與。

4. 避開長輩

對於婆婆干預母親管教方式，以及擔心過動兒會帶給婆婆負擔的情形下，母親盡量減少將過動兒放在婆婆那邊，以減少婆媳間的困擾。

M7：我在跟老師配合要怎麼教的時候，婆婆會在中間干預。四五歲的時候我就轉到別的幼稚園去了，我是防止我婆婆去找他。

M8：除非要上班是沒辦法的。要不就盡量不要把小孩放那邊，一下班通常就去接，也不可能跟同事去吃飯、唱歌，那是不可能的。因為你明明知道你的孩子在那邊就會造成人家的困擾。

（三）來自他人的壓力的因應

面對來自他人的壓力，母親採取的態度是「不理」、「先管教孩子」、「學習應對方式」來面對因外人所給予的壓力，以下及針對此三種方法分述之。

1. 不理會他人的聲音

對於他人、或親友的疑問、批評與建議，常對母親不勝其擾，母親的應對方式則會以「不在乎」、「不管」、「當成開玩笑而不在意」、或者「避開」這樣的情境，以避免讓這些聲音影響自己。

M2：他們會覺得這孩子怎麼這樣？這就是給我的壓力，但是我也不需要你瞭解。（大部分讓你不好過的是他們不瞭解而提出的疑問？）對。除非我親耳聽到，不然我都不管。我不會去在乎那些壓力。只會評論，他不會建議要怎樣。不要去管他就好了。

M6：我比較看得開啦。所以有時候我都當他們在開玩笑，我都不在意。

M8：他們常常玩得很髒，玩得不像話，人家會說你兒子兒子有沒有洗？我已經不在意這種批評了。就算他沒有批評，我還是覺得會有一點，會有一點在意就避開。

2. 配合大人先管教孩子

他人評論與抱怨造成母親的壓力，杜絕此壓力的方法則是先教導過動兒哪些事情必須要注意，做好預防的工作。

M6：只是他這樣突然從樓上叫下來，有時候樓下有他的朋友，他就會從樓上叫。有時候我也沒有很注意，只是跟他講這樣會吵到別人，不管別人會不會說，至少我們要先講，不然人家說了怎麼辦。

3. 學習應對方式

面對他人的批評造成母親的困擾時，M3 學習以適當的方法表達出孩子不是故意的，表達自己受到其批評的傷害。而不是讓自己委屈的忍受批評。

M3：後來我問一個媽媽，他教我說其實可以跟那個小姐講說他傷害你的小孩，你可以慢慢跟我講，其實我也希望他安靜，可是他就是沒辦法，他不是故意的，你這樣已傷害到我們了。他就是教我要適當的表達，不要一味的容忍，然後自己傷害自己、自己責備自己。、、、我不曉得，我覺得這方面我還要學習。

（四）來自其他家長壓力的因應

面對孩子同儕家長排斥的聲音，或者孩子間的衝突所引起來自其他家長的壓力，母親使用「提供訊息」、「道歉與放低姿態」來因應這樣的壓力。

1. 提供訊息

受訪的母親中，有少數母親表示其他學生的家長有排斥過動兒的情形，包括不願意讓過動兒參加活動、要孩子少與過動兒接觸、想把自己小孩轉學等狀況。母親所做的努力是盡量利用機會以各種資料的呈現，讓所有家長知道過動兒的特質、看到母親所做的努力。讓所有家長在這方面的知能與接納能提升，而不是將過動兒當成洪水猛獸般。

M3：只好跟他們溝通啊，其實第一次家長會的時候我有參加，我有簡單的介

紹這樣孩子的問題描述影印給他們，然後起來說一段話，希望他們能包容。其實老師是說我們家長自己都不做而期待別人對我們的孩子好的話，人家沒有人會甩你，如果你很用心不斷的做東做西的話，人家就會看到你很努力，就會比較原諒你的孩子，然後也比較會能包容你的孩子，其實人都是互相的，他不相信你一直作大家還那麼無理的一直排斥你。

2. 道歉與放低姿態

過動兒在學校與同學在互動、玩耍中而受傷的情形相當頻繁，對於已經讓別的小朋友受傷的情形時，通常多是以道歉來避免家長間會有的衝突。

M9：就抱怨把他孩子弄傷了，我們通常會在打電話給他道歉。

M10：我們都很習慣道歉，因為我們有這樣的一個孩子，我在團體中我一直用比較客氣或比較低姿態出現，因為實際上他是比較愛惹麻煩的孩子，雖然有一兩次不是他，我覺得我用這種態度去的話，應該不太會有很無禮的對待

貳、情緒取向的因應策略

在情緒取向的因應策略上，照例從針對來自過動兒的壓力、來自母親自己心理的壓力、來自家人與他人的壓力到來自親師互動的壓力，來看母親如何以情緒取向的方式因應之。在 Justice (1988) 的因應矩陣中，此取向的因應方式又可分為針對情緒層面與身體層面兩大類，本段也以這樣的分類方式為架構，予以討論。

一、針對來自過動兒壓力的因應

在本段落裡，對於來自過動兒方面的壓力，母親所採取的情緒取向因應策略，主要屬於情緒層面，以下將從：「表達情緒」、「接納狀況」、「討論壓力源」、「運用防衛機轉」、「期待的調整」等幾類來看。

《表 4-3-10 針對來自過動兒壓力的情緒取向之因應歸類表》

因應	粗分類	因應方法	人數
針對來自過動兒壓力之情緒因應策略	情緒層面	討論壓力源—聊天、說壓力	M2、M8
		情緒表達	M1、M2、M3、M5、M6、M8
		接納狀況	M1、M2
		安慰自己的各種想法	M1、M3、M5、M6、M10
		引用他人鼓勵，給自己新希望	M1、M3、M4、M5、M6、M8

1. 討論壓力源—聊天、說壓力

將母親自己所面對的問題或從過動兒那裡所引起的情緒，對親朋好友訴說、抱怨，除了可以從他人的角度重新看問題、得到他人的建議外，其實，最直接的功用就在於母親在訴說的當下已經對自己的情緒與問題作了重新的整理以及宣洩了，說完之後，問題雖未必馬上解決，但就如 M2 所說的，把不愉快與煩惱一說出來，就已經好多了。所以這樣適當的宣洩也可以避免壓力的持續與累積。

M2：像他今天這樣很花（台語），隔天想起來還是很生氣，我就會跟同事講，我發覺我把事情跟人家講，把煩惱、不愉快講給人家聽，把這種媽媽主觀的觀念講給人家聽，他說「他也沒怎樣啊、」有一個管道讓我告訴他們、，我覺得把問題說出來，你告訴五個人會得到五種不

同的答案，或許有一個或兩個是你可以運用的東西。只要一說出來就好多了，不會說好久的壓力沒辦法宣洩。跟你同事或朋友聊過天後，他們跟你加油、打氣，又是重新出發。

2. 情緒表達

情緒的宣洩對於壓力的處理也能達到釋放的效果。哭泣對母親而言是壓力的表達，也是一種抒解壓力的方式，讓壓力的情緒在哭泣中能夠減少一點點。

M3：(停幾秒鐘)以前都常常哭、只會哭，甚至好幾次都差點自殺了，可是後來我想說我死了可能只是逃避問題，剛開始都是用哭來發洩，後來開始去上課，開始走出自己的象牙塔式的想法。

M8：我都會哭，等他離開現場，我都會坐在那裡哭好久。有時候我也會趁情緒來的時候，眼淚掉一掉。

另一種情緒表達的方式，則是將母親充滿壓力的情緒，在處罰與管教孩子過程中達到情緒處理或發洩的功能。姑且不論打罵的適當性與否，或者母親的目的為何。事實上母親的確表示打罵孩子是自己情緒的發洩，而有效與否則見仁見智，因為也有母親對於以打罵的方式有罪惡感等心理壓力。所以除了打，M1 與 M5 面對孩子的屢勸不聽等狀況，就會以責罵的方式來因應，如：M5：那就罵下去。

M6：(那當你火山爆發的時候，但是對你自己，對媽媽這個人你怎麼看待這個情緒？)我都會先打完再說，再跟他講說不要理我。

M8：有時候我哭就覺得我的孩子怎麼先天跟人家不一樣？再來就針對當時之所以會這樣的事情，就有時候會痛哭一場，我也會打他，一直到現在我也會打他，但是很少，非常少。我也會摔書，摔他的課本，因為他有時候都會匆匆忙忙，寫字都會龍飛鳳舞，或是髒，反正就是越快越好，交差了事。每次講，很離譜，每況愈下我就很生氣，就把書一甩，其實我告訴我自己我不要發脾氣，我不要發脾氣。

3. 接納狀況

有些狀況是母親目前無法解決的，或是對未來的擔心。此時，母親以「聽天由命」、「習慣」等來接受這些壓力。將壓力的感覺以平淡的看待並且接受這樣的狀況。

M2：老師打電話來的時候，當然也是會，也不會緊張到、、、，我們知道

他的情形，要是真的不見了，也是聽天由命。

M1：也是習慣了，習慣成自然。每天都固定要這樣做啊，吃飽飯就顧他寫功課。沒有解決，都沒有解決，只是習慣而已。、、、功課一年比一年加深，所以、、、就是沒解決，就是習慣了，就反覆這樣做。

4. 安慰自己的各種想法

相較於問題取向的因應方式，母親運用各種想法讓自己對於壓力及所產生的情緒有個出口，因為這些想法的運用，以減低或防止挫折與壓力帶給人們的傷害。此外，因為挫折的性質與個人經驗及人格的不同而有不同的表現方式。而本研究中，母親對於來自過動兒的壓力，所運用的方式則有：「視為自己的責任」，覺得自己要對孩子負責到底；孩子跟著我會比較好、孩子是來考驗我的，這樣的想法也往往讓母親將壓力視為是一種考驗與應有責任。

M3：我覺得他是來考驗我，要我陪伴他，也許他在別的家庭就慘了，也許跟我是比較好的，如果我是一個做生意的家庭，就可能讓他每天在外面當野孩子，自己謀生都很困難了，還要去帶小孩子去治療根本不可能。

其次，母親也會「運用參考架構」，即去比較他人的狀況而減低自己的壓力感，如，別的媽媽的壓力更大、比起其他的孩子，自己的孩子問題不大、認識的孩子中，即使也有如智能障礙者現在也混的不錯等。這樣的情形則類似於「合理化」的方式。

M6：就是跟朋友講一講、發發牢騷。現在又遇到過動兒協會，然後一些媽媽，他比我還看不開，他比我壓力還大，我至少我目前狀況，我覺得我的壓力還沒那麼大，我比較不會那麼看不開。

M6：他（其他過動兒協會媽媽）給我的感覺是其實我的兒子問題不大，我兒子的表現比一般過動兒的表現已經很好了。他就說其實你兒子很好啊，他只是講話比較離題，其實其他學習不是什麼問題，因為他都有在學當中，也很努力在學，他不是沒有努力啊。聽到這裡就覺得心理蠻安慰的，今天人家都說我的兒子比他的小孩好，都還不是很嚴重的問題。

另外「抱怨」，將今天的情形歸咎於自身以外的，如怪罪於父親；「不去想」，不要去想會有什麼壓力感受，以及去「站在孩子的立場去同理孩子的狀況」等。

M6：我兒子行為問題、他今天功課做不做、他為什麼今天會對我大小聲，我兒子會對我大小聲，我都會把這些問題怪在我身上。可是有時候會歸

咎於別人啦，有時候會怪他爸，今天是你這樣子，所以孩子會變成這樣子。可是他今天這樣子，想一想的時候覺得他今天到底做錯什麼，他真的很無辜，他為什麼要來到這世界上，他真的很無辜，那我們真的可以這樣丟著就不管他嗎？

5. 引用他人鼓勵，給自己新希望

此處所要表達的是母親將對孩子的標準降低，讓母親自己不以過高的標準看待過動兒，相對得也鬆綁了自己緊繃的神經。其次，另一種期待的調整則是對過動兒抱持著希望或正向的來看待過動兒。如：再忍耐幾年，孩子或家裡的狀況就會改善，就會好一點。希望能給孩子正向的人生觀、看孩子的優點、孩子以後只要會照顧好自己就好了、繼續要求孩子，說不定哪天他就做到了、、、，我們可以看看母親談話的脈絡是這樣說的。

M3：我現在已經告訴自己他可能不會是那種乖乖牌，搞不好像陳鴻那樣煮菜也很好啊，剛好我很愛吃就可以煮給我吃，譬如說他會修車子，以後他老爸的車子就給他修，或者我很喜歡園藝，如果他很喜歡種花的話，我們兩個就變成好朋友說不定。所以現在都有無限的可能，現在是多元的社會，其實王意中(治療師)說若照他的經驗來說，以前讀的書都不算什麼，對工作的幫助很小。通常班上倒數幾名的當老闆，前幾名的當員工，不管當老闆、當員工，只要不要變成好吃懶做(台語) 殺自己的同胞就好了，其實不用期待每個人都向王永慶那樣傑出。

M8：有一間小廟的住持，他說我那個兒子會讓我很煩，不過 12 歲以後會好一點，他說你一定要保持住自己的耐心，不要放棄他。慢慢的我就覺得他在提示我什麼，而且事實上就好像真的是一隻小猴子，現在我就會想說 12 歲，12 歲快了，我會告訴自己搞不好再兩年會好。

二、針對母親自己心理壓力的因應

情緒取向的因應中，就屬針對母親自己心理壓力的因應為最多種方法，因為是來自母親自己心理上的壓力，也就更容易使用有關情緒取向的方法。以下分別討論之。

《 表 4-3-11 對母親心理壓力情緒取向之因應歸類表 》

因應	粗分類	因應策略內容	人數
對母親心理壓力之因應策略	情緒層面	聊天、說壓力	M2、 M5、 M6、 M7、 M8、 M9
		信仰與算命	M4、 M5、 M8、 M10
		轉移—不要想太多、做別的事、看書、忘記	M1、 M2、 M4、 M7、 M10
		情緒表達—情緒宣洩、情緒控制、寫日記	M3、 M7、 M8、 M9、 M10
		逃開	M10
		正向積極的思考	M3、 M4
	身體層面	放鬆活動	M1、 M2、 M3、 M4、 M5、 M7、 M9、 M10
		求醫—住院、吃藥	M4、 M9

(一) 情緒層面

針對情緒層面的因應，我們將之歸成「聊天、說壓力」、「信仰與算命」、「轉移—不要想太多、做別的事、看書」、「情緒表達—情緒宣洩、情緒控制、寫日記」、「逃開」、「防衛機轉與認知」這五類，接下來我們看看母親是如何做的。

1. 聊天、說壓力

當母親感受到壓力時，向朋友或同事說說自己承受的壓力與問題，從述說中也可以宣洩掉一些情緒與壓力，再者也可以得到朋友情緒上的支持，甚至提供有效的解決方式。所以母親表示，往往在與朋友聊天之後，又有新的力量可以重新再面對各種挑戰。

M2：只要一說出來就好多了，不會說好久的壓力沒辦法宣洩。跟你同事或朋友聊過天後，他們跟你加油、打氣，又是重新出發。自己要看的開啦，我覺得不要去想那麼多，只是在想的話有什麼用，倒不如說該做什麼。

M6：我會去跟我朋友講，這樣唸一唸之後，我就覺得好像我可以努力爬起來（笑）、我真的很難過，我會找一個朋友講，至少有朋友會支持你這樣做、這種作法吧。

M8：我也會跟我的好朋友講，瞭解我的人就瞭解始末，就會跟我講比較正面、比較健康的，希望我不要鑽牛角尖，我就會好一點。

也有母親當他們在管教過動兒上遇到困難時，會向有同樣經驗的朋友尋求支

持，或許是情緒的抒發，或許是將問題提出來，因為對方有相似的經驗與感受，所以母親更能有被同理與支持的感覺，也可以從中得到一些中肯的建議。

M8：我不跟我的主管或者有些同事提並不代表我從來不跟人家提，我當然有些好朋友，那我有一些同樣經驗的媽媽，我都會跟他們提。

M5：當我真的很煩的時候，我就會打電話給陽明的那個小姐（家中也有過動兒），、、、聽一聽就大概算了。

而 M9 則會把自己所承受的壓力感，向配偶抱怨而達到宣洩的功用。

M9：還有會向爸爸抱怨、宣洩。所以壓力的解決這部分也是。

2. 信仰與算命

從自己所信仰的宗教中尋求心靈上的支持，也是母親紓解壓力的管道，向自己的信仰述說自己的困擾、述說自己的壓力，或者從信仰中乞求更多的力量來面對挑戰。

M8：也會尋求一些宗教信仰，譬如說有時候我很煩的時候、心情很差的時候，我就會去廟裡走一走，有時候就會在廟裡對神明膜拜的時候，我很少會敘述事實，我希望我有更多的精神、體力，我不可以疲倦，大致上都是這樣子的，

M10：還好我有出口，我常常在我的信仰裡頭，在那一段很混亂裡頭，我其實沒有人哭，我都跟我的上帝哭，把我所有的情緒都倒在祂身上，其實信仰就是很奇妙的東西，這是我跟神的關係，當我把情緒都發洩在祂身上的時候，我把這些壓力都放在神的面前，我就覺得其實神是給我很多的安慰，其實聖經也是很多的提醒，我也看很多書，其實聖經或很多成長的書的話語也提醒我，然後有一點點教導我要怎麼去排除。

M4：上帝一定會幫助我度過這一關的。

另外，母親也會尋求「算命」，從中對自己所遇到的困難尋找一些答案與理由。得到一些理由之後，對於自己的狀況會比較釋懷，因而調整自己的腳步。

M5：後來人家還說我的名字很孤寡，去算姓名學，聽提到我要降低標準，對周遭的人不要那麼嚴格。

3. 轉移—不要想太多、做別的事、看書

當問題無法馬上解決，處於手足無措的情緒中時，母親會以另外的方法，將

自己的注意力轉移，不再去想所面臨的狀況。所以母親以「看開、不要想太多」、「不去想它」先暫時跳出壓力的情緒。或者做其他的事情來轉移當下的心情，如看電視、忙其他的事情。

M1：妳有沒有覺得面對這些壓力，哪些方法很有效？）不去想它。

M7：不睡覺，想別的事，有電視就看電視，沒電視，想著累了就睡著了。我也覺得「不要想了」，慢慢就睡了。

M4：要不然就是很忙，很多事情趕快去處理掉，可能是帶我媽媽去看醫生，忙到沒時間。

其次，還有母親以看書的方式來轉移眼前的壓力情緒，看看食譜，或者看看宗教相關的書，不但可以將注意力暫時轉移，從而安定自己的身心。也可以從書中找到抒發自己情緒或解決問題的答案。

M7：有時唸一下經書，理解經書的人是怎麼樣的，去尋找答案，會去學習，或者看一些東西啟發自己。以前我一直在找策略，倒不如把自己先安排自己的時間，每天去看書，定下來一點，會比較舒服一點。

M10：其實聖經也是很多的提醒，我也看很多書，其實聖經或很多成長的書的話語也提醒我，然後有一點點教導我要怎麼去排除。

M4：有時候食譜也會翻，有時候去書店翻翻食譜，都有。看書比較會不去想其他事情，要不然把電視打開，東摸摸、西摸摸做一些事情，分心。反正能轉移的。

4. 情緒表達---情緒宣洩、情緒控制、寫日記

壓力需要有宣洩的管道，把這樣的情緒，哭一哭，讓情緒得到宣洩，來減低壓力對人的傷害。

M8：我覺得哭泣，也不是每一次，我覺得哭完之後我會好一點。但是問題其實都還在，當時的情緒起碼從 100 分掉到 70 分。

有的母親是將這樣的情緒宣洩以孩子為對象，罵一罵孩子，雖然知道罵孩子不是最好的方法，可是也有母親以這樣的方式來處理自己的情緒。

M7：我就一直唸、唸、唸。覺得脾氣來了，那種嘔的心情，那種不好的挫折感也出來，我就一定要發洩出來，我要唸唸唸，唸到我舒服為止，破口大罵，發洩在他們身上。

M3：在生氣的時候會不計一切的用很惡毒的話去罵他，你這個白痴啊、、、，可是那只是滿足我們一時的生氣的慾望，就像打小孩一樣，你一定要把那個話講出來，不然你會很難過，可是其實那對孩子的殺傷力很大。、、、那你就在那邊歇斯底里的一直哭啊，不曉得他為什麼會這樣？那時候我都沒有打他，因為我覺得那時候已經不是打能夠解決的。可能自己要先抒發那個壓力。

另外除了將情緒到在孩子身上外，母親也會把情緒丟給配偶，向配偶抱怨或表達自己所承受的壓力。有時配偶承接母親的情緒會給予母親支持，但也有如 M10 的情形，配偶繼續將所接受的的情緒轉嫁到過動兒身上，而形成家庭的衝突。

M9：還有會向爸爸抱怨、宣洩。所以壓力的解決這部分也是。

M10：剛開始就丟出去，丟給先生，丟給小孩，因為家裡就這些關係。在外面都跟人家道歉，很可憐的樣子。回家就變了，就罵孩子，然後把情緒丟給先生，先生就接，就丟給小孩。

而 M6 提到自己會控制自己的情緒，不讓當下的情緒來影響到親子間的互動，這也是一種因應的方法。

M6：我也盡量在壓我的脾氣，我以前的脾氣沒有這麼好，我兒子一定被我扁死。我現在都被我兒子磨的，說真的是被我兒子磨上來的，我以前脾氣沒這麼好，我已經知道他有這種問題了，你能怎麼辦，就是被他這樣磨上來的，我盡量能壓自己的脾氣就盡量控制，當我控制不了，他只是被我海扁一頓。

對於處罰後產生的心理壓力，M8 則會將自己的情緒、心情以日記的方式寫下來，一方面整理自己的心情，一方面也對自己做些反省。

M8：我都會把他記錄下來，我會告訴他：親愛的，看到你那樣，媽媽覺得很難過，我不敢相信那傷痕是我打的，我怎麼會做這種事情，你只不過是一個小孩、、、。（寫日記給自己看還是寫給孩子看？）：（指自己）有很多時候打完我都會坐在那邊哭，通常寫日記是我以前哭過以後。

5. 逃開

當母親覺得無力在承受壓力時，採取不再去面對的方法，讓自己離開。

M10：我已經難過到我沒辦法承受的住，我就是不要了，我曾經逃過，我就離

開，我不要了，我哥哥就講的很明白說就過來，辦離婚再慢慢來。

6. 正向積極的思考

在訪談中，M3 以「正常」的方式來看待壓力，認為每個人一定都會有壓力，而將自己的壓力一般化，因此也就不再將自己焦點於壓力之中。M4 則認為至少自己還可以幫助孩子，以這樣的想法鼓勵自己。

M3：對（比較正向來看待壓力），因為其實當人就會有壓力，像和尚尼姑也有募款的壓力，慈濟也有。我覺得沒有壓力就不會成長，都沒有壓力的環境就都不會進步。

M4：我覺得只要對孩子好的，我都會去作。我把他當作是動力，起碼我還能接送他、起碼我還能協助他，等到我沒真的沒有辦法協助的時候，我也無能為力。

其次，母親則告訴自己「要快樂」、「不要要求自己太高」，讓自己隨時保持比較愉快的心情。面對許多自責或歸罪於母親的聲音，M3 覺得那已於事無補，而以「接納」來面對。

M3：有時候想想自己要快樂，小孩子才會快樂，自己要適當的調解、適當的縱容自己一下，盡量要求自己不要那麼高，慢慢的。甚至自己有時候很累，小孩子功課沒辦法弄好的時候，那天就算了，不用每天都要盯的很緊。

M3：我覺得事情都已經發生了，再去找再原因，我覺得於事無補，我覺得盡量去接納這個孩子，我們讀書會的媽媽他們都說這樣的孩子就好像是外太空的孩子。

（二）身體層面

1. 放鬆活動

在放鬆活動中，我們將分為三大類來討論，一為「休息、睡覺」、其次屬於較為動態會針對身體的「走路、逛街、爬山、運動、跳 Disco、泡溫泉、洗三溫暖」，另一為靜態的「看電影」、「看畫展」、「看電視」、「喝咖啡」，以下三小段則有簡短的舉例。

讓自己有一段時間在身體與心理都得到休息。所以母親會找時間休息或睡覺，讓自己得到充分的休息。

M5：而且我們自己會適當的調適，比較累的時候就休假。他上課的時候，我自己請假回家休息、睡覺。

M4：安眠藥吃一吃，睡一覺，控制自己不會再去想那些事情。可是我知道我不可能不去想。

M10：我真的必須有一段時間攤在那裡發呆，什麼也不想。讓我能在他回來的時候我應付他做功課。

從事一些自己喜歡的活動，也是可以抒解壓力的。從各種比較動態的活動中，不但可以暫時將壓力拋在腦後，也可以針對身體方面作些放鬆。

M3：那就去咖啡店坐著什麼都不作，或者去逛街、或者就在路上一直走、一直走沒有什麼功能也沒關係。

M9：就去逛逛街，因為我很喜歡小花，就去花市，就用這樣的方法，可能就是一些比較是戶外的活動。運動。

M5：而且我們自己會適當的調適，比較累的時候就休假，洗洗三溫暖、做做指壓。

如果母親是職業婦女，對於以休閒活動來放鬆自己是相當奢侈與困難的事情，不過母親還是會盡量以自己喜歡的活動作為抒解壓力的方式。而靜態的活動也是沈澱自己不錯的方式。

M3：那就去咖啡店坐著什麼都不作，或者去看電影，要不然就去看畫展，這些都是我很喜歡的，其實這對我們以前上班族是非常奢求的，所以以前我會說謊話說公司要聚餐，我就偷溜出去自己一個人去看電影。

M10：後來我會自己找一些方法，自己去逛街、自己去游泳，或自己去喝咖啡，做讓自己放鬆的事。

2. 求醫—住院、吃藥

當母親自己處於情緒緊張或焦慮的時候，尋求精神科醫師的協助、使用藥物來幫助自己安定情緒，使高漲的情緒得以緩解。另外在訪談中發現 M4 會定期住院，因為 M4 本身已有疾病，但住院的時間總是在自己快要負荷不了的時候，姑且不論是否與承受過動兒的壓力有關，從 M4 的訪談中可以知道，至少住院時，她可以得到休息的機會。

M9：碰到一個麻煩，三不五時就要去心理醫生。當我覺得情緒無法控制的時

候，很多東西不是絕對一個因素，當我情緒不太對勁的時候，可能對孩子對先生會有情緒，就是會失控、常常會發脾氣，或是焦慮，感覺就要看醫生。、、、自己已經吸進去了，自己已經慢慢吸進肚子裡，累積了。一發現情緒不對，我一定會去，那是短暫的，藥吃幾天。

M4：有一段時間我自己的情緒很糟糕，我會去找醫師，有一些精神科的藥物可以改善自己的情緒，服用藥物之後，整個情緒、精神會改善。

M4：住院的時候就是休息的時候，如果有住院，變成逼不得已，點滴都綁著，在醫院躺著，煩惱他在學校的事情又能怎麼樣，、、、從他入學之後，壓力就一直往上攀，尤其是到三年級，我就沒有喘息的機會，除非是住院，就掉下來。這壓力不是沒有，其實在醫院壓力也很大，就是能比較得到休息。

三、針對來自家人與他人壓力的因應

在此，所謂的他人的壓力包括有配偶的不參與、批評，與婆婆的意見不一，以及外人的眼光與指責。本小節將針對來自這三類的壓力來看看母親在情緒層面是怎麼樣面對的。

《表 4-3-12 對家人與他人壓力情緒取向之因應歸類表》

因應	粗分類	因應策略內容		人數
針對 來自 家人 與他 人壓 力之 情緒 因應 策略	情緒層面	來自配 偶方面	面對配偶不參與時—合理化、降低期待、放棄、抱怨來因應	M1、 M6、 M9
			面對配偶批評的態度時—情緒表達來因應	M6
		來自公 婆方面	干涉與不一致—壓抑與隔離來因應	M3、 M7
		來自他 人方面	面對他人的眼光的壓力—以情緒宣洩、不理會、主動表達來因應	M3、 M4、 M6

(一) 來自配偶方面

在來自配偶方面壓力的因應，以問題狀況作為分類，依其狀況舉出相對應的因應方式。所以來自配偶的壓力主要以配偶不參與、配偶的批評態度為主，以下即就此兩點提出母親的因應方式。

1. 面對配偶不參與時—合理化、降低期待、放棄來因應

面對配偶在管教過動兒上扮演不積極的角色，母親通常自己面對管教的壓力，雖然心中會期待配偶能一起分擔這樣的壓力，在事實狀況已如此呈現之下，母親也就發展出一套因應的方式。其中有降低對配偶的期待、合理化的認為配偶必須要上班壓力也很大、最後是放棄這樣的期待，認為再怎麼要求也沒用、習慣這樣的情形了等等。而 M9 則會將自己承受的壓力以及配偶沒有參與的情緒一併向配偶抱怨「M9：有時候會發洩到爸爸身上，會說你怎麼都沒有參與，會抱怨。」以下則例舉她們的談話內容。

M6：沒有用，我覺得沒有用，他會跟你講一些大道理。因為他自己沒有帶小孩，講一堆大道理，很好聽的。

M1：(先生)沒有去說我要瞭解他，我的孩子這樣我的孩子這樣我需要去去瞭解他，他不要啊。不要你不能強求他。改變自己比較快，改變別人比較難，也不是說他不愛他怎麼樣，

M1：(其實你對爸爸有期待?)期待?習慣了。

2. 面對配偶批評的態度時—情緒表達來因應

配偶與母親自己的不一致，配偶往往會以批評的態度來表現，面對來自配偶的批評，母親則以情緒的表達，如直接向配偶宣洩或指責回去、或與朋友聊天達到宣洩的效果。

M6：有時候我情緒來的時候我會打電話過去跟他罵，會唸他，說「有本事你把他帶回去，我也不想帶回來」

(二) 面對公婆干涉與不一致—壓抑與隔離來因應

婆婆對母親而言，屬於長輩的角色，因此母親面對長輩的責難、不一致的意見則是壓抑來避免衝突。其次，面對婆婆干預母親對孩子管教的困擾，M7 則是將孩子轉學，由母親自己來帶孩子，避免婆婆與孩子過多的接觸、也避免掉婆婆對母親管教的介入與婆媳可能會有的衝突。

M3：就是會很自責，會悲傷，不敢跟他(婆婆)吵架、衝突，就跟我先生講，我先生會支持，但是也不敢跟他媽媽講。就是都壓抑。都不敢衝突。

(三) 面對他人的眼光—情緒宣洩、不理會、主動表達來

因應

他人對於過動兒的行為以及母親角色的執行，會有批評、指責的眼光及論調，面對這些，母親會有情緒的表達，如哭泣，其次以不在乎、不理會、懶得多做解釋的態度來面對。或者理直氣壯的厚著臉皮表達孩子就是這樣子，也沒辦法了。

M3：像以前人家如果罵他，我就會很難過、很生氣，我回去就會罵他、打他，把丟臉的感覺就出氣在他身上，因為是他讓我丟臉的，漸漸的我就會去包容他這些問題，甚至把別人的嘲笑、不諒解消音掉，雖然這些很困難，不過我正在學習。甚至家人的責罵，我會學習變成變調的音樂，很好笑，這也是老師教我的，你聽不懂他在講什麼、你也不在意。

M6：(其他人會說：誰叫你、、、，好像是指責你，那會讓你覺得無奈，那種無奈你都怎麼處理？) 我會哭耶，可是這幾年我不哭了。我覺得真的我自從有這個小孩子，我脾氣都被他磨了，我會變的比較理直氣壯的跟你講，不然你要我怎麼樣？

四、針對親師互動的壓力因應

針對來自親師互動上的壓力，母親採取情緒取向的壓力因應顯得較少。主要的壓力事件中，母親運用情緒取向的包括 M6 以消極被動的方式來回應。M1 與 M5 運用合理化的方式來看待來自老師方面的壓力。

《表 4-3-13 針對親師互動壓力的情緒取向之因應歸類表》

類別	粗分類	因應策略內容	人數
針對親師互動壓力之 情緒因應策略	情緒層面	被動、消極	M3、M7
		只好接受、合理化	M3、M4、M6

1. 被動、消極

M6 在親師互動中，在對待過動兒的方式與期待的差異，以及老師對待過動兒的態度讓 M6 相當不滿，所以除了會盡量縮短孩子在學校的時間外，對老師，則以被動的態度來應對。

M6：我覺得我就不要管了，我就把小孩丟到學校去，什麼都不知道，有問題的時候你就會打電話來。、、、我很不喜歡（老師的態度）啊。既然我侵犯你的專業，那我就像其他的媽媽一樣吭氣都不吭氣、都不理

你，等你有事的時候，譬如要辦慶生會，要煮一道菜，你是不是會打電話來跟我講這些，要我們一定要煮東西過去。我兒子在班上已經被貼黑名單了啦，有什麼事就都是我兒子？

2. 只好接受、合理化

面對學校或老師能力有限的地方，如課程無法完全配合過動兒的程度、安排適當的老師等狀況，M1 向老師建議而無法達成之後，會以「只好接受」的心態來面對。M5 則會運用合理化的方式，認為校方應該會分派適當的老師來帶過動兒，以減少擔心是否造成老師壓力的問題。

M1：沒辦法啊，只好接受。老師也沒辦法，我有跟老師講不要學那麼多科可以嗎，上啟智班他又不到。

M5：我想可能老師自己心裡有數，這個孩子比較特殊，是不是會給他安排比較適當屬於他的老師。

然而，即使校方已經安排了適當的老師擔任孩子的導師，母親也會擔心老師是否適任或者過動兒會在老師的管教過程中受到傷害，或者老師無法照顧到等問題，面對這樣的擔心，M1 與 M5 則會運用合理化的方式，認為老師要帶的孩子很多，無法完完全全的照顧到過動兒也是正常的，或者以「運氣」來看待所會面臨的狀況。

M1：我不會怪老師啦，因為他教那麼多孩子，而且他沒辦法一直顧那個孩子。

M5：當然會想孩子是無辜的、孩子不是故意的。第二是老師帶那麼多學生，看他怎麼去想，你要認為他是故意的你要修理他、你要整他也可以，但是你如果認為不得已的，你用另一種方法來原諒他、鼓勵他，這對孩子不是沒有幫助的，還是有幫助，看老師心態是怎樣子。可是我們又不能直接得罪老師，因為老師觀念不是我們能左右的，只能看孩子的運氣好不好。

第四節 因應結果

本研究期待從母親的因應策略中瞭解正向的部分。本節對因應結果的整理亦偏重在將母親認為正向、有收穫的部分呈現之。文獻討論中已說明社會支持的運用可視為母親的因應策略之一，在本節整理出社會支持對母親的協助部分，第二部分則整理出母親在因應過程的正向經驗與改變。至於母親在因應過程中，對於社會支持使用時感受到的不足與阻礙部分，以及母親的教養心得，我們則會在第五章討論中有詳細的說明與討論。

壹、社會支持系統的運用

在社會支持系統中，主要是將母親感受到支持與幫助的部分列入，因為若此系統存在並且也提供支持，但若不被母親所感受到這對她是有幫助的，即不稱為是母親的支持。所以，從母親對壓力因應的訪談中，可以看到母親使用這些支持與資源以因應不同壓力的情形，以下則從支持系統的分類來瞭解母親身邊的支持系統提供什麼樣的幫助，以及母親對這些資源使用的看法。我們會從「正式支持系統」、「非正式支持系統」、「社區支持系統」三大部分一一瞭解。其次，在每個支持來源下，又以「實質支持」、「認知支持」、「情緒支持」三種支持類別以詳細說明母親獲得的支持內容。

《表 4-4-1 社會支持系統的運用歸類表》

類別	粗分類	細分類	支持來源	人數
社會支持系統的運用	正式支持系統	醫療專業支持系統	醫師、職能治療師與心理師	M2、M3、M4、M6、M7、M8、M10
			醫院的家長與過動兒團體	M6、M8
		學校支持系統	老師	All
			學校行政系統	M3、M6、M7、M8、M10
	非正式支持系統	親近且瞭解狀況的親人		M1、M2、M3、M6、M8、M9、M10
		朋友、同事與鄰居		M2、M3、M5、M6
	社區支持系統	社區機構		M1、M6、M7、M8、M9、M10
		家長團體		M2、M3、M6、M8、M9、M10
		宗教信仰		M4、M8、M10
		民俗療法與感覺統合		M1、M2

一、正式支持系統

在正式支持系統終將分為兩類，一為醫療專業支持系統，另一為學校支持系統。

(一) 醫療專業支持系統

受訪的所有母親都有求助於醫療系統進行診斷的經驗，在此系統中，過動兒的母親較常接觸的為醫師，其次是因為母親們使用治療方向的不同而有職能治療師與心理師等專業人員的支持。

1. 醫師、職能治療師與心理師：

在醫療人員的支持中，實質的支持有提供診斷、心理諮商與治療。母親能感受到醫師的支持，主要為「認知」這類支持為多，包括有「觀念給予」(提供另外角度來看待過動兒)，「管教技巧與方法」的提供。其次則是對母親在「情緒」這類給予支持。

M10：如果當時沒人幫助我的話，我不曉得會是怎樣，可能比現在糟糕幾百倍，我是覺得有人幫助我，醫生給我一些方向。學校有特教，這邊我尋找心理醫師給我支持。這些方法是這些心理醫生教我的。我沒有這些方法我就還在情緒之中、、

M2：醫生說可以用生活模式來教導他，生活上可以力行的東西才是重要的，基本上，讀書的話，你只要有可以謀生的能力就可以了、

M3：那時候我還沒有去這個工作的時候，我那時候繃得很緊，那時候我就很感謝一個治療師，他跟我說我覺得你兒子還是其次，最重要的是你自己，你一定要找出一個時間是你自己可以放鬆的時間。

2. 醫院的家長與過動兒團體

由於是醫院的親職團體，是由專業的醫師、職能治療師、社工師所組成的專業團隊帶領與紀錄。藉由直接面對專業者，可以得到正確而有效率的訊息與方法，並且家長間的互動也會有情緒上的支持與資訊上的交流。在此母親認為的收穫有「對過動兒有更正確的瞭解」、「對孩子問題處理有方法與效率」、「孩子明顯進步而有希望感」。

M6：對過動兒比較了解，他（醫院之家長團體）會告訴我們一些方式，

像偷東西啊，要做怎麼樣的處理、一些方式，像大家這樣聊天的方式，他有發生任何事情我們要做怎樣的處理。比較快速知道我要怎麼樣去處理，不會去想那麼久我到底要去處理他這樣的狀況？我覺得有比較有效一點，像他還會告訴我獎懲的方法啦，其實我們以前教小孩子哪有什麼獎懲不獎懲。（從團體知道這些方法、訊息？）其實我才知道不是只有老師才可以用這種方式，原來連家長也可以用。

M8：我也有帶他參加精神科舉辦的過動兒成長課程，他臨床上有一些紀錄，他是說他好多了，他之前第一次的紀錄很糟糕，但是這一次好多了，在玩東西或做東西面比較有持續力，但是跟正常人比還是不行的，但是跟他第一次比，有進步。（看到這這樣的進步，你那時候心裡怎麼想？）我會覺得有一線希望。只要我們繼續朝這方向走。

（二）學校支持系統

學校支持系統的支持主要來自教師的支持，這其中母親並未特別標明是資源班老師或者班級導師，因此都將之歸為一類。其次的支持來源則為學校行政系統提供的資源與資訊。

1. 老師：

來自老師這方面的支持，可從實質、認知與情緒三方面瞭解。

(1) 實質支持：

包括老師「對過動兒的協助」，諸如生活自理或協助過動兒抄聯絡本及適應班級生活等工作。「參加過動兒研習」，當老師能參加各種相關的過動兒研習，對母親來說是相當令其感動與感激的事情，覺得老師是以實際行動來表示其有心來瞭解及協助自己的孩子。其他如：「教育其他家長」、「接納孩子的狀況」；這都會讓媽媽覺得得到支持。

M3：我覺得那個老師功德無量啦，而且老師為了他去參加暑假福林國小的研習營，家長會的時候還跟家長說：其實不要不要每天回去問孩子說：這個小孩有沒有傷害你、有沒有欺負你？有沒有對你怎麼樣？應該是小孩子有什麼事他就會對你講，不用主動好像在防毒蛇，這樣你也是在造口業，那你不要講也是作功德。我覺得那個老師非常的、非常的、很感謝啦。

M4：他現在這個導師，非常好，也去參加過動兒的講習，他跟我說：「我總算知道這些孩子的生活常規的建立是這麼困難。」我覺得總算有人瞭解這條路是這麼難走。不會只是一味的批評、指責。因為我們得到的大部分都是指責啦。我覺得就是、、、其實我一直蠻感謝上帝，那時候就歡喜感

謝主，你讓老師瞭解我們要走的路有多辛苦。

(2)認知支持：

老師在認知方面的支持，讓母親感受到的是「觀念的給予」，如：老師會在言談中從其他角度看過動兒、看待壓力，接納過動兒、讓媽媽看到過動兒的優點等。其次老師也會「提供相關訊息」、「指導與建議管教方法」、「提醒孩子狀況、建議就醫」。所以，對母親而言，老師在對於母親管教過動兒及過動兒就醫方面的建議與提醒扮演極其重要與關鍵的角色。

M2：像學校老師也會，因為他本身在特教班唸書，那是一定的。但是他們至少知道哪些東西的話，都會主動跟我們講。

M3：但是那個老師一直跟我講一個觀念：對於小孩子不要希望環境對他有什麼包容，因為環境就是這樣，你不可能為他塑造一個完美的環境。是你的孩子要來適應環境，而不是我們所有環境要來適應你的孩子。所以你自己要有自知之明，他也說英文那個問題會越來越多，因為越高年級就會牽涉到越多的競爭跟分數，只要卡到有分數的話，小孩子都是很現實的，你要有心理準備，不要有太多的心理壓力。

M5：(三四年級老師)沒有抱怨，他會先把 的優點先拿出來告訴我。他說若是 不配合的時候，就不要管他，讓他到學校來，他沒辦法完成時，我再來修理他，你不用替他做的太好。

另外，導師具有「提醒」的功能，讓母親意識到過動兒的問題，進而建議求醫做較正確的瞭解與診斷，所以可見導師在發現問題上扮演極其重要的關鍵角色。

M7：轉學以後出了狀況以後(三下)，老師說要不要給醫生看，那時候我才去長庚看，那時候我才慢慢覺醒。

(3)情緒支持：

對於母親所承受的壓力，老師會「安慰母親」，如：要母親放輕鬆、不要想太多，「看到母親的努力」、「參加相關訓練而能同理母親辛苦」、「鼓勵母親不要放棄」、「接納母親情緒」而減少將過動兒狀況告知，這些都是讓母親感受到來自老師情緒的支持。

M4：而且老師有講過我們一起，不要放棄這個孩子，我們「一起」(加重語氣)努力，把他導正過來，那種感覺就比較沒那麼孤獨啦。而且我至少從老師這邊可能會得到正面的鼓勵。

M7：老師說盡量放輕鬆，不要給他太多課業壓力，如果在給他在眾人面前指責的話，他一定在班上人際關係不是很好，他這句話給我的意思是我要放輕鬆。老師也會說他很可愛、很天真，會把他比較不良的淡化過去。

M10：一年級我拒絕，老師也很好，他可能察覺父母的態度，他也很少把情況告訴我。到二年級，我比較有一些進步，老師試著把一些狀況告訴我。

2. 學校行政系統

在學校行政系統方面，母親感受到的支持以實質及認知上的支持為主。

(1) 實質支持：

校方給予的實質支持方面，能因應過動兒的需求而「提供過動兒所需資源」來協助過動兒的學習，包括特教班、資源班。資源班除了提供過動兒的補救教學外，也有的學校能對過動兒的情緒等相關狀況、給予適當的情緒或感覺統合的輔導，就如 M10 所言，孩子能在資源班中獲得教師較多的關注以及情緒的發洩，間接的對母親而言也是一種協助。即使對有些母親而言，在學校資源有限的情形下，資源班的名額是有限的，但母親仍努力的向學校予以爭取(如 M1、M8)，「M8：他在學校有上資源班，一般都是感覺統合方面的，他說是遊戲，對他們講是遊戲，可能對老師來講是從中觀察出一些東西，他從四年級開始就上資源班，是我爭取的。他今年主動通知我們，我看一下課表都是感覺統合，我覺得也好，」足見學校所提供的這種實質性協助對過動兒及母親而言是相當正向的。

M10：我到三四年級就有聽說有資源班的成立，那不是補救教學，而是身心障礙資源班，我覺得其實資源班對我孩子的幫助是很大的，他會覺得很多在班上沒有的，在資源班他可以得到，譬如說老師只對他一個人好，他到五六年級學到，他在班上有很衝動的事情的時候，他可以控制到資源班去發作。

另外，相較於 M3 期待學校有助理教師的配置而沒有下文，M6 提到學校的輔導室主動向教育單位「申請助理教師與相關津貼」，讓身為單親的 M6 不必因為陪讀而不能工作，所以學校在這邊成為資源的轉介者，母親也認為幫助相當大。

M6：也許我們在這邊還算不錯，還可以申請助理人員、車馬補助費，都是因為他這樣的關係可以申請一些東西出來。(這是誰幫你申請的?) 學校輔導室。(你這消息是從那裡知道的?) 學校輔導室跟我講的，他們也不知道，他們也是去問來的，去教育局啊。而且我覺得這樣子比較好，我可以跟我兒子的時間脫離很多，24 小時在一起的時候磨擦會更大。我去陪讀，回家以後還是我們兩個，那我們的磨擦其實會大很多。像我現在，我去上我們的班，他去上他的課，其實我們磨擦的時間會比較少，講好聽的話的時候會比較多。

(2) 認知支持：

在學校體系裡，關於學校間或社區所提供的資源，輔導室通常能有第一手的訊息，因此輔導室的老師會提供有關親子互動的相關資源訊息讓母親選擇參

加。

M2：像學校老師也會，因為他本身在特教班唸書，那是一定的。但是他們至少知道哪些東西的話，都會主動跟我們講。

M7： 國小，輔導室的主任蠻好的，他都會提供我們資訊。

二、非正式支持系統

在非正式的支持系統中，將有「親近瞭解狀況的親人」、「朋友、同事與鄰居」兩類，非別給予母親在實質、認知與情緒上的支持。

1. 親近且瞭解狀況的親人

在此必須界定為親近且又瞭解狀況的親人，是因為母親認為只有瞭解狀況的親友所提的建議對母親而言較貼近其狀況與需求，也較有建設性，亦即會讓母親感受到支持；相反的，若不瞭解狀況的親友，其所提出的建議對母親而言反而變成負擔或批評了（M2、M10）。

(1) 實質支持：

如「女兒協助照顧過動兒」，女兒會在空閒時協助過動兒功課或者陪過動兒出去，這讓母親感受到手足間的和諧與協助，也覺得相當欣慰（M1、M2）；「配偶參與」，如充當母子衝突的緩衝、願意帶過動兒出門、與母親一起協商管教方式等，都會讓母親覺得其實來自配偶的協助是最讓母親感到最大的支持；「親人協助照顧過動兒」這方面包括婆婆、弟媳在母親工作時或生病時能協助照顧過動兒（M3、M5、M8）；另外「娘家金錢上的協助」對於單親母親的經濟上也有所幫助。這些來自親人的協助都會讓母親感受到不是孤軍奮鬥，或者負擔比較小。

M2：家裡的認同最重要。我先生他現在也能認同，還有一次是我女兒，我很擔心他的兄弟姊妹不能接受，她能接受。我們父母父母不在的時候他會幫她弟弟做事情，我同事講，「我發現你們女兒很顧她弟弟，去到哪裡都牽著他」，可是我聽我同事這樣講，當媽媽一定是很安慰。

M8：他會跟我兒子講說：「你怎麼讓媽媽那麼傷心，你知道你媽媽每天為了你的事情、、、你怎麼可以讓媽媽這麼傷心，趕快跟媽媽說對不起、、、」。

M9：通常我先生蠻尊重我的，我們在小孩子管教，基本上還算一致，我們有事先協商過，配合的還不錯。（夫妻）一直都在作（協調），通常都還是他爸爸開頭說我們要怎麼做。可能他在門外，他比較冷靜，他站在第三者的時候，會告訴你一些，說我們日子還長著，還會不斷有新問題出來。我覺得最多幫助的應該是家裡我的先生，他對問題最清楚。

(2) 認知支持：

親人對認知方面的支持，包括有「觀念的給予」，如轉換角度看問題、兒孫自有兒孫福等觀念，「提供相關訊息、資源」除了相關的治療或訓練以及法令的訊息，也包括對於過動兒發展的提醒，更甚者如 M2 的親友會提供各種民俗療法的訊息。「提出忠告」是指建議母親修正管教過動兒的方式（M10）。

M9：爸爸那邊會安慰你，會幫你去分析問題為什麼會這樣子。

M2：（所以那些比較親近的朋友，跟他們講了之後，除了會比較瞭解之外，也成為你的資源。）對，他們也會幫助我，甚至像現在有什麼對弱勢團體的福利越來越重視，他們也會告訴我。有什麼資源啊。親朋好友，像他姑姑都會很注意這方面的資訊。她（姑姑）會幫忙注意以後的路要怎麼走，是不是說要往職業訓練還是怎樣，現在就開始慢慢會注意這些東西。（姑姑會做求神、幫你問一些、）、）伯伯（台語）也會啊。

M10：我媽媽看不過去，跟我說我這樣不對，譬如說我應該正面的對待我孩子。我母親就跳出來跟我談，可能我的作法不對。那時候我母親的話有影響。

(3) 情緒支持：

在情緒的支持方面，對於壓力中的母親往往是最直接的，其中如：對母親的同理、打氣，陪伴並提供情緒的抒發。「對過動兒的認同與接受」配偶提醒母親「意識到親子互動中的情緒」、「肯定母親的努力」等等，其中如 M2、M8 都特別提到家人對過動兒或母親所做的認同是親最大的支持與鼓勵。

M2：家裡的認同最重要。我先生他現在也能認同，只是他現在教他的方法難免會有衝突，難免會有脾氣。

M3：老公當然就是精神上的，實質上比較少。老師就是實質上的。

M8：我先生蠻體貼我，他的涉獵比較少，他瞭解就沒有我多，不過他非常支持我。他（先生）是非常肯定我的，他覺得我做得很好。會覺得還好我先生支持我，還好我先生知道我用心良苦。

M10：我就丟給他，常會在我媽媽面前吐一些苦水，我媽媽不錯，她就是聽或是安慰。

3. 朋友、同事與鄰居

朋友、同事與鄰居的支持中，實質上對於過動兒方面的支持較少，多集中於認知與情緒上的支持為主。

(1) 實質支持：

在這方面母親較少提到，在母親生病時，母親會請鄰居代為檢查過動兒的

聯絡本。

M5：樓上有個老師，是我老鄉，最近會幫我看他的聯絡簿，要他把聯絡簿寫好看一點。他就只有把聯絡寫得漂漂亮亮的。

(2) 認知支持

「觀念的給予」，如提供另外角度或正面看待過動兒，這樣往往對母親有激勵作用，「協助定義問題」、「提出勸告」。客戶與同事也會因為知道母親所面臨的壓力，而不時的提供相關訊息與剪報。

M2：因為同事多，他瞭解你，他會安慰你，甚至他們也會有他們的管道：誰誰誰也這樣子，我幫你問問看，雖然不一定有幫助，但是他們還是會提供這個管道。

M2：像辦公室裡，之前有一個課長，他給我觀念是，有些孩子是不唸書的，書是唸不來的，說到知識無用論，誰說這時代一定要唸書，說你兒子不會像一些小孩子父母很保護，怕陌生人，他不會死酸（台語），這個孩子我喜歡、、、，我聽到這樣好高興，以後要是有什麼問題，我都講給他聽，他用另外一個角度切入，我覺得真的有信心，

M2：（主要是可以講的管道很多、對方回應讓你有正向的感覺。）對啊，所以我覺得他這樣子也是蠻可愛的。我們那個同事看事情的角度是很正面的，他認為人性本善，我們另外另外一個同事、、、他只會看你的優點，缺點他忽略了，這對人心有激勵的作用。

(3) 情緒支持

在此的情緒支持有對母親「情緒抒發與同理」，同事或朋友給予母親在情緒上的支持，使母親可以在得到打氣後繼續面對。而「正面肯定」也是對母親的支持，包括對母親努力的肯定與支持、對過動兒的肯定等，讓母親覺得努力是值得的。

M2：跟你同事或朋友聊過天後，他們跟你加油、打氣，又是重新出發。我說朋友同事多，是知心的，多不一定有用，能幫助你的有幾個，對你來說真的就是一個加油站。

M3：我覺得一切的辛苦都很值得，都有人看到我的成長和努力。覺得非常窩心。

（三）社區支持系統

1. 社區機構

在此處所指稱的機構，包括社區的心衛中心（如：光智基金會之兒童青少年心理衛生中心）諮商中心（陽明山的教師研習中心）及基金會（如：友緣基金會）等。而其所提供的多屬鑑定、諮商等服務。此外，由於現代家庭生活型態的轉變，兒子放學後往安親班的情形也相當普遍，所以安親班對母親而言也是另一種支持體系。

由於此類機構還是會有專業的醫師、心理諮商師等專業人員，所以「技巧與方法的學習」、「諮商與諮詢」上的獲得，這是實質與認知支持的部分。這都是母親認為極為需要，也覺得從中有所受益的。有趣的是母親會表示在醫院所得到的只是吃藥與診斷，並沒有與醫師有太多的互動、也無法從醫師那得到情緒的支持與技巧的指導。但當醫師來到社區的機構服務時，母親去卻能從每次將近一小時與醫師的會談中大有收穫。

M1：我老公說帶來這裡沒什麼用處，只是講一講，我說講一講你才知道要怎麼教，你都不去，那個地方你都不去，沒有聽人家講其實你什麼都不懂、不知道、完全不知道。就是說可以怎樣教導 啊，那你要怎麼處理他的功課或者他不跟人家玩啊，我會問蔡醫師這要怎麼辦？（到光智）教他上課，怎麼教他，像哭、他鬧情緒的時候、、、。

M7：（所以經由很多的學習，你已經知道媽媽要盡量控制自己的情緒，這些是從哪裡學來的？）從光智這邊，陳醫師（應該是心理師）也建議給我，或者比較專家學者。

M10：也去做體操。沙箱，我們也去友緣過，這對他有一些幫忙。對他的幫忙是在心理治療方面。

而安親班的協助則在於幫母親對於叮嚀過動兒功課上的壓力減輕不少，就如 M8 所說：「他有上安親班，也有上補習班，事實上他的功課都在安親班、補習班就結束了，我只是再一次的確認，因為我要簽名。」

2.家長團體：

在此包括由家長組成的社團（如：過動兒家長協會、學習障礙者家長協會），以及母親參與親職團體（如：醫院舉辦的親職教育訓練，或協會所組成的媽媽成長團體）。

(1)實質支持：

協會常舉辦演講、訓練、並協助家長組成成長團體，而這些演講或訓練，對於參與的成員而言可以在管教孩子或指導孩子功課上更有方法，所以讓父母覺得這樣資源的存在與提供也會是一種支持。

M2：在台大做治療時，有時候家長會聊天，會說哪裡有演講，大家會互相聊天，說到有個演講、活動，就去宏國大樓那邊，剛好要組協會（學障），聽一些演講，要不然有些適合的課程，我們會去、也會帶他去。聽演講有些觀念我們可以吸收，大概知道小孩子哪些地方有問題，我們要怎麼教他。之前學障有親子的，針對他們國小上課，怎麼樣教他認字會比較有效率。會有一些方法教我們。教我們一些觀念，幫助大人，教我們怎樣跟小孩子互動。用什麼比較好的方法去教他們，我覺得比較有用啦。譬如說，像拼字、學習認字的一些重點，我覺得蠻有用的。

(2) 認知支持

家長團體會提供相關演講、活動訊息、技巧與觀念的給予，讓母親有機會在知能上更為提升，並且也會建議母親尋求相關的協助。其次，藉由家長團體，會有類似媽媽成長班的組成，在這樣的同質性團體中，有類似經驗的分享，如管教方式、是否用藥等議題都可以在此得到許多的意見。

M9：那時候剛好三四年級，真的是最迷惘的時候，後來遇到善欣，他建議我可以到台大去看一下，就去台大醫院看，就做一些診斷，醫生就說是過動兒

M10：我覺得比較大的轉變，那時候碰巧知道我的孩子是過動兒，就有何善欣、過動兒協會剛剛成立，那時候剛剛有協會辦一些專題演講，我都沒有漏掉，那時候我有上一些課，否則我沒有辦法進步的。上一些課程，有一些媽媽在一起常常聊，就算是媽媽成長班，比較瞭解什麼是過動兒，不再那麼孤單，發覺其實不是只有我那麼糟，其實有一些媽媽跟我差不多的，我覺得演講很重要，去聽了我就比較瞭解。

M8：後來我就參加台北市過動兒協會，每個月一次聚會。我就把這個月大致上的事情都提出來。我覺得一個過動兒的媽媽比得上好幾本好書，他們在實際上、生活上摸索了很久終於找到一個可行的方法，很多人就提供我、告訴我怎麼做，或是跟我打氣、或是告訴我看哪一本書。

(3) 情緒支持

在媽媽成長團體中，最常提供母親情緒抒發的管道，是在有相似經驗的成員間可以得到更深層次的同理、支持與肯定，讓母親在抒發後，心情得到調整，就如 M8 所說的，如充滿氣的皮球一般，更有力量重新面對壓力與問題。

M6：其實都有在聽啦，對我，其實我覺得我現在的心情有比較好一點，他們那些媽媽講一講，至少我覺得我的情緒比要不容易上來。

M8：那我有一些同樣經驗的媽媽，我都會跟他們提，每次我覺得我去過動兒協會的時候我就好像洩了氣的皮球，可是我每次都被充氣充得滿滿的，我都可以再去應付。

3. 宗教、信仰

母親從宗教與信仰上得到的支持，主要以認知與情緒的支持為主。

(1) 認知支持：

教會的牧師由於瞭解母親的情形，也會對母親提供認知上的支持，如對母親提出勸告，要母親先照顧好家庭，先將家庭關係處理好。其次是母親會從聖經中對於自己所處情境與問題找到答案。

M10：那時候教會的牧師那時候也有出來，他很坦白跟我講要面對孩子的問題，勸我不要做那個工作，比較重要的是回家，把自己的孩子帶好，把家裡關係弄好。

M10：其實聖經也是很多的提醒，我也看很多書，其實聖經或很多成長的書的話語也提醒我，然後有一點點教導我要怎麼去排除。

(2) 情緒支持：

當母親處於無助之時，會在情緒上向其信仰傾訴、尋求支持的力量，或禱告、或至廟宇拜拜祈禱。因為有信仰的支持，讓母親能夠從極端無力之中再次的面對挑戰。

M4：其實信仰很重要，我如果沒有信仰的話，我可能沒辦法走那麼遠的路，我現在只能跟上帝講：「該做的都做了，該盡的都盡了，這孩子的管教、成就各方面、他以後的路都要靠上帝的帶領」。

M8：也會尋求一些宗教信仰，譬如說有時候我很煩的時候、心情很差的時候，我就會去廟裡走一走，有時候就會在廟裡對神明膜拜的時候，我希望我有更多的精神、體力，我不可以疲倦，大致上都是這樣子的。

M10：其實是信仰一直支持我，讓我慢慢的去學習，是我在信仰當中一直支持我去找，失敗了，我要再一次去找，因為後面有我的神會支持我，我自己覺得最大的支持是信仰。

4. 民俗療法與感覺統合

M2、M3 兩個媽媽嘗試過許多民俗療法，其項目有整脊、算命、改名字、皮紋鑑定等方式。而其共同的心態是「期待奇蹟」，但也會有著不確定的心情，如「無法證明有效又花錢」、「既懷疑又怕受傷害」等心情(M3)。

M2：到醫院做評估，他告訴你結果就是這樣子，實際上也是。會覺得或許有別的方法，會期待或許有奇蹟，如果這方法做了，如果有效的話，當然會選擇去做。因為沒去做，事情還是這樣子，有去做，說不定更好，也

不會更壞，做爸媽的當然是希望能為他多做一點就多做一點。像去整脊，做了這麼久，到底有沒有效我也不知道，做了幾次以後，我發覺一直花錢，可是他不讓人家做，所以沒有用，後來就不做了。問神明這種東西，有的人經歷過，就覺得很有用、有效，聽了也會心動，你沒有去問事情就是這樣，問了會找到方法，說不定就真的有效，就會去做。

M3：剛開始也存著一絲希望啊，看看，搞不好就好啦。可是好幾次都沒有好。我媽也會啊，我媽叫我帶他去針灸啊。像報紙有點穴、按摩。我基本上比較相信醫院、感覺統合的。其他像什麼靈療的，我都不去，基本上多去一次就多受一次傷，萬一沒有好怎麼辦，因為是抱著百分之百的信心和無限的希望，如果沒有好是不是就再受一次打擊，就像算命一樣，如果說這輩子命很不好，或會離婚，那你是不是就不要活了。所以我覺得命是自己創造的，從那麼小就給他一個死罪，我覺得這樣很不好，

母親會藉由復健部門或坊間私人機構而讓過動兒接受感覺統合課程（M1、M2、M3、M5、M7、M8、M9、M10），對於效果仍眾說紛紜，母親藉由自己與治療師的互動中「獲得有效的親子互動方式」（M3），而覺得珍貴。

M3：其實王老師教我們很多啦，像我以前上那麼多課，我也不懂得方法。像我們一般，就像我自己只會教他安靜，不會教他找辦法。我覺得那種方法就非常珍貴，所以剛才才會講說其實專家有時候講一句話我們可以摸索十年，

從各種支持的來源來瞭解提供了哪些支持的種類、對母親有那些的幫助，也從母親的經驗中整理出對於部分支持認為不足的地方。多數讓母親覺得較為不足的多是以正式與社區的社會支持為主，顯示母親雖然視之為支持，但仍對於資源的提供有著許多的需求與建議存在。對於親友這類非正式性的支持則無表示不足之處，主要是因為只有感受到有受益的才稱為母親的支持，所以一旦親友等非正式性支持讓母親感到壓力時，就被歸為來自他人的壓力部分。

不管母親在從情緒取向認知上的自我對話或問題取向的認知層面的運作，在談話的脈絡中皆可見母親這些改變與對話的背景接來自於與親友談論過動兒、談論自己的心理壓力過程裡，藉由與他人的對話，學習到另一種思考模式、其他看待問題的方式，所以可見社會網絡中這些隨時提供母親情緒與認知支持的非正式支持系統所發揮功能。

貳、整體性的正向經驗與改變

本研究不僅要瞭解母親的壓力有哪些，更期待能從有力量感（powerful）與希望感（hopeful）的觀點來看母親在壓力知覺與因應的過程中，有哪些正向的經

驗，藉由這些經驗與心得累積與呈現，也能讓處於挫折中的母親感受到事情都是可以面對與解決的。

在本小節的編排上，先從母親自己開始看起，到對過動兒、親子系統、親師系統也極社會資源及其他相關系統來看母親如何的應對而呈現其比較正向的經驗。

《表 4-4-2 正向經驗與正向改變分類表》

類別	粗分類	細分類	內容	人數	
正向經驗與正向改變	媽媽自己	認知的轉變	接受壓力順勢而為	M2	
			媽媽的責任所以要走出象牙塔、自我期許、正向思考 因孩子而學到很多	M3、 M7、 M10	
			重新看待過動兒、瞭解 ADHD 而調整、放鬆	M3、 M5、 M6、 M10	
			信仰的安慰與希望	M4、 M10	
			瞭解自己，更清楚問題	M10	
			謙卑應對	M10	
			自己最清楚孩子的人，有自己的方法	M10	
		努力與學習的展現	積極面對不怕問題	M3、 M10	
			走出來就會有人協助	M5、 M10	
		能力感的獲得	能助人	M3、 M5	
			工作改變而兼顧工作與家庭	M3	
		用對技巧的結果	情緒安定容易教	M1、 M3、 M8、 M9	
			盯久了就有用	M6	
			行為表單使管教有依據	M8、 M9、 M10	
			不打小孩差別很大	M10	
			接納小孩小孩進步	M10	
		過動兒方面		看到過動兒進步	M1、 M3、 M6、 M8、 M10
				孩子窩心努力值得	M3、 M6
				同儕助力正向影響	M8、 M10
		親子系統	正向親子互動及其原則	不用陪讀，摩擦減少	M6
				約法三章	M8、 M10
				正向親子關係以瞭解過動兒	M8
				暫停一下安定情緒	M1、 M8
				積極參與班級活動與同儕建立關係	M9
		老師方面	師生互動—老師善意與努力的態度	接納過動兒	M2、 M3、 M5、 M6、 M8、 M9
				有方法、有耐心	M2、 M5、 M8、 M9、 M10
			親師互動	老師積極瞭解過動症	M4、 M5、 M6、 M10

類別	粗分類	細分類	內容	人數
			老師協助家長之間協調與瞭解	M3、M10
			老師不帶壓力且支持的態度	M4、M9、M10
			母親表達感謝，增加互動機會	M1、M3、M5、M6、M8、M9
			親師互相溝通、學習與協調	M5、M6、M8、M9
	他人次系統	家人的瞭解與協助	公婆不責備、關係改善	M3
			夫妻協調分工、教育家人	M9、M10
		他人	謙卑應對得來鼓勵與安慰	M10
學校系統與社會資源	積極溝通	積極事先溝通與回應	M3	

一、媽媽自己

在母親自己這個個人系統上所收集到的正向經驗是最多的，在訪談過程中母親會提到許多自己的壓力與看法，或許母親並未很明確的說出這些就是她的轉變、這些就是她認為很有效的方式，但是由母親們娓娓道來的點點滴滴，研究者可以感受到這就是母親們不斷的成長與學習的軌跡。研究者試圖以這樣的角度，記錄下母親們的心得，以正向來予以呈現。

從母親本身出發，正向的經驗與心得包括有認知的轉變、能力感的獲得、努力與學習的展現、用對技巧的結果。

1.認知的轉變

在母親這方面的認知轉變將分別從母親自己以及母親對過動兒及他人部分來看。在母親對這自己方面，M2 覺得當不順遂的時候，就要「順勢而為」，接受這樣的挑戰。

M2: 我雖然很堅強，可是有什麼事情、一大堆壓力加諸的時候還是感覺會崩潰，碰到真的很多打擊的時候，也會有脆弱的時候，可是這樣對自己的精神上、身體上一直都很堅強，很多東西很硬沒有錯，可是很容易被擊破，雖然很剛強，很脆的東西很容易斷，沒有辦法抒解情緒的話很容易讓你的情緒一下子潰堤，可是觀念改過來以後，我發現和不順著水流而下、、、不一定要逆著水，可以順勢而下，所以我現在是看事情怎麼來，就很像打太極拳，你怎麼來，我怎麼樣推出。

其次也有母親給予自己更多的責任感，M3 覺得孩子是她的責任，所以鼓勵自己不在陷於挫折的谷底，而是「要走出自己的象牙塔，為孩子做更多

的學習與努力」。也期待「對自己有很多的期許」，如：不要苛刻自己，要對自己好一點、看到自己的努力、要先安頓好自己才能帶好小孩，所以做個健康的媽媽是件很重要的事情。

M3：雖然我不知道治療對他有沒有用，可是至少我覺得我應該對他負責到底，剛開始都是用哭來發洩，後來開始去上課，開始走出自己的象牙塔式的想法。

M10 則認為要「先瞭解自己情緒的產生」，如此更能清楚問題的所在，所以當母親對於自己有足夠的瞭解之後，對於往後隨之而來的問題不再是逃避或害怕，而是告訴自己有問題就是解決，解決了問題就是一項進步與成就。

M10：在治療當中先去瞭解到我自己實際的狀況，後來比較瞭解自己的情緒，當然也比較瞭解三個人的問題，、、、慢慢經過別人的引導，我看清楚問題之後。我先去上解決我自己的問題，然後我再去上有關孩子的問題，我就更瞭解問題。一方面孩子密集接受諮商，一方面我自己也參加協會的演講。所以我自己覺得那是我自己的成長。所以現在我不會怕問題，如果有問題，我會立刻想要怎麼解決，我知我的孩子只要解決一個問題就會進步。

在母親自己方面，除了對自己的期許，瞭解自己的情緒與狀況之外，M4、M8 與 M10，會將自己的情緒寄託在信仰中，從信仰裡得到安慰與希望，使母親不僅有被支持的感覺，更能從中得到力量，繼續面對挑戰。

M10：當我把情緒都發洩在祂身上的時候，我把這些壓力都放在神的面前，我就覺得其實神是給我很多的安慰，我覺得我的信仰是一個有盼望的信仰，不是讓我很消極的，我就抓著這個，幾年下來我就比較走得出來。

所以從上面的例子，就可以看出母親除了對自己的改變有期許之外，也「期許自己在對待孩子上有所改變」。我們看看母親們有怎樣的期許：

M3：我第一期許自己不要再傷害他，不要因為自己的情緒和別人的眼光，我所謂的傷害是指言語和肢體的暴力的打他。第二是我期許自己尊重他的想法。、、、反正人生還那麼長，不要對自己太過嚴苛，人生還有那麼漫長要走。

當母親對自己有更多的期許與瞭解之後，母親也覺得對過動兒的瞭解視為當務之急，所以也會從孩子的角度來思考，這樣從認知的重新建構在本研究中經常被提到，可見這也是母親在因應上所常用的方式。母親覺得當重新看待過動兒之後，對過動兒有不同且更多的瞭解，帶給母親的正向結果在於：更為包容、由逃避而積極思索正向的互動、更清楚知道如何處理問題。

2. 努力與學習的展現

從上文提到母親對自己有許多的期許，也期許自己要努力的學習。並且就如 M3 覺得身為過動兒的母親，也因為這樣而讓自己有機會學習到很多，以下就來看看母親有怎樣的學習：「我希望自己不是短暫的改變，是由衷的改變而不是表面的改變而已，最重要是你的心，就算以後都沒有上課，也希望對孩子有無限的包容、肯定，我覺得這很重要。以前正向語言太少了，都是負向語言，都用語言在殺孩子啊，把他的自信心殺到必死無遺，自信心很低落，直到叫他做事情他還沒做就說我不行、我不會啊，然後還不自覺，上課以後才知道。孩子會從你的口中看到他自己，你講久了他就認為他就是這樣的孩子，所以學到這些技巧之後我希望我自己不要再犯自己以前那樣的錯，能把他當作一個大人來看，不要一直把他當小孩或自己的附屬品，尊重他是一個獨立的個體，他有他自己的想法。」

此外，母親也認為只要自己能努力去面對，就不怕問題。就像系統理論（system theory）所提到的，這時的母親本身是一個開放的系統，在一個開放的系統中，系統內與系統外的資源就可以相互通透。所以母親走出自己的象牙塔之後，母親發現身邊有很多可以幫助自己的資源，從別人身上自己可以得到更多的協助與學習。

M5：你提出來，我覺得對孩子有些幫助，對自己也有幫助，或許別人的知識、經驗會幫助我們，我也可以多瞭解一點。

3.能力感的獲得

上一段從系統觀點看母親的系統開放以後，就會有其他系統的力量進來，不管是讓母親在觀點上的更新、在方法上的學習等等。而系統間力量的流動並非只是單向的，當母親有所成長的時候，就能把自己的經驗與學習分享給其他的母親，來幫助別人。這樣的結果往往讓母親覺得相當的有能力感與希望感。

M3：感到很高興，而且還能夠兼顧工作，甚至還能夠幫人家解答，完全沒有預設這樣的結果，其實有時候預設太多立場去學習反而覺得很奇怪，所以現在放空去學習反而比較好，會以很多意外的收穫。

M5：我也會很高興告訴人家我這樣的經驗，該怎麼做，提供給他們做參考。

而另外一種讓母親也會有能力感的事情即是家庭與工作的兼顧，M3 常是將自己的工作性質予以改變而更能有充裕的時間來面對孩子，這件事情對她而言一直是一件充滿成就的結果，她是這麼覺得的：「我覺得關係都有改善當中，而且我現在的工作都可以把孩子帶的比較好，有時間帶他去治療，這以前工作的時候是不可能的。一定要晚上，現在都可以早點去，感覺時間比較靈活。」

4.用對技巧的結果

對於孩子的教養，並無法像面對機器，拿著一本操作手冊，按部就班的來。從中因為母親自己的特質、孩子的個性、家人互動的方式等等眾多因素，必須要讓母親不斷的嘗試與變換方式。而在嘗試中，母親如果方法生效，那對以後正向的互動與母親的信心將提升很多。

在這裡，母親提到的經驗有：接納孩子的狀況、改變管教方式，如 M10 提到自己接納孩子的狀況之後，對親子間的影響：「父母如果能夠接受他，就是很大的進步。至少對我來講。自從我接受這個小孩以後，我覺得他進步很多，他知道自己被接受。」其次，母親也覺得要讓孩子的情緒安定後，親子關係變好，就會比較容易教。而母親也會運用從醫師或各種上課與演講機會學到的同理心技巧來建立親子間的良好互動。

M10：後來當我仔細去想，去上課，再回到聖經的話，一些專業的醫生我也問過，我最先處理的事我不再打小孩，我覺得就差別很多。、、、我現在可以很確定告訴人家說我最瞭解我的孩子。我發現現在我跟我孩子、我跟我先生我們三個人現在是最好的。我覺得他在某方面有進步。、、、他回到家裡就說我今天很生氣、、、我就用我學到的同理心、、、。

M3：當然是越來越好，譬如說可以安定，當他情緒來的時候，他完全沒辦法寫，他完全不理你。當他情緒安定下來的時候，你叫他做什麼都可以很快就做完，甚至你教他的東西都可以進去。因為功課做完才能教新的。

當母親對於技巧需求感到不足時，卻也發現母親不斷的從生活中自我探索出與過動兒互動的最佳方法，而身為母親又是最瞭解過動兒的，所以一旦瞭解過動兒，母親也就漸漸找到對自己孩子有效的方式，所以在有效的互動方法下，管教也變的容易許多，親子關係也相對良好。

二、過動兒方面

這裡指的是：母親在過動兒身上尋找正向的經驗，包括因為看到過動兒的進步而放心、高興。發現孩子貼心的對待，而感到窩心，會認為自己一切的努力都是值得的。此外。母親也相當高興的看到孩子同儕間能協助過動兒、或者對孩子有正向的影響。這些發生在孩子身上的點點滴滴都是母親覺得相當正向的感覺。

M3：其實他也很窩心，你只要一打噴嚏，他又會問說你是不是感冒了，要不要去看醫生。很窩心也很體貼，暑假天天在家裡，中午就會打大哥大叫你回家吃飯，所以我覺得所有的付出都是有代價的，現在不會想到要自殺，因為他我學到很多東西，雖然很痛苦，也刻骨銘心。

M10：小學還好，小朋友知道他有一些問題，都可以和平相處，老師會安排一些比較穩定的孩子在他旁邊，老師有一些幫忙，小朋友們也發展出一套方法。、、、當有些狀況出來的時候有些老師不懂，孩子會舉手幫我的小孩做一些辯解、說明，讓科任老師比較瞭解狀況。我碰到的都是比較正面的。

三、親子系統—正向親子互動及其原則

關於正向的親子互動經驗，其中包括有因為 M6 不用陪讀之後，與孩子在一起的時間相對減少，彼此的摩擦減少，親子間的關係也相對變好。而 M8 則認為當親子關係變好以後，就能更加瞭解過動兒，也能與過動兒有更好的互動，所以是呈現一個相當正向的循環結果。

M8：我真的覺得有好的親子關係，你會比較知道他在想什麼，對他會有很大的幫助。

而在方法上，母親也提到如約法三章、投其所好，在親子僵持不下時運用「暫停」的方法來降溫等等都是母親們常用的招數。而「積極參與班級活動」也是母親主動出擊的方法，藉由當愛心媽媽、參與孩子班上的戶外教學活動，不但就近

瞭解孩子在學校的狀況，更能與孩子的同儕建立關係，讓同學們能瞭解過動兒、協助過動兒，更能充當母親在學校的「眼線」，使母親能得到老師以外的資訊。

M8：有時候我覺得我如果掉在那情緒裡面，我是絕對出不來的，後來我不希望這樣子，我就跟我兒子說我們出去，譬如說我們在書桌發生不太開心的事情，我就放著先出去，譬如說先出去吃一碗冰，或去社區打桌球，有時候這樣會稍微降一點點下來。

M9：他就很少朋友，我們就藉由一些活動。我會參加他們的活動，、、、我跟孩子都認識，我就常常打電話去側面瞭解孩子的狀況，功課有沒有交啊。這就是我做這樣的互動的收穫和好處，孩子跟我也蠻近的。他們的活動我會參加，孩子的生日我會請他們到我家來吃飯、烤肉，、、、從側面告訴你，所以你的資訊來源不只有老師，還有小朋友。

四、老師方面

來自老師或者與老師互動方面的正向經驗，將從師生次系統、親師次系統來看這兩個次系統間的哪些互動方式讓母親覺得是有幫助的部分。

1. 師生互動—老師善意與努力的態度

由於母親看到在師生這個次系統方面，老師對於過動兒的「接納」、「有耐心、有方法」，讓母親感受到來自老師方面的善意與努力，形成母親的正向經驗。

(1) 接納過動兒

老師對於過動兒的接納，其所表現出來的行為包括願意帶過動兒參加過夜的校外教學；包容、體諒過動兒的情形；看到過動兒的優點；此外，給予過動兒機會這件事情對母親而言是相當感謝老師的，如：老師稱讚過動兒、讓過動兒參與協助班級的工作、、、等等，使得過動兒不再只是「闖禍者」，孩子也因而有自尊與成就感、覺得受到重視。以上種種，除了使得母親相當感謝老師之外，也讓母親看到孩子是有希望的、進而促進親師間的互動。

M6：人家其他過動兒的媽媽都說我們學校這個老師很好啊，然後輔導老師也很好。全校那個老師不知道我兒子（笑），他們老師會讓他幫忙送東西，老師會說你好厲害、好乖，然後他會很高興的出來說報告完畢，等他發完以後，可能他覺得很有成就感、很有鼓勵，受到人家的稱讚吧。現在他們班上的老師就常常讓他做這些事情。那種感覺就會覺得他很受到重視的感覺。（你講到這件事的時候嘴角都上揚的。）會啊（興奮的語氣），那時候會覺得，哇塞，你好厲害，居然還可以幫老師做一些事情，真的進步很多。覺得老師都給他一些方式讓他去、、、幫助他，讓他去學一些東西，讓他

去做事情，然後讓他覺得說他有被受到重視的感覺。

M2：他們特教班對這種小孩子，對身心障礙的小孩子，就會幫他們報名戶外教學，他們老師都肯帶他去，我是真的蠻感謝他的，、、、還有一次他們學校六年級的畢業旅行，他們老師願意帶他去，三天兩夜，他也是帶他去，像平常出門，我真的很怕他吵到別人，吵我們是應該的，我真的很怕他跟誰出去，他會去吵他，這樣我真的會很過意不去。他們老師帶他出去說「要讓他學習獨立，脫離你們一兩天」，我覺得這樣也很好，我覺得這個老師教法很好。

(2) 有耐心、有方法

在老師與過動兒的互動中，除了包容過動兒的特質之外，母親發覺老師的耐心與有技巧的處理過動兒的問題，也常讓母親在教養過動兒的過程中，有相當正向的感覺。其中，母親發現老師在班級管理上花了很多的心思，如：當過動兒情緒高漲的時候，以暫時隔離的方式讓過動兒靜下來、一對一的方式瞭解過動兒的狀況，或者，不以處罰的方式來處理過動兒不遵守規則的地方，避免加重同儕對過動兒負面的印象；協助同儕間與過動兒的互動關係等方式，讓過動兒能在班級裡面得到良好的適應。

M2：對老師也會把他情形跟我講，我就會知道他在學校的狀況是這樣？他在家裡是怎樣、我們有時候有什麼事情也會講，那個老師也蠻有耐心的。那這個老師大概可以抓住他心理上的弱點，知道他想要做什麼，所以跟他的相處就比較好。

M8：如果我知道對他來講真的是挫折感太大的話，我都會跟打電話或寫聯絡簿跟老師講，其實老師很配合我，當他跟老師起衝突的時候，他都不會大聲罵他或者叫他到走廊去，他都不會，因為他覺得他這樣做的話，會讓學生更排斥他，因為學生已經很排斥他了，因為他也知道他是一個過動兒，她會讓孩子知道他有很多優點，我也是覺得這個老師也是很不錯的。

M9：三四年級老師他是一個很活潑的，他帶孩子是比較啟發式的，他如果碰到孩子有情緒的時候，他會把孩子帶開，他懂得方法，基本上這孩子在他教的那兩年當中是他最嚴重的情況下，基本上我覺得那個老師他處理的相當不錯，他 feedback 回來給我的，他今天幹嘛、幹嘛、，通常是比較輕鬆的，當他比較輕鬆在講問題的時候，我會感覺比較輕鬆。、、、他很知道方法，他在他有情緒的時候，會把他隔離，不會馬上問他，會晚一點，給他一點空間去想一下，那個老師蠻有方法的，不簡單。

在盧安琪（2001）的論文中提到因為老師給予過動兒較多的機會，造成其他學生覺得老師偏心，甚而造成師生間的對立與班級經營的困擾。所以，

從母親與老師的觀點看同樣一件事情，的確有不同的結果。但就母親與過動兒的立場來看，對於老師這樣的付出，對於過動兒本身、師生關係與親師互動確實有莫大的助益。

2.親師互動

前文提到從老師有技巧的帶領過動兒，會讓母親在這方面得到相當美好的經驗，也間接的讓母親覺得壓力減少。接下來，將直接談到母親與老師正向的互動經驗。

(1) 老師積極瞭解過動症

老師對於兒童心智的各種狀況無法都有所瞭解，所以老師的積極瞭解包括參加過動兒的研習，以提升這方面的知能，而對於這樣的努力，母親已覺得萬分感謝。其次，老師對於過動兒在家中的情形、家長管教方式等相關資訊的積極瞭解，也讓母親視為是正向的師生與親師互動經驗。

M6：我覺得轉到這個新的學校來以後，他們輔導室的老師跟這個級任老師都有在幫助我們的情況，而且都有一直在瞭解當中。跟這個老師談的比較多，像我會去上臧醫師的課，他會問說上課的情形怎樣，可不可以告訴他一些。

M4：他現在這個導師，非常好，也去參加過動兒的講習，他跟我說：我總算知道這些孩子的生活常規的建立是這麼困難。我覺得總算有人瞭解這條路是這麼難走。不會只是一味的批評、指責。

(2) 老師協助家長間的協調與了解

班級中有較難照顧的孩子，必定會讓老師多付出心力，相對的家長也擔心班級有特殊的孩子會影響到自己孩子上課的權益、或擔心影響到自己的孩子，這樣的情形在有過動兒的班級尤為明顯（盧安琪，2001）。在訪談中 M3 與 M4 也都曾明確表示有來自其他家長的壓力。而老師面對這樣的情形，會擔任中間協調者的角色，協助把因為孩子們衝突的事件而延及到家長間的部分，進行協調，化解掉家長間可能的衝突。其此，老師也會擔任教育者的角色，就如 M3 所說的，老師會適時，如家長座談會時，給予母親機會讓母親向家長們解釋何為過動兒，而老師也會教育家長如何看待班級中有過動兒、教家長如何教育自己孩子與過動兒互動等等。

M10：我覺得老師處理很重要，有的老師不處理就把問題丟給你。我都碰到很多這種事情，老師自己會處理，他會叫我們去道歉，老師會向那媽媽解釋狀況，從中間化解掉一點，他也會跟我說，當然是去道歉。

(3) 老師不帶壓力且支持的態度

很多家長因為過動兒承受了相當多的責難與誤解，老師與家長互動的話題也幾乎都是以過動兒為焦點的，所以老師在談及過動兒時的態度，對母親而言是相當敏感的，往往老師的態度牽繫著親師間是否建立起正向的互動。母親們提到當老師們以提醒的、較為輕鬆的態度來告知母親過動兒在學校所發生的問題時，母親比較不會覺得那是來自老師的壓力與評論，而能正視到過動兒的問題。

M10：可能跟我講這些事情的人都很客氣。他們不是用指責，像幼稚園老師、一二年級的老師他們都是用提醒的，那種口氣就會讓我去反省。

M9：基本上我覺得那個老師他處理的相當不錯，他 feedback 回來給我的，他今天幹嘛、幹嘛、，通常是比較輕鬆的，當他比較輕鬆在講問題的時候，我會感覺比較輕鬆。

其次，往往老師也扮演著情緒支持者的角色，老師會提醒母親要照顧好自己、避免自己的情緒影響對孩子的管教。也會給予母親較多的鼓勵，讓母親得到來自老師這面支持的力量。

M4：老師說會盡力來協助孩子。老師說這句話就是給我一顆定心丸，我覺得老師最重要，因為他是直接跟孩子接觸。且老師有講過我們一起，不要放棄這個孩子，我們「一起」（加重語氣）努力，把他導正過來，那種感覺就比較沒那麼孤獨啦。而且我至少從老師這邊可能會得到正面的鼓勵。

(4) 母親表達感謝，增加互動機會

對於老師的付出與努力，母親也會相對的以行動表達對老師的感謝。所以在受訪的母親中，有將近一半以上的母親都參與協助班級的事物，包括班級愛心媽媽、協助課外教學活動等等。除了能就近照顧過動兒、減少老師的負擔外，也從過程中增加與老師接觸的時間，增加彼此溝通與瞭解的機會。

M6：我覺得他付出很多，那我是不是應該多回他一些，畢竟我們的孩子跟人家不一樣，那我是不是能幫他的就盡量幫他，所以我有空的時候，我盡量參加你要求幫忙的東西。我會盡量到（對老師的請求），我只要能力作得到的我會盡量。

M9：一些康樂活動、校外教學的我一定逃不掉，會做蠻完整的配合，效果也是蠻大的，讓老師跟我的互動多一點，他瞭解我們不是這樣寵愛孩子。

(5) 親師互相溝通、學習與協調

正向的關係往往建立在彼此的積極互動上，對於親師的互動。母親與老師會在關於過動兒的「訊息上相互交流」，不管是報章雜誌、相關演講，或者是孩子在家中與在學校裡的點點滴滴。其次是「方法的互相學習與協調」，母親會將帶過動兒的有效方法讓老師瞭解，避免老師增加摸索的功夫，而老師也會教導母親

適當的管教方式，這樣的目的都是在增進彼此雙方能有效的與過動兒互動，讓過動兒有良好的適應而達到「三贏」的結果。

M6：其實我現在是在學他的。我覺得因為這個老師年紀比較大，、、、他跟我講，我會聽進去，我會想一想是不是他的方法比較好，我會用他的方式做看。而且他也會教我一些東西，可能是他們所學的。然後老師也找到他的方法。然後我們兩個也會互相溝通。

M8：可能也是我事先有跟老師聯絡過，其實要賦予他一些責任，做事情可以讓他證明自己能力，這種孩子需要人家鼓勵，需要人家讚美，可能老師也接受我的建議。、、、我很幸運的，我覺得老師可以感受到我的誠懇，現在已經換三個老師了，每次新老師的學生性向調查，我都會寫得非常清楚，包括診斷書，我一定會參加學校的懇親會，我也一定參加學校的活動，我想老師應該瞭解我所形容的特質，大致上他都能配合。

M5：同事之間慢慢發現有這些資訊，會影印給我看，我覺得有幫助的也會傳給老師看。報章雜誌上會說孩子的情況會是怎樣，他們不是故意的，怎樣多鼓勵，中午不睡覺，給這些過動兒作什麼事情，這個我會特別標起來給老師看。我會先說「對不起，或許對你、對我的孩子有幫助」，老師可以接受。

五、他人次系統

在與他人互動的正向經驗方面，分成兩個部分來討論，一為「家人的瞭解與協助」，一為面對他人部分，則「謙卑應對得來鼓勵與安慰」，以下即就此兩部分瞭解母親如何在與他人互動上有正向的經驗與改變。

1. 家人的瞭解與協助

在前文討論過，往往他人的眼光與詢問造成母親相當的壓力。在與他人互動的正向經驗方面，他人的瞭解也就顯得非常的重要。在此分成與配偶、公婆及旁人等次系統來看。在配偶方面，M9認為夫妻兩人在管教孩子上的角色協調上恰到好處，M9：「所以在家中的角色扮演，我是比較嚴厲的、要求很多的，爸爸跟孩子就比較隨和，其實我覺得這樣的角色也很好。」並且在管教方式的觀念上也能協調出一致的模式。

M9：通常我先生蠻尊重我的，我們在小孩子管教，基本上還算一致，只是我的方法比較強硬，他是比較柔的。我覺得這樣做還蠻好的，而且我們有協議說在教孩子的時候不要有第三個人介入，我們有事先協商過，配合的還不

錯。

在與公婆間的互動上，M3 曾藉由過動兒的兵役請願活動，讓公婆對於過動兒有更多的認識，也讓公婆在協助帶小孩時比較有正確的管教方法，不只是打罵而已。其次也是盡量減低公婆在管教過動兒上的負擔，讓公婆瞭解到母親所做的努力等等。

M3：後來讓他去參加台北市政府的請願、公聽會，他去參加公聽會，裡面講一些對我有利的，就比較瞭解這些疾病，比較不怪我，也聽到一些方法，那個多少也都會有改變，電視也會演，我覺得關係都有改善當中、、、。因為多生一個小孩，小孩都要他帶，這就是一個問題。基本上我是盡量把小孩子管好，不要因為老大就把小的放在那邊，一團亂。有時他也看到我的付出。

2. 謙卑應對得來鼓勵與支持

對於其他家長的反應，母親採取比較謙卑的態度，這樣的結果讓家長們不但能接受母親的道歉，也能體諒過動兒與母親的困難，進而能給予母親鼓勵與安慰。

M10：一般比較明理的家長他們就會很理性的跟你討論，或者就接受你的道歉。
我覺得這方面跟家長的態度有關係，我覺得我用這一招好像蠻有用的、、、讓我用比較謙卑、比較低姿態，反而人家不會想跟你爭執、、、甚至還會來安慰你說你帶這孩子很辛苦，不要介意。

六、學校系統與社會資源

學校與社會資源這兩個系統，在社會支持的運用中以詳細敘述到母親從中得到的協助，在此就不遑贅述。在此想補充說明的是母親在與校方溝通方面，M3 採取了「積極事先溝通」的方式來為孩子找到適合的老師，以下即就此做些簡單的說明：

在與校方溝通這方面，許多家長對於孩子是過動兒都有要不要事先告知校方的衝突存在，擔心若事先告知，會遭到校方的拒絕入學或烙印等。而 M3 則是在孩子入學之前事先對附近學校進行打聽與瞭解，評估孩子可以在學校所得到的協助。其次及是將孩子所有相關的資料都給學校，讓學校對這樣的孩子有事先的瞭解，也安排適合且有意願的老師來帶他。因此，就 M3 而言，這樣的溝通方式是一個相當正向的經驗。

M3：因為老學校有經驗啊，所以就決定念這邊啊，然後念這邊第二個動作就是趕快先電話跟他講說我的孩子的所有狀況，我希望能不能派一個能夠幫我這樣的孩子或者有一個有這樣經驗的老師來帶他，學校就說好，要我把幼稚園所有個案的資料全部都給他、甚至醫院的檔案都給他，我就有配合都給他，學校就派他現在的老師，這個老師對他的影響也蠻深的，因為他會給他非常非常多的機會。

雖然母親在教養過動兒的過程感受到不少的壓力。不過，瞭解了母親們在這樣的過程中有怎樣的學習、克服了哪些困難以及如何與其他相關系統有正向的互動經驗也是很重要的，由此可以看到母親所面對的並不是一片黑暗，也是存在著有力量的一面，而且也可以做為其他母親的學習與參考。

以上，即針對母親在尋求因應策略時，來自各種社會支持的協助，使得母親得以面對與克服每天的壓力。此外，也從優勢觀點（strength perspective）看到母親的正向經驗與正向改變、母親們的韌性，以及希望的一面。

第五章 結論、討論與建議

在本章第一節結論中，就第四章的研究結果予以摘述。第二節則從研究結果的相關議題進行討論，並就這些議題提出建議。第三節則提出本研究的限制及對未來研究提出建議。

第一節 結論

本研究以深度訪談的方法，與過動兒母親針對其教養過動兒感受到的壓力，以及因應策略之議題，從母親自身的經驗與觀點進行深度的瞭解。十位受訪母親的基本資料已於第四章第一節有清楚的表格與說明，在此不做贅述。本節重點在於摘要陳述母親教養過動兒的相關壓力，包括來自過動兒及其他相關系統；其次，摘述母親面對這些壓力的因應策略。以下即是本研究結果的摘述：

壹、壓力與壓力源部分

一、來自過動兒的壓力

本研究重點在於瞭解母親因為有過動症的小孩，對於身為母親這個角色感受到怎樣的壓力。而過動兒即是母親最大的壓力源，母親面對一再重複的壓力即是每天處理和過動兒相關的問題。研究者整理出過動兒讓母親困擾的部分包括有：功課方面、生活自理方面以及行為方面。多數母親覺得最為頭痛的問題就屬過動兒的課業，其中又以叮嚀、催促以及指導功課讓母親耗費最多的心力。其次即是面對過動兒的問題行為也常常讓母親呈現抓狂狀態，並且對於孩子因此在人際上關係不良頭疼不已。日常生活中任何瑣碎的事情都可以讓母親不斷的叮嚀與催促，使母親每天都必須面對這些點點滴滴的壓力事件。

此外，由壓力源的整理以及過動兒的類型中，研究者發現注意力不集中類型與過動衝動兩類型的過動兒讓母親感受到的壓力情形略有不同。亦即注意力不集中型的過動兒，讓母親最為困擾以功課方面為主，其次是因為生活自理的不積極、懶散或社交技巧的薄弱而讓母親感到困擾，在問題行為上則較少。而過動與衝動型的過動兒，母親則幾乎囊括了這三方面的壓力。另外，也發現讓母親覺得問題尚可的原因，以孩子的問題類型的差異佔相當大的比例，其中則是以注意力不集中過動兒的母親有這樣的說法。

二、來自母親自己的心理壓力

本研究採用深度訪談的目的之一即是期待從在低結構的訪談中，從母親的主觀出發，瞭解母親個人的經驗與感受，其中當然包括母親個人對於其所處環境的知覺性評估。有時感覺是來自壓力源的衝擊，是先於感受到壓力之前即存在；有時，感受是在於對壓力源有所評估以後而產生的。在母親的心理壓力方面，因為教養過動兒而產生的感受包括有：心力交瘁，生氣、抓狂，焦慮、緊張，被綁住的感覺，自責，丟臉等。

因為焦點於有壓力的感覺，所以母親所呈現的都是較為負面的感覺與情緒。這些感覺多是來自於管教過動兒過程中所會有的情緒感受，就如文獻中 Ane. N rde 等人（2000）提到孩子的特質、問題行為往往造成母親的焦慮與憂慮，成為母親心理健康問題的壓力源。相對的，母親也會因此對過動兒有許多預期性的擔心，其中包括：母親的開學症候群、管教後遺症的擔心、擔心孩子有反社會行為與擔心孩子的未來。每天，母親處於這樣低潮與擔憂的情緒中，不少母親覺得不知如何能停止，而日復一日沒有停止的感受則會一再損毀母親抗壓的能力。

其次，因為母親自己的認知不足與期待落差，而衍生出許多的壓力，譬如因為母親在對過動兒知能有限的情形下，在求助方向、管教方法、對醫囑的一知半解、如何界定孩子的主要問題、資源尋求、閱讀關於過動兒問題而產生知的壓力以及用藥方面而有許多的矛盾與困擾。其次在身為母親對孩子的期待與現實的差距上所帶來的壓力則包括對孩子功課表現以及行為表現期待的壓力，另外，也有母親因而要求自己更為努力，往往形成母親的另一種壓力。面對母親知能的不足以及是否接納孩子的狀況，通常是上述壓力產生的根源，有一位母親（M10）更是清楚的表示，當她能接納孩子的狀況，也才是真正面對問題的時候。而且也是因為母親的「期待」，往往牽動全系統，下面來自其他系統的壓力中，期待的差距佔了很大的因素。

就整體性的壓力結果來看，第二章已充分討論到因為教養過動兒，母親在社交型態上有相當大的改變，研究的結果則包括出門意願減低、減少參與社交活動、減少與他人互動或不求助他人等等。而文獻也提出往往因為家中有障礙兒，使得整個家庭在經濟、精力與時間上較一般家庭而言會有較多的負擔。本研究也有發現相同的情形。

三、來自其他系統的壓力

從系統理論認為每個次系統外還有更大的次系統，這些次系統彼此互相影響。從此觀點出發來看母親所感受到的壓力，可以從來自過動兒到母親自己開

始。此外，還包括其他與母親及過動兒互動的相關其他次系統，包括來自家庭次系統、任何與母親有互動的他人、以及過動兒就讀的學校等次系統。這些壓力的類型在表 4-2-5 與 4-2-6 都有詳細的陳列。

1. 來自家庭內與他人的的壓力

Ane.N rde 等人(2000)的研究皆提到有障礙兒的家庭，配偶對母親的支持是相當重要的。本研究多數母親也都提到家人、先生的認同與支持對她們而言最為重要。本研究整理出配偶參與教養過動兒的類型有三：沒參與、消極回應、配合與投入。而母親感受到家庭內的壓力主要以父職與母職的差異與衝突為主，這其中主要在於母親對父親期待的差異，以及父親在參與過動兒教養中的參與少，導致夫妻彼此知能上的差異、管教的差異，也因而增加夫妻衝突的機會。最後因為過動兒的問題變成了家庭的衝突，對於過動兒反而徒增負向的互動，使得親子、夫妻一再在這樣的惡性循環中。這樣的情形讓家庭常常處於一片烏煙瘴氣，對於改善過動兒的問題、減少母親的壓力並無所助益。

其次，文獻中施怡廷（1998）也提到：他人的眼光、詢問往往讓母親倍感壓力。在研究中發現，這其中還包括他人對母親管教方式的誤解與評論、好奇、指責與排斥的眼光、與言論都會讓母親百口莫辯而不知如何是好。其次長輩或他人對問題認知的差異、加上過多的干涉與建議也讓母親在管教上感到許多的阻力與不知所措。

所以，如何讓親友甚至社會大眾瞭解過動兒、瞭解母親所承受的壓力、以及讓母親能適當的面對這些外來的壓力，對於母親而言也是相當重要的。

2. 來自學校方面的壓力

來自學校方面也是一個相當大的壓力源，受訪母親是以已入學的過動兒母親為主，因為母親感受到因為過動兒而有的壓力主要是因為過動兒在學校學習過程中，面對需要規律有生活的生活模式與要求時所產生許多的適應問題。因此，來自學校方面的壓力，本研究主要分為三大部分，一為母親的擔心，這部分所表達的是母親自己會因為過動兒，而對於學校或老師對待過動兒上有許多擔心，如表 4-2-6 所列。其中，發現母親最擔心每兩年就必須面對的「分班換老師」的問題，因為母親覺得與現在老師已有恰當的溝通模式，母親與過動兒都能適應老師的情形下，若每兩年的分班，母親則擔心無法遇到彼此適合的老師，且重新適應又是一像重大的工作，所以這也就形成母親對學校方面一個相當大的擔心。這些「擔心」，有些是來自於以往親師互動的不良經驗，有些是母親在心理壓力的情緒下所產生的結果。

其次，則是具體的經驗到來自老師方面的壓力。其中又以老師告知過動兒在學校的問題讓母親感到極大的壓力。因此，可能原本老師只是告知的情形，在母親感受到的就變成每天都聽到孩子負面的消息，而把老師的告知感受成是告狀了。但這到底是老師在表達時讓母親覺得壓力十足，或是母親在每天的壓力底下必然的結果，則有待進一步討論。另外一個讓母親感到有壓力的情形則是老師態度與方法的不適當，這其中包括老師烙印式的言語、行為，特別座的安排等等。這樣的結果不但讓母親覺得過動兒因而受傷，也為親師互動埋下障礙的因子。此外，根據母親談及親師互動的情形，在研究結果整理中出讓母親感到有壓力的老師類型：1.知能不足型，2.專業本位型，3.壓力表達型，4.產生烙印型。

貳、問題取向的因應策略

在因應策略的運用上，我們分為問題取向與情緒取向兩大類來看。在面對不同的壓力源時，母親運用的因應方式也會有所差異，因此也就分別就來自每個次系統的壓力源一一討論。從表 4-3-1 到表 4-3-6 的整理中，我們可以清楚看到在問題取向的因應策略上，母親以處理來自過動兒本身的壓力最為頻繁。Kevin Baldwin(1995)等人的研究也指出社會支持與問題解決技巧兩者最能緩和過動兒家長的壓力，而問題解決的技巧主要是用來應付有壓力的生活事件與行為上的問題。在本研究中，母親問題取向的因應策略以尋求資訊與資源、認知層面的運作、親子互動技巧的運用為最多。相對的，雖然來自母親心理的壓力也相當多，但從表 4-3-3 來看，母親用問題取向的因應策略卻顯得不多。由此更可以證明母親花了許多的心力來處理因過動兒所帶來的壓力事件。

從表 4-3-1 到表 4-3-8 的問題取向因應的歸類表來看，多數的因應方法都是母親自我摸索、自己尋找而來，其次才是尋求他人的協助，與施怡廷（1998）的研究結果相似。在自我摸索方面，諸如：尋求資訊與資源、認知層面的運作親子技巧的運用、自我行動上的調整等等，可見其他系統的主動介入協助情形仍然不多。即使如運用社會資源這一部份，除了就醫診斷外，使用的母親仍在少數，所以在資源提供的可近性、可及性、可得性上值得討論。

參、情緒取向的因應策略

相對於問題取向因應策略的多元，母親運用情緒取向的因應策略則顯得少了許多，使用較多的部分主要是針對母親自己心理壓力這部分，其次才是針對來自過動兒壓力的因應。在情緒層面的部分，母親最常使用的方法就是找親友訴說壓力或者藉由聊天讓壓力的威脅感減小，其次，將自己注意力轉移到與過動兒或母親這個角色無關的活動上，也是暫時不讓壓力困擾自己的方法，如：不要想太多、

看書、作別的事情等等。而最直將讓壓力感受減小的方法則是情緒的表達，藉由哭或者寫日記的方式適度的讓累積的壓力稍微釋放出來。

在身體層面的因應策略，幾乎所有的母親都提到運用放鬆的活動來抒解壓力，其中休息、泡溫泉洗三溫暖、喝咖啡、逛街、跳舞等等，相當多樣。至於M4所提的住院，則是壓力與其生理狀況息息相關，當壓力過大時，也就是母親生理亮起紅燈必須住院的時候，藉由住院，也讓母親在生理上得到較多的休息。其次，服用精神科或身心科的藥物來舒緩壓力，也是一種方式。

雖然多數人對於精神刻有許多的刻板印象，也擔心烙印的問題，但是若母親在心理上已承受過多的壓力時，求助專業的精神科醫師，並運用藥物來緩解、鎮定自己的情緒，而不是藥物上的濫用與依賴，這對於母親自己的身心平衡，以及保持較穩定的情緒來管教過動兒方面也是可行的方法。

所以，暫時讓自己離開壓力的情境與壓力的情緒中，並能適度的釋放掉，不讓壓力繼續累積，也是避免因為壓力的累積而影響生活的適應、生理及心理健康。雖然，情緒取向的因應策略並不能處理掉現存的問題，卻也能因為緩衝的功能而協助之後運用問題取向的因應策略，如防衛機轉運用、期待調整或者逃開等等。

肆、社會支持的運用

社會支持對母親在壓力因應方面佔有相當重要的角色。在 Justice (1988) 的因應矩陣中也提到，社會支持可視為母親在問題取向與情緒取向的因應策略中接發揮其作用。從 Folkman(1984)也認為母親會在對壓力的知覺歷程中評估是否有足夠的資源來應付當前的壓力。

在從表 4-4-1 可以清楚看到母親社會支持的情形，在每一種支持類別中，都會對孩子所帶來的困擾、母親的心理壓力、家庭功能失調、其他系統的相關壓力等，提供實質的、認知的與情緒的支持。雖然所有母親皆有求助於醫療系統的經驗，但並非所有母親都能從醫師方面獲得所需要的支持。對於醫院開辦的家長團體感受到支持的，僅限於參與的母親。而老師是母親必須經常互動與溝通的對象，因此，所有的母親都或多或少從老師方面得到各種的支持。研究結果顯示，幾乎所有的老師都能給予母親情緒上的支持，甚至在認知層面給予母親對問題不同的觀點。可見老師在母親的支持功能上扮演相當重要的角色。而學校的行政系統因應過動兒的需求給予資源班的協助、或者將相關資訊與資源告知母親。其中較為特別的是受訪母親—M6 獲得來自學校主動協助申請助理教師與車馬費的補助。

在非正式支持系統方面，母親強調必須是來自親近且瞭解狀況的親友對母親而言才具有支持的意義與行動，否則，只是對過動兒的好奇、對母親的指責與不當的建議罷了。研究發現母親在陳述來自朋友與同事的支持方面，大部分為工作上的同事，可見在工作職場的這個社會網絡也提供母親相當大的支持。其次，母親也提到有其它過動兒的母親給予許多支持，因為有類似的經驗，所以在情緒上、認知與實質的協助上都發揮相當大的作用。其中，多數母親都一致表示家人的認同與支持對母親而言最重要的支持力量，這樣的結果與江家榮（2000）及施怡廷（1998）等人的研究結果相似。

在社區支持方面，相當多的母親在尋求醫療協助時，仍會從心理諮商、親子互動機構等相關資源尋求對過動兒以及親子關係改善上的協助。母親提到的主要以光智基金會、友緣基金會以及陽明山的教師研習中心為主。以「光智基金會」為例，因為提供協助的專業者是來自北市各大醫院精神科醫療團隊，包含醫師、社工師與心理師，於夜間提供門診，不但可以提供對過動兒專業的診斷、諮詢與心理諮商，甚至也針對家庭進行家族治療。也因為此機構位於社區之中，讓資源更具可及性，也減少了一般人對於前往精神科求助的烙印感受之疑慮。而且將服務時間延至夜間，方便時間上的安排。此外，提供每個個案一個小時的時間，讓求助民眾可以有充足的時間針對問題進行瞭解與處理，所以當 M1 對於醫療系統有所不滿與認為功能有限時，在這裡卻得到醫師相當多的協助與支持。

在信仰方面，則提供母親相當多的情緒支持，讓母親在壓力之下，心理上有所依靠，不斷從信仰中獲得支持的力量。

至於民俗療法、感覺統合，母親對其評價不一，使用過的母親雖然抱著姑且一試的希望前往，但也不確定對問題的解決效果為何。

由於第四章第四節已對母親得自社會支持的幫助作詳細的整理。在此，則針對母親對於這些資源使用過後認為不足與阻礙的地方加以分析（如表 5-1-1），從中也可以更加瞭解母親的需求與期待為何。

《表 5-1-1 社會支持不足處》

社會支持類別	支持來源	對社會支持不足處的看法
正式支持系統	醫療專業支持系統	1. 母親與醫師期待的差距—功能有限 2. 門診—號難求與醫囑之一知半解 3. 診斷的差異 4. 家長團體因醫院政策而停開、母親時間有限無法參與、名額有限
	學校支持系統	1. 學校資訊獲得緩慢 2. 老師知能不足 3. 資源班員額有限：供不足求
社區支持系統	社區機構	1. 心理諮商費用昂貴 2. 心理諮商不作治療，不具效果 3. 講座距離太遠，取得不易 4. 講座內容表淺，收穫有限
	家長團體	1. 家長程度與需求不一，收穫有限 2. 時間有限，無法經常參與
	民俗療法	花錢又不知效果
	感覺統合	沒效果，是噓頭
非正式支持系統	親友	母親個人特質：不好意思麻煩人、社會網絡薄弱（少與他人互動）

一、對醫療專業支持系統的看法：

表 5-1-1 標示出母親對醫療專業支持系統的看法有四，在皆下來的說明裡，則簡要的濃縮成兩大點說明之。以下從：「期待的差距--功能有限」、「一號難求與一知半解」來瞭解母親覺得不足的地方。

1. 期待的差距--功能有限

在母親帶著疑惑與問題求助於醫療系統後，會覺得醫師所給予的協助與自己的期待、需求有差距，M1 即期待醫師扮演資源轉介者的角色，所以會認為醫師「沒做什麼、沒說什麼」，或者「只交代要吃藥」而沒有得到醫師詳細的解釋(M1、M5、M6、M9)、「互動時間短、沒用」(M9)等期待與現實狀況的差距。如受訪母親(M1)：「可是他(醫師)都沒有啊，然後說你們就不用來了，就跟我們說你們不用來了。因為這個就斷了，也沒有找到什麼。都沒有管道給我們，我們不知道管道從哪裡來，後來就停頓了啊，就沒有管道，不知道怎麼進行。」由此可看到母親在面對醫療的無力。

2. 一號難求與一知半解

為排上有些醫院的兒心門診，媽媽必須在一大早奔波到醫院，才能掛得到號，形成母親在尋求資源時，出現「一號難求」的現象（M1、M3、M5、M6）。其次，在求診、進行一連串長時間的測驗之後，母親覺得對於過動兒還是一知半解、不清楚自己的孩子是怎麼一回事。包括「沒確定診斷」而失望（M1、M3），「不知何謂過動兒」（M6）、「只是照醫生交代」，醫師說什麼就做什麼，而無法清楚瞭解為何要有這樣的處遇。其實，母親期待從醫師那裡不僅知道診斷結果而已，更期待能多知道如何對待過動兒的方法。而 M3 則說出普遍過動兒母親在就醫時，匆忙、無知的情形：「我第一次是去台大而心，我那天請假，他們一天只看三個，我六點多就帶著他坐計程車出去，就一定要排隊。那天有看可是覺得蠻失望的，因為台大就給你一套三百多題的題目給你去做，後來怎麼樣我也不太記得了，說真的。那時候完全沒設定他是過動兒，也不知道什麼叫過動兒。其實我們那時也沒有經驗，反正醫生教你作什麼就作什麼。」

而從 M10 的求醫經驗中，發現醫師在診斷上有相當大的差別，使得母親在五年的這段期間碰了不少釘子，也喪失了正確治療與讓母親提早正視問題的時機。從她的例子，不但在自己知能有限的情形與診斷不一的情形下繞了許多的冤枉路，也可以想見多數母親在面對醫療系統的無知與無助，加深母親對自己的責難。她是這樣陳述的：「我們是看復健科，復健科一口就咬定是感覺統合的問題。也曾經到兒童心智科，醫生說還不到過動兒的程度，我現在回想我的兒子，他算是很嚴重的過動兒，該有的狀況都很高的，很衝動、很過動、非常的不專心，情緒爆裂、發飆，一天要發好幾次飆，可是醫生這樣子說，我們就先做感覺統合，就在那個圈圈裡，每天就一直覺得做些治療就會好，後來就確定，去定我還不相信，我去了三個醫院，那時候小孩已經小學二年級了，三個醫院醫生都確定小孩是過動兒。後來我才回到兒童心智科，我就硬著頭皮回去，其實我當初幼稚園是去找台大同一個醫生，那個醫生就突然跟我講說他是個過動兒，就算我自己繞一個圈子也好，就算醫生自己也有成長也好。其實大部分的父母都跟我們一樣，完全摸不著頭緒，完全不理解，我們就是有問題就去醫院，可是醫生有這樣的問題。我不知道這已經五年了以後，是不是有些改變，是不是醫生的知識或者經驗都有進步，至少我覺得在那個時候很多醫生都很不清楚，在我那個時候，我是找同一個醫生ㄟ。、、、要說延誤也可以啦，其實我是覺得父母知識也不夠。」M10 這一樣的情形在 Mary Fowler 書中（何善欣譯，1996）也一再提到診斷上的問題，在「關懷注意力缺陷過動症」研討會上（2001,05,26），醫師們也提到診斷上必須小心，甚至建議母親可以多尋求幾位醫師的診斷。但是，這樣卻也再次增加母親們奔波於醫院的辛苦；以及面對不同醫師或不同專業者對問題給予不同的診斷結果，使母親更加困擾。其次，除了因為診斷上的困難會導致醫師有不同的診斷外。在母親方面，母親帶著孩子前往接受診斷的心態，往往也會影響醫師的判斷，若母親對於孩子的主訴狀況不清楚、刻意隱瞞等情形也會也會讓醫師有診斷錯誤的情形。

母親覺得有幫助的醫院親職團體，卻由於此團體多在母親上班時間進行，所

以「時間上的限制」是母親覺得無法繼續。另外也由於醫院方面的政策（如：醫院人力不足），使得這樣的團體呈現中斷的情形，或者需求人數大於每次團體提供的員額，也讓母親感到缺憾。

二、學校行政系統

對於學校系統所提供的協助方面，因為老師在對過動兒知能的有限，使得親師在互動與溝通上有許多的問題存在。而學校能提供的相關協助，如親職教育、親師正向互動方案等在訪談中則沒有母親提過而且母親也會覺得學校在資訊接收的速度相較於民間的家長團體顯得很慢，因此母親覺得一切都要靠自己摸索與尋找（M2）。在研究者參與關懷「注意力缺陷過動症」研討會（2001,05,27）中，母親們及提到教育單位在去年製作了四捲有關特殊兒童的錄影帶，但知道的家長與老師卻是寥寥無幾，由此可見學校在資訊的提供與告知上需要再加強，才不會徒然浪費已有的資源。此外，M8、M10 在尋求學校資源班協助時，因為名額的有限或學校政策因素，而則出現「資格」的限制，無法提供孩子所需要的協助，而必須強力爭取，或者隨著學校的政策作些配合。

三、社區支持系統

母親對於管教過動兒的方法，表達了極為強烈的需求，也因此會求助於書籍、演講以及相關機構，但卻也因為內容表淺無法符合母親期待在管教技巧上的學習的需求由以上的，但也少見學校或相關的社會福利機構提供母親在親子互動技巧等相關親職教育上的資源。此外，社區機構的可及性（普遍性）、可近性、可得性（費用）上的不足，讓母親在問題解決與壓力因應上增加許多的困難。所以，雖然媽媽們表示自己與過動兒對心理諮商有極大的需求，但也常因為有這些機構「費用昂貴」、「距離太遠」或「沒做治療」而放棄。如 M5 就覺得費用的問題讓他尋求資源時有所卻步：「個別諮商是很貴的，我也想過要去諮商，可是想到一小時要一兩千塊，我就不要了。」

由於母親對於親職技巧的渴求需求，對於機構所舉辦的親職演講，母親也會盡量參加。然而，由於演講內容或許是針對一般性家長與孩童而言，並未能滿足母親對自己特定問題解答的需求，所以母親也表示演講內容過於表淺而收穫有限。

至於由過動兒家長組成的支持團體，在情緒上識給予母親相當多的支持與發洩管道，但，因為每個母親在瞭解過動兒的處理與處理自己壓力與需求上的歷程不盡相同，因此，也有媽媽認為在此類團體的效用不大，認為大多數媽媽仍處於情緒的處理，無法提供自己有效的建議與方法，所以會較傾向直接詢問醫生。我

們看看 M10 是這樣告訴我們的：「(直接問醫生)因為那是最直接的，我雖然有參加協會的成長班，其實媽媽的成長很慢，有時候我跟他們講，我覺得他們的經驗不能幫助我，我想我會直接去問心理醫生。」所以，與母親對於自己心理壓力傾向運用情緒層面的因應策略這個研究發現相呼應：多數母親在情緒在情緒上仍需要許多的支持與宣洩。可見家長團體在發揮了其功能，但在提供專業之能上的能力也就相形有限了。

最後，關於感覺統合是多數過動兒必會接觸的資源，不管是求助於醫院的復健科，還是坊間的機構，母親在帶著孩子奔波前往時，卻也相當懷疑其作用與功效何在？或覺得沒效果(M5、M7、M9、M10)如 M7 覺得：「過動兒就是感覺統合不好，可是做了那些的活動好像也沒什麼改善。」其次，M5 看到在感覺統合訓練的坊間機構中，發現治療師對孩童的行為，讓身為父母者不禁會擔心這種機構的良莠。她是這麼說的：「我發現那邊作的感覺統合說的跟作的不一樣，那裡老師，我沒看到那個人但是看到他一直打小朋友的頭，實際上所看到的不是真正每一個都那麼有愛心，我覺得。我所親眼看到的事這樣。我本來還考慮要不要帶他去那裡，而且他費用也蠻高的。一開始人家就講說提到過動兒、感覺統合的，我就去作了。我覺得那是噓頭，反正嘗試了才知道。」

所以，是否所有的過動兒都必須接受感覺統合的訓練，還是只是身為家長多個求助管道之一？母親們都帶著知其然，不知其所以然的情形，認為只要他人說這對孩子有幫助就去嘗試，也不知道這樣對於孩子的幫助在哪裡，突然的浪費了時間與精力。

伍、整體性的正向經驗與改變

在瞭解母親的壓力以及其因應的策略之後，期待能以更正向的觀點整理出母親在教養過動兒的生活中，到底有了哪些正向的經驗與改變，期待藉由這些正向的經驗，讓有同樣困擾的母親不管是方法上的學習，或者只是心理上的鼓舞，都有其價值存在。並且也讓我們看到母親們辛苦努力的成果與來自其他系統的良好互動經驗。

研究者從正向觀點整理出來，發現母親對於自己正向的經驗與改變陳述最為多元，包括有母親在認知上的轉變、母親自己的努力與學習、能力感的獲得以及母親嘗試用對親子互動技巧之後的正向感受等等，相當多樣的正向經驗，足見母親從自己開始改變的用心與努力。

由於母親自己的改變，從而在看待過動兒、與親子互動上也更為正向，面對老師以及他人都有許多的正向經驗。關於來自其他資源系統的正向經驗，已一併在社會支持的運用中作了詳細的說明。

從以上對於研究結果的摘述，本研究有以下幾點發現將於下一節中繼續進行討論：

1. 母親壓力與因應行為及過動兒父親參與類型。
2. 認知與接納對母親的壓力與因應的影響。
2. 母親的接納、認知與實踐---與過動兒的互動。
3. 母親心理壓力與親師互動。
4. 社會資源體系的缺乏，使母親尋求問題解決的方法有限。

第二節 討論與建議

壹、討論

從研究結果裡，發現母親許多困擾與壓力的根源，其關鍵多數來自於母親對過動兒的接納與認知。因為母親的接納與知能不足，使得母親容易讓自己陷於自責與難過的情緒中，認為過動兒的狀況是自己的遺傳或管教所造成的。也容易對孩子而有不切實際的期待，因此，也更容易因為過動兒的各種問題型而困擾不已。而這些負向的情緒與認知，除了影響母親的自尊及管教過動兒的態度外，也會大大的影響與其他系統的互動。這樣一來，來自他人的眼光與評論也容易讓母親更加傷心難過。此外，負向的情緒與認知也影響著親師互動的方式。也因為母親的認知有限，所以對於與醫療體系的互動及用藥有許多的疑惑、困擾，甚至是不切實際的期待。所以，因為母親的接納與認知的問題，往往影響著母親對於資源尋求的方向與求助的意願。所以，母親的接納與認知關係著她如何看待相關的壓力與如何因應。

雖然形成母親因為教養過動兒而產生的壓力其因素仍有許多，如過動兒的行為問題、資源的有限、社會大眾的認知與接納等等，這些在第四章都已有詳細的說明。接下來的討論，將把焦點放在母親的接納與認知這個層面。在此將分成1.接納與認知對母親的壓力與因應的影響。2.母親的接納、認知與過動兒的互動。3.母親的心理壓力與親師互動。討論完母親的個人層面，接著討論到社會面，我們看到社會資源體系的缺乏，使母親在尋求問題解決上的方法有限。

一、母親壓力與因應行為及過動兒父親參與類型

(一) 母親壓力與因應行為之五大類型

依據研究結果整理出「母親壓力與因應行為」之五大類型，在此五類型裡面，可以看到母親與親子、親師、資源互動的情形，以及整體因應的結果。在此要強調在此可以看出不同母親所呈現的狀態，不對因果關係做推論與探究。並且，此五類型也有階段性的雛形，以 M10 為例，她就經過這些多數的階段。其次各階段母親所運用的方法與結果沒有所謂的好與壞，不同母親所運用的不同方法都是她們在自己生活脈絡中，認為可以因應其壓力的方法。

《表 5-2-1 母親壓力與因應行為》

過動兒母親的類型	對孩子的看法與互動模式	親師互動	與資源的互動情形	整體因應結果	研究對象
1. 盡力去做型	不認為孩子的問題很大。	盡量配合老師、請老師包容與協助	不積極尋求資源，對資源瞭解有限。	去作就好，不想太多。	M2、M8
2. 颱風眼中型	孩子的問題為困擾中心（行為與功課），常有自責與責備孩子的情形。自己管教方法調整不易，努力改變與親子的互動方式。	1. 期待、要求老師的包容 2. 擺低姿態	積極尋求各種協助（如教育單位、心理諮商機構），將母親的困擾託付其中。	除對孩子的問題採取問題取向積極尋求資源外，對自身所感受到的沈重壓力的因應策略有限，屬情緒取向之身體層面為多。	M4、M7
3. 補償型	盼孩子能與一般孩子一般，或期待孩子能有一技之長，不斷讓讓讓孩子接受各種才藝訓練，或仍期待孩子達到自己標準。	給予老師各種過動兒的資訊，期待老師增加對過動兒的理解與包容。	期待更有效的管教技巧或解決過動兒問題的方式（如用藥）。	最大的焦點為過動兒，所有問題的因應皆以過動兒為主要。	M7、M3、M8
4. 知識補充型	因為孩子的問題，尋求孩子有效的教育方法與管教方式，對自己也不斷的學習與改變自己的認知。	同理到老師所面對的壓力，積極與老師溝通。	尋求家長團體、研習課程等相關資源的支持。	了解孩子的需求與問題，尋求適切的資源。也會關注到母親自己的壓力抒解。	M1、M5、M6
5. 豁然開朗型	瞭解孩子問題所在，泰然面對各種問題。	漸漸尋找到與不同老師互動的模式。	了解資源的限制與方向，尋求自己所需要的資源與方法。	接納孩子的狀況，有自己一套的解釋系統，也會意識到規劃與孩子自己的生涯。	M6、M9、M10

母親代號與表 4-1-1 同

在類型一「盡力去做型」(just do it)，M2 的孩子的問題為注意力不集中、致力測驗屬臨界值、社交能力薄弱。M8 的孩子以注意力不集中、過動為主。兩人在看待孩子問題的表達上以陳述孩子的狀況為主，較少焦點於表達自己的壓力感受。相較於其他母親，M8 本性樂觀，較少擔心到孩子的未來問題，而 M2 對於孩子未來的擔心，則參考親友孩子有相似情形（弱智）卻適應良好的例子作為因應。也因為此類母親在壓力知覺上的反應、相關資源尋求上的強度叫其他母親低，展現在整體因應結果上則認為不要想太多，只要努力去做就好了。

類型二稱為「颱風眼中型」，引用 M4 的陳述，這時候的母親感受到自己為過動兒的問題所困擾，感覺自己像跌在谷底爬不出來，又如處於颱風眼中，四周都是令其不知所措的暴風雨，不知道自己如何能脫離這樣困窘的情境。此時的母親焦點於孩子問題所帶給自己的無力感，極力想解決孩子的問題，所以，四處尋求各種資源來幫助孩子。因為專業者的提醒，專注於學習新的親子互動方式，期待孩子能有所改變，問題能因此解決。此外，因為孩子問題而起的無力，及與各資源互動上的辛苦與挫折，顯得像無頭蒼蠅一般，母親在母職自尊上也顯得低落。在壓力表達上極為強烈，對於自己壓力則以情緒取向之身體層面（如：跳舞、吃藥）為多。

類型三稱為「補償型」，雖然孩子的相關問題讓親相當困擾，但母親仍期待孩子的表現與其他孩子或自己理想的孩子一樣，因此，了解孩子的不足之後，帶著「補」的心態，提供孩子各種協助、訓練、期待。在親師互動上會積極給予老師各種相關訊息，期待老師多了解過動兒之後能多照顧孩子的需求。

類型四為「知識補充型」，母親覺得既然在教養過動兒上有困難，則以獲得更多相關的知識與技巧以解決問題。所以，這類母親在參與家長團體、親子講座的頻率甚高，並且從這些資源上學習到各種與親師、親子互動的方式，也獲得一同參與家長的互相支持。此外，這類母親提到在期更早時，曾運用或參考過民俗療法。

雖然類型五稱為「豁然開朗型」，但並非表示她們一開始即能游刃有餘的面對與處理過動兒相關的問題。因為母親個人特質（如社經地位、教育水準與社會支持）即孩子較為年長等因素，使母親在親子、親師互動上已有自己經驗的累積，而形成自己的一套看法。這些母親目前仍會陸續面對與過動兒相關的問題與壓力，除了繼續尋求方法外，有的母親參加家長團體，期待以團體的力量為自己與孩子爭去適切的資源。

以上對受訪母親壓力與因應行為，簡略的以類型的方式整理呈現，也再次說明這些都是母親們自己的面對家有過動兒的壓力，所有的生存方法，沒有優與劣，只想呈現其多元情形。在了解母親各因應類型後，接著，說明母親是如何看待配偶（過動兒父親）在教養孩子過程中的參與情形。

（二）過動兒父親參與類型

在本研究中的受訪母親提到父親參與對過動兒的管教情形，研究者依母親所感受到父親投入的程度，以三類予以陳述：

《表 5-2-2 動兒父親參與類型》

類別	參與類型	人數
過動兒父親參與類型	不參與及負向分擔	M1、 M6、 M7
	不反對及消極回應	M3、 M5、 M8
	配合與投入	M2、 M9、 M10

1. 不參與及負向分擔

對過動兒的管教與治療工作，通常都是以母親為主。其實母親會期待父親能有實質的支持。M6 覺得父親因為眼見孩子難帶養，而不願介入管教與參與治療，M6 認為父親對孩子的管教簡直是「負向分擔」，反而當孩子從父親那邊回來時，在孩子行為上需要多些心力去調整。

M6：他不管小孩怎麼樣，都是我的事情，我們兩是分開的，他覺得沒有這個必要再付我費用，他老爸可能覺得有這種孩子壓力也很大，經濟也有壓力、精神也有壓力，他不想要這種小孩吧，所以他根本不管，事實上一開始（醫師）就叫我們來上課，跟他（孩子）相處的人是我，我都跟他（醫師）說，反而他（爸爸）什麼都不知道。所以他跟我們講說，他爸爸又不願意去上課，之後他就覺得這個小孩越來越麻煩就不管我們了啊。

M6：會想是不是他可以幫你分擔一些，可是你會覺得他分擔的一些都是錯誤的東西，你怎麼讓他分擔？我們兩人的觀念不一樣，現在的小孩子真的很聰明，不能以他爸爸媽媽那個時代教他他就怎麼教他，而且他老爸很寵小孩，他要怎樣就怎樣，可是我覺得現在小孩太過聰明，你反而要一開始就要告訴他什麼是可以做什麼事不可以做。

對於治療，三位母親的配偶在受到她們要求一同前往就醫或諮商時，配偶採取拒絕的態度，認為只與醫生會談根本沒用、在面對形象與態度上都呈現專業權威的一聲面前，父親會覺得像是作錯事的小孩被詢問般。就如研究者在實務工作中所見，當專業人員要求需全家一起理解問題狀況協調最佳的互動方式時，往往父親是缺席的。這樣的結果除了效果大打折扣之外，久而久之，都是母親單方面的投入，也就自然而然的被認為是母親的事了。

M1：我老公說帶來這裡沒什麼用處，只是講一講。

M7：像我帶他來這裡，他覺得好無聊，來這邊幹什麼，他覺得來這邊被人家興師問罪，很沒面子的感覺。

其次，由於父親在孩子狀況與要如何對待上的瞭解不足，也就少有介入的情形。因此，在平日的管教工作就多落在母親身上，M1 就覺得這樣的負擔讓她相當喘不過來，甚至擔心自己撐不住時，沒有人能帶好小孩。而也因為父親在與

過動兒的互動技巧上較為生疏，因此當父親介入時，往往又因為管教的方式與母親相左而引發家庭內的衝突，關於因管教而引起夫妻間的爭執，這將會在下一節「家庭衝突」中討論到。

M1：然後就在那裡看電視，我說你要來看看功課啊，怎麼樣，你都說你會，我
要是垮了以後，誰來教他呢？我難保哪天不會怎樣喔！對不對，我說你要來
參與，我也不會啊，可是我也要跟他成長啊，

雖然母親仍會期待父親能參與孩子的管教，但 M1、M3、M7 會以父親需要工作為理由，而在心理上不期待父親能有所協助。

M1：（其實你對爸爸有期待？）期待？習慣了。

M3：期待也是有的，期待落空以後，就不敢有期待了，因為就是都沒有。男
孩子都把心放在事業上。

2. 不反對及消極回應

在中國的文化脈絡下，在親子互動中，父親的角色通常是屬於權威型態，或者處於消極被動的位置。在本研究中，當過動兒母親詢問或要求父親參與過動兒的治療時，父親採取不反對的態度，畢竟一直以來都是母親一手張羅打算的。久而久之，母親對於父親參與的期待，就只能處於「只要他不反對就好了」。

M3：都是我一個人在作，譬如說去醫院、治療，他一次都沒有去，他可能只
是精神上支持而已，事實上都在上班，支持是指我作什麼他都不會反對，
錢也都是我出的，他不會干預說作這個沒有用，但他也不會幫忙。所以
先生的幫忙很少，幾乎都沒有。

M8：唯一的缺點是我先生都把這個大任交給我，或許他會覺得我都在做了，
也慢慢他的涉略比較少、、、。如果要埋怨的話，這件事就好像變成我
的事情了。因為他接觸的不多，最後變成都是我在弄，理所當然的。

而另一種情形則是由 M5 所提到，父親會被母親拉著一起前往就醫，但只是由母親與過動兒進入診間與醫師會談，父親則是坐在外面等待而已，沒有實際與醫師進行接觸與瞭解。

M5：我帶不動我先生，我先生去了，也在外面。

第三種狀況則是當母親與過動兒因功課或生活自理的上的爭執，處於僵持不下的氣氛時，母親會暫時把過動兒交給父親，即使母親也瞭解父親的介入，情況未必會改善、甚至讓過動兒更反抗、或者只能達到對過動兒赫阻的作用，但由

於母親情緒已相當高張，需要有父親作為緩衝的角色。

M3：我已經不要面對他了，我丟給他爸爸，他爸爸可能更生氣，比我打得更凶，但是我不干預了，我不是在逃避，而是讓他瞭解到媽媽教跟爸爸教有什麼不一樣？其實不一定是好的，基本上人本教育說不要打小孩，我們是最失敗的啦。

3.配合與投入

對於家中有個需要花費更多心力教養的小孩，相信為人父母都是需要不斷的調適與學習。M2 的配偶一開始也相當不能接受孩子的狀況，但在幾次必須親自帶著孩子前往治療、參與家長團體的活動之後，藉由更多的瞭解而能接受，也能分擔母親部分的工作，如換父親帶小孩去就醫。

M2：那陣子在台大曾美惠做那陣子都是他爸爸在帶的，因為我那時候都是上班，沒辦法每天跑，他爸爸工作比較彈性，所以就可以帶他去。剛開始都是由我來帶，因為那時候他爸爸也不能接受，他認為不是，他看他有些地方都很正常，認為怎麼可能，所以那陣子都是我在帶他，後來到台大去做治療的時候，我是上班時間所以請爸爸帶，他就比較能接受。

而 M9 與配偶則是協調出彼此在教養過動兒時所應扮演的角色；甚至父親會主動提醒母親如何管教過動兒的方向。而 M10 的情形是 M10 認為孩子是兩個人的事，因此極力要求父親要參與過動兒的各種治療，要求父親也要一起分擔。

M9：有，絕對有（衝突），基本上算是有。通常我先生蠻尊重我的，我們在小孩子管教，基本上還算一致，只是我的方法比較強硬，他是比較柔的。我覺得這樣做還蠻好的，而且我們有協議說在教孩子的時候不要有第三個人介入，我們有事先協商過，配合的還不錯。（夫妻）一直都在作（協調），通常都還是他爸爸開頭說我們要怎麼做。可能他在門外，他比較冷靜，他站在第三者的時候，會告訴你一些，說我們日子還長著，還會不斷有新問題出來。

M10：還有我先生，他那時候也被我抓著，因為我那時候覺得孩子不是我的，我就賭上去了，我們兩個就很忙，我先生也要抽時溜出來，帶著孩子到這邊做、那邊做。

其實，不管父親參與的情形屬於哪一類型，對所有受訪母親而言，除了消極的期待著父親除了不干預母親的各種嘗試之外，更期待父親能積極地以父親的角色於行動中來分擔母親在管教小孩上的負擔。

二、接納與認知對母親的壓力與因應的影響

柯平順(1995)提到有特殊需要應幼兒家長的心理歷程：可分為三個階段，依序為 1.否認心理階段，2.認知事實階段，3.面對事實階段。以下的討論即以柯平順(1995)提到的特殊幼兒家長心理歷程三階段為依據，對照本研究對象的狀況加以討論。從討論中，以 M10 為例，可以看到其動態的改變歷程，並且了解到接納與認知對母親的壓力與因應的影響。

這樣的歷程，在在說明母親對於家中有特殊孩童，在心理上會經由這樣的歷程所以受訪的母親也都處於不同的階段中，在否認階段中的母親，M10 也曾拒絕接受老師告知孩子在學校的狀況，此外對於為了找出原因而不停的四處診斷的母親不在少數，母親們可以列出一長串醫院的名字，表示他們都曾經那樣的奔波尋求不同科別、不同醫師的診斷。另外，也如 M10 說自己曾經不斷的訓練孩子，認為只要自己多用點心，孩子的狀況就會改善；甚至，也有許多母親聽取親友的意見，認為這樣的孩子就是要用「打」，所以帶著不打不成氣的心情面對孩子，但那都只是自己情緒的發洩，反而使親子關係雪上加霜。在這樣拒絕面對問題癥結的狀況下，可以清楚看見母親像矇著眼的驢子，漫無目的的勞碌著，不但累了自己，孩子也沒得到當的管教。

對於第二階段的認知事實，柯平順(1995)提到親在認知孩子是特殊孩童後，常有憤怒、憂鬱、悲傷失望、罪惡、抱怨與羞恥以及責備等心態，這時候的家長仍有許多的情緒亟待處理。在本研究提到母親的心理壓力中，母親也因為管教而感到有類似如此的壓力存在，使得母親限於情緒中得不但要承受來自管教過動兒方面的壓力，更有來自自己心理上的這些情緒。因為這樣的情緒，影響到的不只母親自己，有些心態也是來自於夫妻的互相指責、來自他人的責備，或者轉向指責過動兒、進而與外界隔離等，產生接續的壓力結果。如果，母親只是單單知道自己的孩子是過動兒，卻仍陷於無力、負向的情緒中，對於問題並無積極且正向的解決所以在媽媽團體或各種親職團體與訓練裡，除了提供母親這樣的情緒發洩與情緒支持外，更重要的是讓母親更快的進入下一階段。

在第三階段的面對事實，家長多能以較理性的態度來看待障礙兒，瞭解孩子的特質，而有適切的期待，在江家榮(2000)的研究案例裡，在父親接納孩子的障礙後，反而更積極的投入與孩子的互動與教育。在本研究裡，這類的母親被歸為豁然開朗型。此時的母親很清楚孩子的問題，瞭解孩子的模式，也因此給予自己和孩子更適切的期待與要求。所以這類母親一致認為面對過動兒要先建立好正向的親子互動關係，之後對於過動兒的引導就顯得較為容易。但是要進入這樣的階段也不是件容易的事情，母親不管對自己或者對過動兒，通常在認知上必須經過一再地調適，這也呼應到本研究結果：在母親的因應策略中，我們可以很清楚瞭解到母親在針對來自過動兒以及來自自己心理壓力這部分，頻繁的在「認知層

面的運作」這方面的努力與學習。所以，接納的開始，與知能的提升對於母親能進入第三階段就顯得格外重要。

三、母親的接納、認知與實踐---與過動兒的互動

在第四章實已討論過母親在接納與認知上的不足時，往往會以既定的、從小學習到的方法與過動兒互動，其中母親認為最快速的方法為體罰、責罵，但在對過動兒特質瞭解有限以及母親心理壓力之下，這些方法並非能有效的達到與孩子有良好的互動或管教效果，卻往往造成親子間關係的緊張，使母親在管教過程中更顯得無力。所以在這個部分我們將討論到母親在與過動兒的互動過程裡，因為接納與認知的不同，使得在管教過動兒的實踐上也有所差異。由下表可看到母親對於體罰的反思，以及與過動兒的心得與原則。

《表 5-2-3 對過動兒管教心得》

類別	細分類	內容	人數
對過動兒管教心得	關於體罰	打是情緒的發洩、急的時候就用打的，但會後悔	M8、M9、M10、M3
		打也沒用，已經皮了	M5、M7
		不打以後親子關係變好	M10
	互動原則	要立即反應（大量與立即的鼓勵）	M3、M8、M10
		要盯緊、不斷灌輸	M5、M6、M8、M9
		答應的就要做到	M5、M6、M8
		不要打的，要穿插別的、方法技巧要常換	M6、M7、M9
		親子關係很重要、降低標準，鬆綁親子	M8、M9、M4、M5
	行為改變技術	簡單具體、討論過	M9
		約法三章投其所好	M8
一次做一件事		M5	

上文中提到當母親尚未進入面對事實階段前，由於對過動兒知能有限、期待的不一、以及處於情緒困擾中，運用體罰的方式就時而可見，M7 即表示其管教的方式至目前為止多以打罵為主，但是對於打罵的方式她有許多的矛盾存在，並且效果似乎也不盡理想。她是這樣說的：「長期性的打，打到皮了（台語），反正不對就是被打，鼓勵的比較少。在家裡教不好就打了、罵了，我不給壓力他又太放縱了。壓得住他也不行。所以我也一頭霧水，我不知道要進好，還是退好，退一步他又沒辦法弄好，我還是要更前進，我的心情真的很累。我用責罵的方式跟他講，這樣責罵對他來講比較不屈服力。」在母親的壓力部分，已探討到母親對於以體罰方式管教後還會擔心這樣的方法對孩子會造成心理上的傷害。

相較於 M7 對於體罰的管教方式仍處於矛盾中，以下則是母親們對於體罰有不同的看法：

1. 打是情緒的發洩、急的時候就用打的，但會後悔

面對孩子的屢勸不聽、混亂狀況，母親常常是充滿情緒的，因此在以處罰的方式來管教孩子時，下手會無法掌握輕重的情形，也往往讓孩子「傷痕累累」，所以常常對於這樣的結果帶著懊悔的心情。對於母親而言，受訪母親（M9、M10）反思到這樣的方式其實是大人們在情緒高漲與失控下的發洩，並不是最好的管教方式。

2. 打也沒用，已經皮了

以處罰的方式來管教孩子，就如同 M7 所言，除了母親會有後悔的心情之外。對孩子已經沒什麼效用了，「已經皮了」。處罰對於孩子而言以不具警告與提醒的功用，處罰完後可能依然故我，對於行為的修正並無多大的改善，只是傷害到親子彼此的關係。

3. 不打以後親子關係變好

所以經由母親回頭反思以前自己與親子的互動方式而修正與孩子的互動，就有這樣的轉變：認為「不打以後親子關係變好」，因為除了要求自己盡量不要用打的方式來管教孩子。也會讓孩子知道母親打孩子的心情，在這方面對孩子道歉。所以這樣的改變也讓親子之間的關係有了顯著的改善。但是，這時的母親並非就不用處罰的方式，是將「處罰」這個方式提到意識層面，瞭解到不是大人情緒的發洩，而是清楚知道處罰孩子的用意；所以仍會以處罰的方式讓孩子知道自己做錯事情，只是在頻率及心態上的轉變。並且，M9 覺得要穿插不同的方式是比較有用的。

所以，除了母親對於體罰的方式有了不同的思考與結果，研究者更從訪談結果整理出母親對於親子互動及親子改變技術上的心得。

在親子互動原則上，母親瞭解到對於這樣的孩子，所需要的是立即性的反應，所以大量的鼓勵是必須的。其次，即使有母親提到對過動兒的一再叮嚀是一件很累的事，但就如盧安琪（2001）在其論文中也提到，老師認為對過動兒多念幾次就會有效這個的發現，母親也認為：因為過動兒的特質，所以還是要盯緊、不斷的灌輸孩子應有的規範。由此可見，「念」與「叮嚀」原本被母親認為是一件很煩的事情，但當母親瞭解到孩子就是需要這樣的方式，反而就覺得理所當然。

除了瞭解到體罰並不是唯一的、有效的方法之後，母親也會從各個坊間的演講、書籍各方面，學習到穿插使用行為改變的方法，但是由於每個母親對於行為

改變技術的瞭解不一、對於管教態度觀念的不同，在執行效果上也就不盡相同。從反例來看，若親子關係已呈緊張狀態，母親對於過動兒的負向情緒有一觸即發的可能，在這樣緊張的親子關係下運用行為改變技術，則如 M7 所表示的，完全不達效果。所以運用行為改變方法的前提，就如受訪母親（M9、M10）的經驗，在親子關係改善以後，母親花了很長的時間讓親子適應這樣的生活規範、相信自己是達到的而且不斷的修改執行的方式等等，才能漸漸發揮行為改變方法的效用。所以，表 5-2-1 裡，母親們認為行為改變的技術基本原則在於需要簡單具體，且與過動兒達成協議、在過動兒可以達成的情形下才開始執行，並且每次只要求孩子做好一件事情，讓孩子認為這並不是要求、刁難，或者是達不到的。而吸引過動兒的酬賞行為也必須是孩子所喜好以及父母作得到的，最後，執行時除了保持其彈性之外，母親也必須堅守協商好的規則，不因孩子的哭鬧而放棄或動搖。把握這些原則，行為改變技術才得以有效發揮。

所以，行為改變技術，不單單只是「要求」與「條件」這樣的簡單關係除了要瞭解行為改變的目的在於讓孩子能接受行為的限制與則任，而不是用來批評與貶低其自尊（如：處罰與責備），所以，運用的過程中必須要相信孩子是願意努力的。而且，根本上必須包括母親對於過動兒特質的瞭解、有較穩定與信任的親子關係，以及母親能堅持彼此已經協調好的規則，才能讓好方法發揮其應有的功效。

三、母親心理壓力與親師互動

在親師互動方面，除了來自老師知能有限等客觀因素而造成互動上的壓力外，有一大部分屬於母親的擔心部分，亦即老師並沒有那樣的行為，但母親已有許多預期的擔心存在。這些擔心有些是母親以往的經驗，有些是來自母親心理壓力的投射，而擔心老師會放棄過動兒、擔心得罪老師等等，所以周淑蕙（1999）提到影響親師互動的因素，在父母方面：若親子關係緊張，以及「怕麻煩老師的心態」，而減少親師溝通的機會。而盧安琪（2001）在論文中也提到除了無知型家長對於過動兒不瞭解，而增加年輕資淺老師的負擔外，拒絕型家長的負向情緒也會轉換成防衛的行為，使親師在溝通上困難重重。在本研究中發現母親的心理壓力，往往成為親師溝通的障礙之一。

除了母親單方面的擔心之外，由於母親本身的心理壓力，還會影響到母親如何看待來自老師方面的訊息。由於母親本身已有極大的壓力感，所以每天來自老師告知孩子在學校裡不勝枚舉的大小狀況，更使得母親視老師的告知為告狀，而有生氣、緊張等心情。或者將老師的抱怨又當成自己的負擔來看待了。甚至當「補償型的家長」（盧安琪，2001）過於關注在孩子的狀況上，積極提供老師各種經驗與策略，卻又遭受老師的拒絕時，這些的結果將使得母親把與老師聯絡視為畏途，反而阻礙親師溝通的暢通了。

最後，許多母親都會提到老師的態度與方法上的議題，如：將過動兒放在「特別座」、「告知班上同學過動兒的狀況」、「運用忽略的因應方式」等作法，以及家長「是否事先告知校方、老師孩子的狀況」，老師的出發點都是為了整個班級經營以及讓過動兒在班級能有更好的適應，而母親的出發點則希望孩子可以得到老師更好的照顧或者減少老師的負擔。但由於親、師雙方的認知與作法的差異，使得部分母親對於老師的作法視為對孩子的烙印、對孩子造成心理上的傷害，而母親也會擔心事先讓老師知道孩子是過動兒，而讓老師對孩子已有刻板印象而拒絕孩子等心情。所以，就如周淑蕙（1999）認為老師是否能敏察家長與學生需求而改變親師溝通方式，家長資源得到老師重視，以及老師表達與溝通技巧等因素都相當影響親師間的互動與合作。在親師方面，周淑蕙（1999）則指出：影響親師合作的基本因素裡及提到在親師之間教育理念的相近、親師溝通良好等因素。因此，雖然家長與老師雙方對於如何對待過動兒都有不同的認知，雙方也都承受著不同的壓力，但若家長與教師之間能有暢通的溝通模式與管道，則能縮小彼此的差異、建立屬於彼此的正向互動方式。

要有積極、有效的親師合作之前，重要的是要有良好的親師溝通，而建立起彼此暢通的溝通則是對於彼此有所瞭解，能設身處地瞭解家長與老師所處的困境與壓力，其次，就是彼此的態度問題。以家長是否告知孩子是過動兒或老師如何告知家長孩子在學校的問題為例，重點不在於告不告知，是在於彼此表達的態度上，如何能讓彼此所接受到的是出自善意的訊息。

四、 社會資源體系的缺乏，使母親尋求問題解決的方法有限

整體來看母親針對來自各個系統壓力的因應，實質上都屬於自我摸索與自我調整的層次，鮮少看到有系統的資源給予的協助，所以母親常會手足無措的到處碰壁，不知應尋求怎樣的幫助。甚至，如 M1 也期待醫師能擔任資源轉介的角色。究其原因，主要來自社會資源對於過動兒及其家庭所提供的協助零散而有限，使得母親不知道那裡有資源，不知道找誰幫忙。

在學校方面，以提供資源班為主，對於親職教育等相關協助方案則不見母親提及。至於母親認為對過動兒有幫助的非補救教學式的資源班，在本研究中只有 M8 與 M10 的小孩得到這樣的資源，但也因為員額有限而資源取得不易。附設於醫院中的家長團體，雖然有專業的醫師、心理師或社工師的帶領，但也因為開設的時間上的限制，以及並非所有醫院都有這樣的團體，使得需要的母親只能望之興嘆。這些情形突顯出：資源存在的不足，缺乏團隊合作、以及資源統整及轉介工作的缺乏。

從母親的因應策略來看，無論是針對來自過動兒或來自自己心理的壓力，母親最常使用的就屬尋求資訊這方面，因為過動兒的問題是母親的主要壓力源，所以母親最大的需求在於：從資訊的尋找中找到有效的管教方法以因應之。但母親也對於所獲得資訊的表淺而不能符合其需求。甚至，母親也表示看書是他們瞭解過動兒最住要的途徑，但在第四章也提到所謂「知」的壓力，從書報雜誌裡，對過動兒的瞭解變成是母親對未來的擔心，擔心孩子以後會有反社會性行為等問題的發生，由此更突顯出親職訓練這方面的資源的重要。

在整個社會認知層面，除了少數母親（M1、M3、M4）曾提到整個台灣教育方式強調規範、強調反覆練習、多元化課程讓過動兒不堪負荷之外，也提到社會對過動兒的認知不足的部分，往往也讓過動兒與母親遭受他人亦樣的眼光、誤解與批判，所以期待社會對於過動兒有更正確的認知，而不是視之為洪水猛獸一般。這部分我們也將在建議部分繼續討論之。

貳、建議

一、知能提升對過動兒及相關系統的重要性：

根據研究結果以及上述的討論，我們知道母親許多的壓力都與對過動兒知能有限的問題有關，如：因為對孩子特質的不瞭解，而在互動上不知如何是好、有不切實際的期待與擔心，也就影響對孩子的接納。而老師也會對過動兒的不瞭解，使得親師與師生互動上有許多的誤解與壓力。他人對於過動兒的不瞭解，因此以異樣的眼光來看待，也造成過動兒與母親的壓力。所以，可見對過動兒的瞭解是如此重要，以下將對於知能提升的重要性予以討論：

（一）適當親子互動的建立

前文已經討論到母親對於孩子的接納是一件重要的事情，而接納與否往往與母親對於孩子的瞭解程度息息相關。當母親對孩子是否為過動兒已經有所懷疑時，就應及早尋求醫師的診斷，而不是一再迴避這樣的問題，或者母親自己單方面的判斷，這樣的情況對於採取適當的親子互動方式並無所助益。所以在孩子的病因、治療方式、孩子的特質以及常見的人際、行為、學業及心理適應等問題都應有足夠的瞭解。但瞭解並不代表要母親提早擔心，否則只是徒增壓力，對於親子互動並無幫助。其次，對於過動兒的瞭解增加，母親就不會在把孩子的問題視為是自己的遺傳、親職功能不彰的問題而自責不已。

所以，在母親瞭解過動兒的特質之後，在親職角色上也要隨之而調整，依據

孩子的特質在教導方式、期待做改變。依據孩子個別差異而設定孩子可達成的目標，而不是依據自己的期待來要求孩子。唯有母親能接納過動兒，過動兒才能學習接納自己。所以，若母親能在適當的標準之下與孩子互動，不但孩子能得到母親的同理與支持而減少過動兒本身的壓力，在親子關係上也會彼此的鬆綁而讓孩子在建立自己的自信心，而母親自己親職的自信心也隨之提升。

（二）正向師生與親師互動

在母親感受到來自方面老師的壓力時，提到因為老師的知能有限，使得老師在教導過動兒上壓力倍增。也因知能有限，又為了做好班級的管理，在態度與方法上的拿捏更形不易，亦容易家長與過動兒覺得有烙印的情形出現。這樣的結果往往造成師生與親師互動上的障礙與衝突，對於親、師、生三方都沒有益處。

與母親相同的情形，若老師對於過動兒有更多的認識，在教室管理上則能掌握過動兒的特質，而設計出有效的教學與管理方法。如此以來，對過動兒或班上其他學生都有所幫助。而對過動兒的瞭解，對親師的正向互動也是相當重要的關鍵，因為有所瞭解，而更能同理與支持過動兒的家長，也對於家長有更適切的期待。所以對過動兒認知的提升也是親師溝通的敲門磚。

在此，提供親、師對於過動兒認知提升的管道，除了求助於醫療體系與社區心理衛生中心之外，相關的書籍也是多數母親與教師普遍尋求的資源，這包括對過動兒的了解。此外，國內各師院的特教中心都製作了管教方法的實務性操作手冊，可以提供親師在管教上更為實際、有效的方法。而特教中心的諮詢專線、相關的網頁（如新竹師院特教中心網站，<http://www.dale.nhctc.edu.tw>）與諮詢站，都能提供相關的訊息與資源。甚至，藉由家長團體的力量，也可以從中獲得過來人的經驗、相關的訊息與方法。

（三）家人的接納與社會大眾的眼光調整

由於對過動兒的不瞭解，家人會對母親有過多的指責，社會大眾對過動兒避之唯恐不及，對母親也是帶著指責的眼光。在第四章中，多位母親提到家人的支持與接納對她們而言是相當重要的。而他人的批評與詢問卻會讓母親再次感受到親職自信心的受損。這些不接納、指責與批評，其原因不外乎對於過動兒有著刻板的印象。所以若能對過動兒有更確實的瞭解，則對於過動兒與母親就能化疑惑為支持。

了解，是照顧的基礎。了解，是適切互動的開始。從上述，說明了對過動兒知能增加的重要性後，不要淪為只是一種口號，因為，若我們能從過動兒的角度來看，了解他的特質，了解過動兒自己也面臨著許多的挑戰與壓力，我們就知道

要怎樣給予適切的對待，如此一來，也就減少過動兒的壓力，間接的，也就能減少母親的壓力。

二、對母親—照顧好過動兒也要照顧好自己

在賴奕志（1999）對於過動兒家庭的福利需求相關性研究中，母親對於喘息性的服務的需求不大，但卻並不表示母親在照顧過動兒上游刃有餘，研究者從本研究中看到的是：母親的壓力皆是與過動兒有關的，發現只要過動兒的問題解決了，母親的壓力也會隨之消失。所以，在母親的因應策略裡，都是以處理過動兒的相關問題為主。舉凡孩子的功課問題、人際問題，甚至孩子未來的升學、就業，都是縈繞在母親心頭的擔心。在以孩子為焦點之際，我們似乎看不到母親對自己的生涯規劃，看不到母親如何為自己的辛苦找到安慰與安頓的方法。

雖然我們了解到每個母親都期待自己的孩子都是心目中的理想小孩（ideal child），然而，與其整日難過孩子是過動兒，自責自己，或者限於管教的無力中不可自拔，倒不如轉換觀點重新學習新的方式看待過動兒的存在，重新學習不同的方式來與之互動，也重新看待身為母親的這個角色與責任。

若母親只是終日困擾於與過動兒相關的壓力，那孩子看到的就是一個憂慮的媽媽。在一片憂鬱與壓力之下，若能有快樂的家庭生活想必是緣木求魚吧！哀怨的母親，如何能教出快樂的孩子？所以要照顧好過動兒，想要孩子有快樂的童年，想要有能力的面對迎面而來的問題，從消極面，母親必須要讓自己的情緒找到出口，能有各種方法與支持的管道來處理自己的壓力與情緒。從積極面，母親也要把焦點放在自己身上，適時的照顧自己、滿足自己的需求，當自己為自己加滿能量之後，也才更有力量照顧孩子。

四、社會資源的建立與整合

1. 階段性親職教育方案的提供

從研究結果與討論中，一再提及對於過動兒瞭解的不足的缺點，以及對過動兒認知重要性。除了目前對於過動兒親職訓練的提供不足外，母親也覺得相關的親職訓練、書籍或講座並無法滿足每個人的需求，造成母親一直停留在瞭解過動兒的問題，難怪母親覺得收穫有限。

但是也有母親（如表 5-2-1 之類型一）並不需要知道過動兒的類型與生理上的複雜成因，或其他過動兒衍生的相關問題。她們需要的是知道如何讓他們有效的處理當下孩子的問題（如：不愛吃飯、不喜歡和同儕互動、容易丟三落四）。而對於類型二的母親，在情緒支持的提供為優先，親子互動技巧則請向提供具體、簡單的方式，因為這樣而簡單、容易執行外，也容易看見成果，使母親容易獲得信心。如類型三、似的母親，覺得坊間書籍與演講所討論的親子問題或技巧過於表淺，需要針對孩子個別性的問題，有深入的了解與應對技巧。而對於類型五的母親，多數已漸漸意識到要關照自己的身心狀態，所以，在親職教育方案中，這類議題也有其必要性。此外，母親也知道善用社會資源來解決各種相關問題，但在資源尋求、協調與開發中仍有許多挫折，雖然這並非是家長單方面所能解決的，但在如何倡導與整合所需資源等議題也可以是重點之一。

因此，建議不僅要在親職教育教育方案的充分提供，以利過動兒家長、老師在與過動兒互動時更有效率；也期待在方案的設計與規劃上能顧及不同類型母親的需求，並鑑於多數母親多一人承擔教養過動兒的大任，期待能以家庭為中心，除將其他家人的需求納入外，也讓他們能成為注力而非阻力。

2. 形成科技整合的團隊工作

綜觀國內對於過動兒所提供的服務與資源，可謂是寥寥無幾卻又零散不一。使得母親面臨問題時，時常求助無門。對於母親最常接觸的醫療體系，卻也不能要求醫師在專心診療之餘還要擔任資源的開拓者與連結者。也不能親師互動出現衝突時，以轉學來解決問題。

從系統理論的觀點來看母親相關的各個層次的資源，包括有母親個人的內在資源、家庭成員、友人、社區、學校系統（包括輔導與特教、行政）、醫療、社會福利、職訓、役政、法令等等與過動兒有關的各個次系統，接關係到過動兒的就學、就養、服役、就業、婚姻。都足以影響過動兒的生涯規劃。此外，老師與

母親也因為教養過動兒，對於自己的知能與情緒也需要有社會資源的介入以協助之。雖然與過動兒相關的社會系統是那樣的龐大，但卻缺乏一個整合性的方法來處理可能會遇到的問題與障礙。母親只能遇到一個問題時，到處求助各種資源，使得疲於奔命卻不見成效，甚至有的母親、老師不知道資源在哪裡，不知道怎麼求助，只能碰到一個抓一個了。

從上我們知道過動兒需要多種專業的協助，但是每個專業都只在自己的位置消極的等待母親與教師們的求助，每個專業對過動兒的看法也不盡相同，因此，亟需要一個能將各個專業整合起來的團隊提供組合性的資源，或者轉介其所需要的資源。所以，從資源的可近性、可得性、可及性來看，社區性的整合性專業團隊是必然的存在的，如以光智基金會的士林心理衛生中心或者市療位於金山南路的社區心理衛生中心，其包含了醫療與社政等相關專業，除了最了解過動兒及其家庭的功能與需求，並提供在醫療、心理等根本的服務之外，還可以扮演資源整合與轉介的角色，協助家長開發與連結所需的資源，使得各個專業的功能得以依不同過動兒的需求，提供所需資源，使這些資源的運用達大最大的功效。

第三節 研究限制及對未來研究建議

在本節中，將會對於研究過程所遭遇到的限制進行交代，並且對於未來研究的進行提供建議。

壹、研究限制

雖然在研究計畫書中，研究者已盡己所能的考量到研究過程所會遭遇的問題，也先行提出可行的解決方法。在過程中，也盡力減少可能的限制，但有些因素實非研究者本身所能完全控制的，因此形成在研究方法與研究倫理上的研究限制：

一、研究方法上的限制

1. 質性研究的限制

由於本研究採取質性研究的方法，以深度訪談作為資料收集的主要方法，此方法雖能針對對象的經驗、感受作較深入的了解，但也因為著重於個人與特定對象的經驗感受，以及因研究時間關係，而在研究對象數目上的限制，使得僅能對這十位研究對象進行了解，在普遍推論上也就有所限制。此外，為掌握能深入了解受訪對象及相關議題的這個目的，相對的在問題的廣度上就有所限制，僅能就某些研究者所設定的議題予以探討，至於其他可能與過動兒母親壓力有些許相關的議題，礙於研究目的與時間的限制，可能有缺漏的遺憾。

2. 研究者本身的限制

這是一篇研究生的碩士論文，也因為研究者經驗的限制，在研究問題的探討、資料的收集與結果的呈現都顯得生澀與粗糙。其次，由於研究者考量到保密等研究倫理及經費的限制，整個研究過程，包括資料的收集、整理的工作都由研究者一人擔任，雖然能地情與指導教授及同儕進行討論與問題的澄清，但整個研究過程難免落入研究者的主觀判斷，產生研究的盲點，而對某些重要訊息有所遺漏。

另外，也如第三章對研究者背景的交代中所陳述，研究者本身的意識型態會影響研究者對資料的呈現。其中必然涉及研究者對於何謂好的因應策略，有個人價值判斷的影響。幸而，在前文中已對研究者背景予以交代以補此不足。另，質性研究的特色在於「彈性」，也因此可以讓閱讀者與研究者針對資料的呈現有

其詮釋的空間。

3. 研究樣本的限制

在研究樣本的限制上，將針對城鄉差距的影響、受訪者個人特質的差異這兩部分進行了解。

(1) 城鄉差距的影響

由於樣本來源皆屬於大台北居民，並且是來自醫院的親職團體、心衛中心及過動兒家長團體。由於大台北地區為都會城市，相較於其他縣市，在資訊流通與資源存在上都較為迅速與多量。因此，家長對於問題的知覺與了解也較其他縣市的家長來的快且多。

其次，由於研究對象來自與過動兒相關的社會資源中，表示母親們能有這樣的機會與能力獲得這些資源的協助。因此，雖然說質性研究的目的不在廣泛的推論，但因為以上這兩個因素的影響下，本研究所得過動兒母親的經驗，代表大台北地區空間脈絡下的過動兒母親的經驗。至於其他地區的過動兒母親在期他不同條件與因素下，所呈現的問題可能有極大的差異。

(2) 受訪者個人的差異

由於每個研究對象個人特質的不同，表達能力的差異，造成資料收集的困難。使得研究者曾幾度困擾於：是否要給予較多的引導與提示才能引導受訪者焦點於研究議題。此外，也由於母親表達與對問題意識程度的不同，而影響了對問題深度探索的限制。以及當時每個人所處的壓力歷程不同，對於問題、壓力與自己因應方法的看法與感受也有所差異。研究者觀察到有些母親由於擔心訴說自己的壓力之後，會引起他人的批評與指責，而有防衛心態。或者因為壓力過大，母親的情緒無從宣洩，而阻礙了母親對於研究議題的表達，這些情況讓研究者考慮到研究者角色與社工角色的衝突，是否先放下研究者中立的角色，以社工員的角色針對於母親個人問題予以處理？針對這兩個問題，雖然最後決定延長與增加訪談的次數，以及只對於母親當下的情緒給予同理不做處遇，但這樣的問題確實對研究的進行形成限制。

二、研究倫理的衝突

由於研究目的之一，在於呈現母親主觀上所承受的壓力，而這些壓力幾乎都與過動兒有關。所以，如何在陳述母親的壓力時，強調問題重要性之時，不會二度造成對過動兒的刻板印象，是研究者感到戒慎恐懼的地方，所以在研究結果中，因為要呈現問題的存在，而引用母親對過動兒許多「抱怨」，雖是難免，但

也可能對研究倫理上形成另一種限制。

上述的研究限制，都使得本研究在結果的呈現上有些許不足之處，且研究者所提出的結論與討論都可能只是暫時性的結果，因此，仍有許多有待往後研究者的釐清與修正。

貳、對未來研究的建議

根據以上的研究結果的討論與研究限制的呈現，在此對於未來研究提出幾點建議，以作為未來研究參考，讓過動兒這個議題有更多的了解。

一、關連性研究的發展

因為研究方法的限制，使得在研究對象的數量，以及研究的議題探索的廣度上有所限制，連帶也影響對於相關議題間因果關係的了解與推論。因此，對於未來的研究，在對母親的壓力已有較深入的了解之後，在母親這個層次，還可以了解母親個人特質、過動兒診斷過程、心理認知模式與壓力因應間的關係，以及與教師互動模式的建立，期待以此而對母親、過動兒等相關系統有適切的服務。

二、相關議題的再探討

由於本研究焦點於母親這個層次，屬於較為微視面的探討。然而學校系統、親師互動模式、社會資源的連結與運用等相關議題仍然與過動兒及其家庭有著密不可分的关系，而這些次系統的互動情形往往也影響著過動兒的良好適應與母親的壓力情形，所以在未來研究中，可以將議題從更為鉅視的層面進行了解。

另外，前述以提到城鄉差距的因素在過動兒母親壓力與因應上會有相當大的差異。因此，本研究所呈現的只是台灣過動兒母親的一部份狀況，相信在他與過動兒相關資訊與資源缺乏的地區，母親所面臨的問題與壓力，更需要對此議題有興趣的研究者予以了解、呈現。

三、臨界、疑似與多重障礙個案的探討

在研究者實習的經驗裡，發現母親對於孩子是否為過動兒的不確定有著許多的疑惑與痛苦，而在研究對象中，也發現母親在診斷確定之前搖擺不定與不知所措的心情。在無法確定孩子的狀況與原因，往往讓母親在心理層面不知道以什麼樣的態度與方法面對孩子。此外，也由於沒有確切的診斷，也會影響到孩子申請

使用特教法中所提供的各種資源（如：助理教師等）。

另一個也需要讓我們關心的即是多重障礙的過動兒，研究中發現孩子問題的複雜性會影響母親的壓力感受，孩子屬於單純的注意力不集中的母親與孩子有學習障礙與過動或衝動的母親，其所感受到的壓力是相當不同的，雖然本研究略有嘗試呈現這樣的問題，但總顯得不足。

因此期待往後的研究能針對這兩類的情形，作為研究焦點，對其有更多的了解。

落幕不是結束—研究後記

還記得多年前，每天跟疑似過動兒的翰翰「混」在一起，看到他從學校帶著被蠟油燙到的手臂回家，看到媽媽為了翰翰的辛苦與努力，思考到這樣的家庭可以得到什麼協助？於此，對於過動兒與其家庭，有了更多關懷與思考的議題油然而生。

在這兩年的研究與實習裡，每每面對受訪母親與個案敘述到帶養過動兒的種種辛酸與無奈的心情，似乎自己的字典裡的字彙都無法形容她們所承受的。不知是否自己壓力過大，緊緊牽繫著這份論文，總會在午夜夢迴之際，思考著、體會著母親她們的壓力有多大？整理訪談資料之際，越是了解過動兒的無奈、母親的努力，總會輕歎母親的辛苦，覺得自己的語言與表達能力是無法將充分的呈現她們的感受，因為母親每天所承受的點點滴滴的困難與挫折，真的不是局外人所能體會的。此外，對過動兒母親壓力的了解，也讓為人子女的我更能體會雙親的辛勞，更知道為人父母對孩子的細心呵護與殷殷期盼，讓人也更加惜福了。

壓力的形成並不是單一事件，是在自己生活的環境中、在自己成長的歷史背景底下，一一的累積與醞釀的，而過動兒母親的壓力也是在自己、孩子、家庭與大環境、傳統文化交錯、重疊。因為論文陳述的關係，必須要把母親對於壓力事件，壓力的感受、看法一一的分割以凸顯主題，但卻讓我無法將這些錯綜複雜的壓力交代清楚。自己常常試著把這些事件與壓力的因果關係，以圖畫來呈現其脈絡，但往往是畫掉一張又一張的圖畫紙，才能如說故事般的叨叨述說母親所處的困境，但是，要轉換成調理分明的書寫方式時，腦袋頓時如糨糊般，一片混沌。想著大概是自己能力的限制吧，但卻也是我對這篇論文的一個小遺憾之一。

而在看到母親對於壓力與問題的各種解決方式中，讓我不得不佩服母親的屢敗屢戰，如戰士般打不死的精神，毅力與耐力是那樣的強大，足以支撐那沈重的天空。而更讓我體會深刻的是，即使每天面對孩子的問題都已是那樣的喘不過氣來了，母親還是會學著不斷的轉換心境來看待過動兒，來看待自己所努力的一

切。原本，以為有問題就要用力去解決、馬上去釐清，可是，看到母親們，一方面要隨時接收突如其來的狀況，一方面要找到適合的處理方式，但是母親卻讓我知道有些事情可以不去管它，有些事情不用急著去做，有些事情可以不去想太多。對有些母親而言，那是一種口號與目標，提醒自己要學習放鬆。對於有些母親，我在她們身上學到真正的放鬆，即使孩子就在身邊不斷打岔，母親仍可以泰然處之。讓我了解到：所謂的因應不一定是馬上要去做些什麼，馬上要把自己弄清楚。「不要想太多」，也是讓自己與家人安定的方法啊。「事緩則圓」，凡事皆有其出路，汲汲營營不如安然面對、、、。

我想，論文的貢獻在那裡，我還不知道。但是，我知道在這個過程裡，在過動兒的母親身上，我有所成長。也希望從過動兒的母親身上所學習到的點點滴滴，讓我在社會工作的這條路上有更多的體會與貢獻！

參考書目

壹、中文部分

- 王舜清 (2001) 用壓力堆砌成就的樓。台北：高富國際文化出版。
- 王淑娟 (1998) 受虐兒對父母施虐行為之因應初探。東吳大學社會工作研究所碩士論文。
- 王意中 (1994) 注意力不足過動症兒童與同儕之遊戲行為研究。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 王淑芬 (1991) 保護管束少年之生活壓力、社會支持與生活適應之相關研究。東吳大學社會學研究所社會工作組碩士論文。
- 王麗美 (1991) 從「母愛枯竭症候群」(Maternal Depletion syndrome)論及身心障礙兒童父母親職教育的新內涵。特殊教育季刊，39，29-30。
- 毛國楠 (1995) 國中教師的樂觀信念、自我效能、對壓力的認知評估、因應方式與工作調適及身心健康的關係。教育心理學報，28，177-194。
- 尹蘊華 (1975) 論家庭、學校、及同儕團體對兒童社會行為發展之影響。國教輔導，14(9)，3-5。
- 江家榮 (2000) 一位發展遲緩幼兒母親的經驗。國立台北師範大學特殊教育學系碩士論文。
- 任文香 (1995) 幼兒母親親職壓力、因應策略與親子關係滿意之關係研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 宋維村 (1996) 完整過動兒服務網有待建立。中華民國過動兒協會會訊，1，1。
- 宋維村，侯育銘 (1996) 過動兒的認識與治療。台北，中正書局。
- 吳芝儀，李奉儒 譯 (1995) 質的評鑑與研究。台北，桂冠。
- 李玉嬋 (1995) 教師工作壓力的因應。測驗與輔導，130，2675-2679。
- 李惠玲，湯梅芬，黃香香 (1994) 癌症病人家屬在照顧病人住院其間的壓力與因應行為。國防醫學，19(5)，485-489。

- 何善欣 譯(1996) 不聽話的孩子？過動兒的撫育與成長。台北，商周出版社。
- 周淑惠(1999) 親師合作之個案研究——以北市某國小五年甲班為例。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 周月清(1998) 身心障礙者福利與家庭社會工作：理論、實務與研究。台北，五南出版社。
- 周玉慧，楊文山，莊義利(1998) 晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。人文及社會科學集刊，10(2)，227-265。
- 周玟琪，葉琇珊等譯(1995) 當代社會工作理論：批判的導論。台北，五南出版社。
- 周月清(1994) 家庭壓力管理。台北：桂冠出版社。
- 周欣穎(1993) 特殊兒童家庭所面臨的問題及影響特殊兒童家庭適應能力因素之分析。學生輔導通訊，24，7-13。
- 周文君(1992) 注意力不足過動症候群之個案控制研究：活動量表、行為檢定問卷、親子互動量表的臨床運用。高雄醫學院醫學研究所碩士論文。
- 林宜展(1998) 壓力及其因應之道。教育資料文摘，42(3)，150-168。
- 林幼青(1996) 探討學校情境中注意力不足過動症候兒童之行為特性。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 林思妙(1995) 從認知評估、因應方式看國中教師的工作壓力歷程。測驗與輔導，130，2672-2674。
- 林玉華(1995) 自我教導策略對注意力不足過動兒童之教學效果研究。彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文。
- 林瑟如(1994) 如何面對壓力—壓力因應策略的解析。學生輔導通訊，34，54-57。
- 林麗玲(1994) 燒燙傷兒童社會支持系統與福利需求之研究。東吳大學社會工作研究所。
- 林麗玲(1988) 智障者母親社會支持與心理調適之研究。東吳大學社會學研究所社會工作組碩士論文。
- 林秀靜(1997) 國中資優班教師工作壓力與因應方式之調查研究。國立彰化師範大學特殊教育學系。

- 洪儷瑜 (1992) 特殊兒童的家庭服務—談「個別化家庭服務計畫」。 幼兒教育 年刊, 5, 161-176。
- 洪儷瑜 (1998) 過動症學生的教育與輔導。台北, 心理出版社。
- 徐儷瑜, 沈君傑 (1996) 過動兒的行為治療。 國防醫學, 23(5):399-403。
- 施怡廷 (1998) 發展遲緩兒童家庭對兒童照顧需求之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文。
- 柯平順 (1995) 嬰幼兒特殊教育。台北: 心理出版社。
- 俞筱鈞譯 (1996) 適應與心理衛生: 人生週期之常態適應。台北: 揚智出版社。
- 徐靜, 曾文星 (1998) 現代精神醫學。台北: 水牛出版社。
- 徐秀宜 (1996) 注意力缺陷過動症後群兒童親子互動方式之探討。高雄醫學院行為科學研究所。
- 陳秋玫 (1993) 早產兒母親社會支持系統與母親角色適應之研究。文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 許文娟 (1998) 受虐婦女暴力因應策略之探討—以天主教善牧社會福利事業基金會緊急庇護中心為例。東吳大學社會工作系碩士論文。
- 張春興 (1977) 心理學。台北, 東華書局。
- 程子芸, 陳月枝 (1998) 影響先天缺陷兒童母親在治療過程中壓力源與壓力因應行為的因素, 中台醫專學報, 10, 19-37。
- 黃瑞瑛 (1996) 注意力疾患兒童在注意力向度表現上之初探。輔仁大學應用心理研究所碩士論文。
- 單亞麗 (1995) 單親家長角色壓力、社會支持、生活適應、家庭重建教育需求之研究。 台南家學報, 14, 231-257。
- 楊金寶 (1992) 白學血病病童母親支持狀況之調查。 國立台北護專學報, 9, 19-54。
- 廖榮利 (1987) 社會工作理論與模式。台北, 五南出版社。
- 劉玉華 (1998) 壓力管理的理論與實務。《訓育研究》, 36(3), 18-25。
- 劉美淑 (1996) 虐待兒童父母壓力源與壓力因應分析。東海大學社會工作研究

所。

劉紋伶（1991） 虐待兒童父母生活壓力經驗之探討。東吳大學社會學研究所社會工作組碩士論文。

潘伊琳，田聖芳，張媚（1998） 居家臥床病人其主要照顧者之壓力源、因應行為與身心健康之探討。公共衛生，24(4)，219-234。

潘正德（1995） 壓力管理。台北：心理出版社。

盧安琪（2001） 過動兒教師壓力知覺與因應策略之探討。東吳大學社會工作系碩士論文。

鄭怡世（1999） 台灣非營利組織與企業組織合作募款模式之探討—以民間福利服務輸送型組織為例。東吳大學社會工作系碩士論文。

鄭逸驊（1999） 兒童與家庭的臨床社會工作計新進人員壓力適應探究。東吳大學社會工作系碩士論文。

鄭麗珍（1988） 低收入單親女性家長的角色負荷和社會支持網絡之相關研究。東吳大學社會學研究所社會工作組碩士論文。

鄭洵華（1987） 智能不足兒母親壓力知覺與身心適應之研究東吳大學社會學研究所社會工作組碩士論文。

歐滄和（1995） 對壓力的因應行為與因應資源之探討。測驗與輔導，130，2667-2671。

謝高橋（1982） 社會學。台北，巨流出版社。

簡春安，鄒平儀（1998） 社會工作研究法。台北，巨流。

藍采風（1982） 生活的壓力與適應。台北：幼獅出版社。

羅靜心（1990） 住院癌症病患家屬的壓力及其因應策略之探討。東海大學社會工作研究所碩士論文。

財團法人赤子心教育基金會（2001） 關懷「注意力缺陷過動症」研討會手冊。財團法人赤子心教育基金會。

二、英文部分

- Alison Munden & Jon Arcelus (1999) The ADHD Handbook—A Handbook for Professionals on Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Jessica Kingsley Publishers.
- Aldwin, Carolyn M. (1994) Stress, coping, and development: an integrative perspective. The Guilford Press.
- Anastopoulos, a.d., Shelton, T.I., Dupaul, G.J., & Guevremont, D.c. (1993) Parenting training for Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Its Impact on Parent Functioning. Journal of Abnormal Child Psychology, 21(5):581-596.
- Ane N rde, Kristian Tambs, Kristin S. Mathiesen, & Odd Strffen Dalgard. (2000) Symptoms of Anxiety and Depression among Mothers of Pre-school Children: Effect of Chronic Strain Related to children and child care-taking. Journal of Affective disorder, 58: 181-199.
- Arnold, L.E., Sheridan, k., & Estreicher, d. (1986) Multifamily Parent-Child Group Therapy for Behavior and Learning Disorders. Journal of Child and Adolescent Psychotherapy, 3(4):279-284.
- Baker, D.B., & McCal, K. (1995) Parenting Stress in Parents of Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder and Parents of Children with Learning Disabilities. Journal of Children and Family Studies, 4(1), 57-68.
- Bernier, J.C., & Siegel, D.H. (1994) Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Family and Ecological System Perspective. Family in Society, 75(3):142-151.
- Baker, David B. (1994) Parenting Stress and ADHD: A comparison of Mothers and Father. Journal of Emotional and Behavioral Disorder, 2(1):46-51.
- Bowley, B.A., & Walther, E. (1992) Attention Deficit Disorder and the Role of the Elementary School Counselor. Elementary School Guidance and Counseling, 27(1):39-46.
- Breen, M.J., & Barkley, R.A. (1988) Child Psychopathology and Parenting Stress in Girls and Boys Having Attention Deficit Disorder with Hyperactivity. Journal of Pediatric Psychology, 13(2):265-280.
- Campbell, S.B. (1985) Hyperactivity in Preschoolers: Correlates and Prognostic

- Implications. Special Issue: Attention Deficit Disorder: Issues in Assessment and Intervention. Clinical Psychology Review, 5(5):405-428.
- Coker, K.H., & Thyer, B.A. (1990) School- and Family-Based Treatment of Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. Family in Society, 71(5):276-282.
- Cunningham, C.E., & Bremner, R. (1993) Increasing the Availability, Accessibility, and cost Efficacy of Services for Families of ADHD Children: A School-Based System-Oriented Parenting Course. Canadian Journal of Psychology, 9(1):1-15.
- Donenberg, G., & Baker, B.L. (1993) The Impact of Young Children with Externalizing Behaviors on Their Families. Journal of Abnormal Child Psychology, 21(2):179-198.
- Hawkins, W.E., & Duncan, D.F. (1985) Children's Illness as Risk Factors For Child Abuse. Psychological Reports, 56(2):638.
- Hefforn, W.M., Martin, C.A., Welsh, R.J., & Perry, P. (1987) Hyperactivity and Child Abuse. Canadian Journal of Psychiatry, 32(5):384-386.
- Johnston, C. (1996) Parent Characteristics and Parent-Child Interactions in Families of Nonproblem Children with Higher and Lower Levels of Oppositional-Deficit Behavior. Journal of Abnormal Child Psychology, 24(1):85-104.
- Jasna Hudek-Knezevic, & Igor Kardum (1996) A Model of Coping with Conflicts Between Occupational and Family Roles: Structural Analysis. Person. Individ. Diff., 2(3):355-372.
- Kottman, T., Robert, R., & Baker, D. (1995) Parental Perspectives on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: How School Counselors Can Help. School Counselor, 43(2):142-150.
- Kevin Baldwin, Ronald T. Brown, & Michael A. Milan (1995) Predictor of Stress in Caregivers of Attention Deficit Hyperactivity Disordered Children. The American Journal of Family Therapy, 23(2):149-159.
- Lucker, J.R., & Molloy, A.T. (1995) Resource for Working with Children with Attention-Deficit/hyperactivity Disorder (ADHD). Elementary School Guidance and Counseling, 29(4):260-277.
- Lowry, Mark A. (1989) Predicting stress in the mother of handicapped person:

- The importance of stressor characteristics and resources . University of Notre Dame.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan (1984) Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company, New York.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (1995) Designing Qualitative Research. Newbury Park.
- Morris, Pamela Bell (1990) Parents of hearing-impaired children : Communication, stress, and social support. The University of Texas at Austin.
- Martin, C.A., Welsh, R.J., & McKay, S.E. (1984) Hyperactivity (attention-deficit disorder). Journal of Family Practice, 19(3):367-380.
- Mash, E.J., & Johnston, C. (1983) Parental Perceptions of Child Behavior Problems, Parenting Self-Esteem, and Mothers' Reported Stress in Younger and Older Hyperactive and Normal Children. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(1):86-99.
- Sue Lasky (2000) The cultural and emotional politics of teacher-parent interactions . Teaching and Teacher Education, 16:843-860.
- Turnbull, Ann P., Blue-Banning, Martha, Turbiville, Vicki, & Park, Jiyeon. (1999) From Parent Education to Partnership Education: A Call for a Transformed Focus. Topics in Early Childhood Special Education. 19(3):164-172.
- Turnbull, Ann P. & Ruef, Mike. (1996) Family Perspectives on Problem Behavior. Mental Retardation. 34(5):280-93.
- Turnbull, Ann P. & Rutherford, H. (1986) Families, Professionals, and Exceptionality : A Special Partnership. Columbus : Merrill Pub. Co.
- Zirpoli, T. J., Snell, M.E., & Loyd, B.H. (1987) Characteristics of persons with mental retardation who have been abused by caregivers. Journal of Special Education, 21(2): 31-41.

附錄一 訪談大綱

一、基本資料：

1.家庭結構：

家中人數、母親年齡、小孩人數與年齡、結婚幾年、母親教育程度。

工作狀況與家中經濟主要來源。

2.過動兒的診斷過程：

接受診斷原因與時間、曾到過哪些地方接受診斷及診斷過程。

用過哪些治療方法？

二、母親的壓力與因應策略

1.目前與這個小孩相處的心得或感想。

2.什麼事情讓你覺得教養這個孩子是有困難的。

3.你對這件事情的感覺與看法是什麼。

4.對於這個讓你覺得困難的事情，

(1)你怎麼辦？

(2)你通常會對誰說，他們的反應如何。

(3)你會找誰幫忙，他們做了什麼？

5.這樣做了之後對你自己造成了哪些變化？對你的家人或整個家庭有怎樣的變化？

附錄二 DSM— 診斷標準

注意力不集中過動兒童的主要徵候，1994 年 DSM- 對過動症診斷準則如下：

1. 注意力不集中：下列注意力不集中症狀至少持續六個月以上且造成某種程度的不良適應及不合發展層次。
 - (1) 對學校功課、工作或其他活動常常無法仔細注意細節或常犯無心之錯。
 - (2) 工作或遊戲活動中常難維持注意力。
 - (3) 與他談話，他常一副不專心的樣子。
 - (4) 常不遵指示，無法完成學校工作、家務事或工作場所的任務。
 - (5) 組織工作或遊戲有困難。
 - (6) 常避開、不喜歡或不願從事需持久注意的工作。
 - (7) 常丟工作、或活動必要的東西。
 - (8) 易受刺激干擾而分心，精神無法集中。
 - (9) 常忘記例行活動。
2. 過動—衝動
 - 過動：
 - (1) 常手腳不安的動來動去或做時扭動不安。
 - (2) 在教室或該坐著的場合離開座位。
 - (3) 不分場合過渡的跑來跑去或爬來爬去。
 - (4) 常難以安靜的做或玩閒暇的活動。
 - (5) 隨時「在動」或常常動個不停，像「裝了馬達」似的。
 - (6) 常常話很多。
 - 衝動：
 - (1) 題目為完成時常就不加思索衝口說出答案。
 - (2) 常持無法耐心等待輪流。
 - (3) 常打斷或干擾他人，例如干擾對話或遊戲。
3. 症狀引發的損害有時會在兩個或兩個以上的情境出現（如：學校與家裡、工作場所或家裡等）。
4. 社交或學業、執業功能上的損害以達臨床上的程度。
5. DSM- 系統指出，過動症三種類型其症狀區分為：
 - (1) 過動症混合型：過去六個月在 1 與 2 的標準都符合。
 - (2) 過動症注意力不集中主要型：過去六個月只符合標準 1 而不符合標準 2。
 - (3) 過動症過動—衝動主要型：過去六個月只符合標準 2 而不符合標準 1(此診斷標準引自 林幼青，1996)。