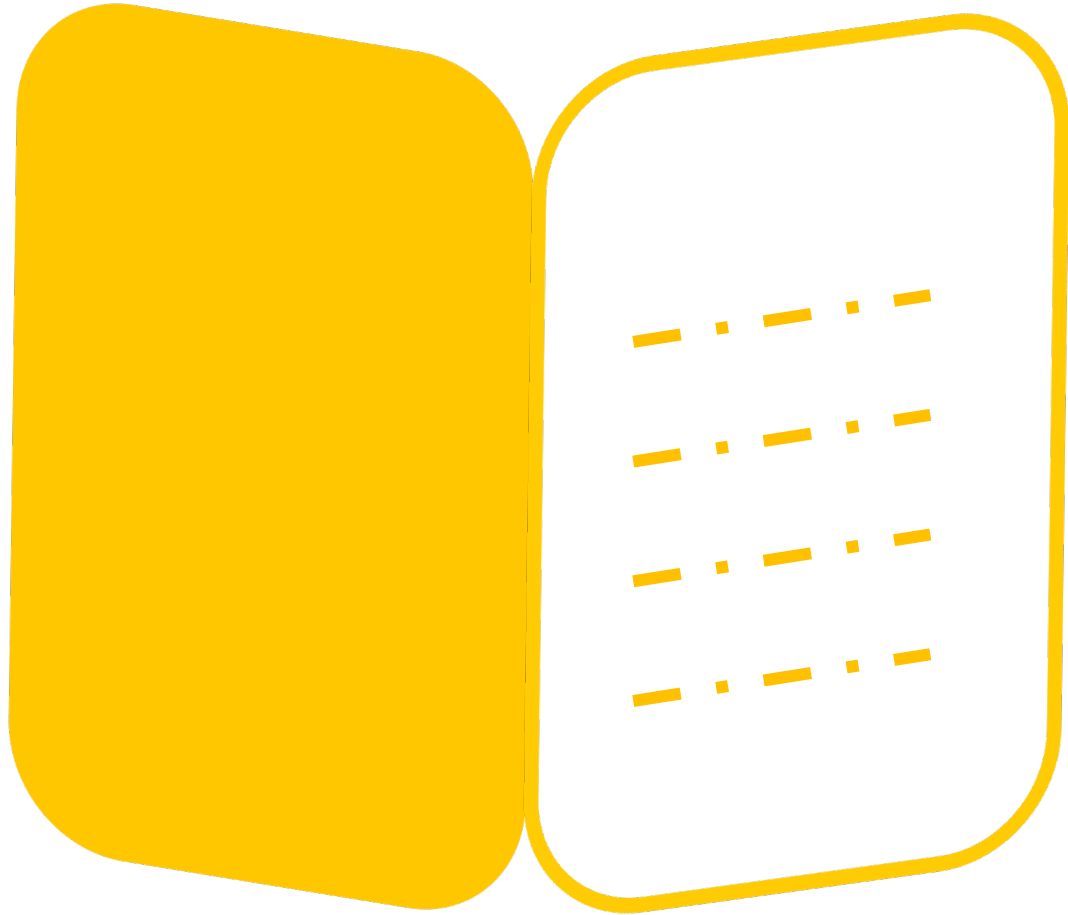


讀懂孩子心

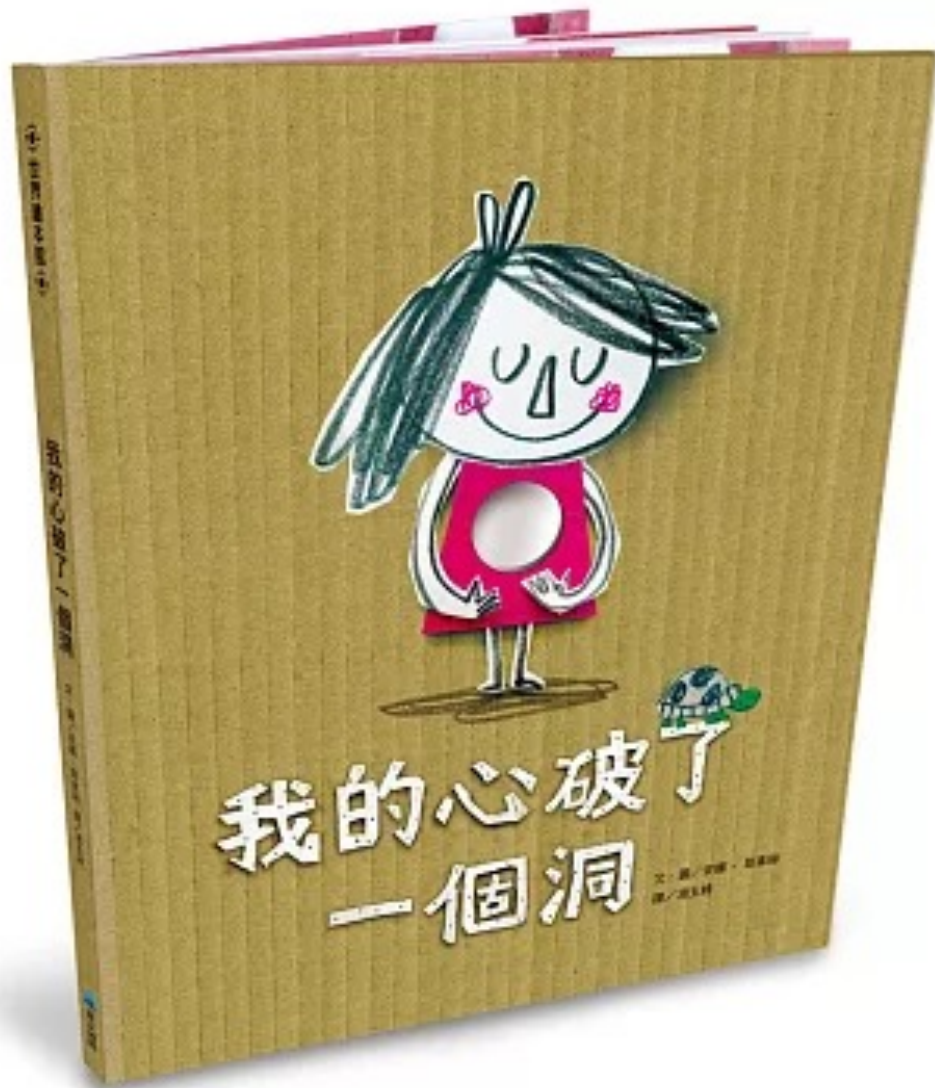
上善心理治療所
李佳臻 諮商心理師



- 孩子議題
- 親子溝通
- 情緒照顧
- 自殺防治
- 心理資源

在成為大人之前，我們都曾是孩子。

第一篇 · 孩子議題



我知道愛，
但我感受不到被愛。

愛的秘方



傾聽



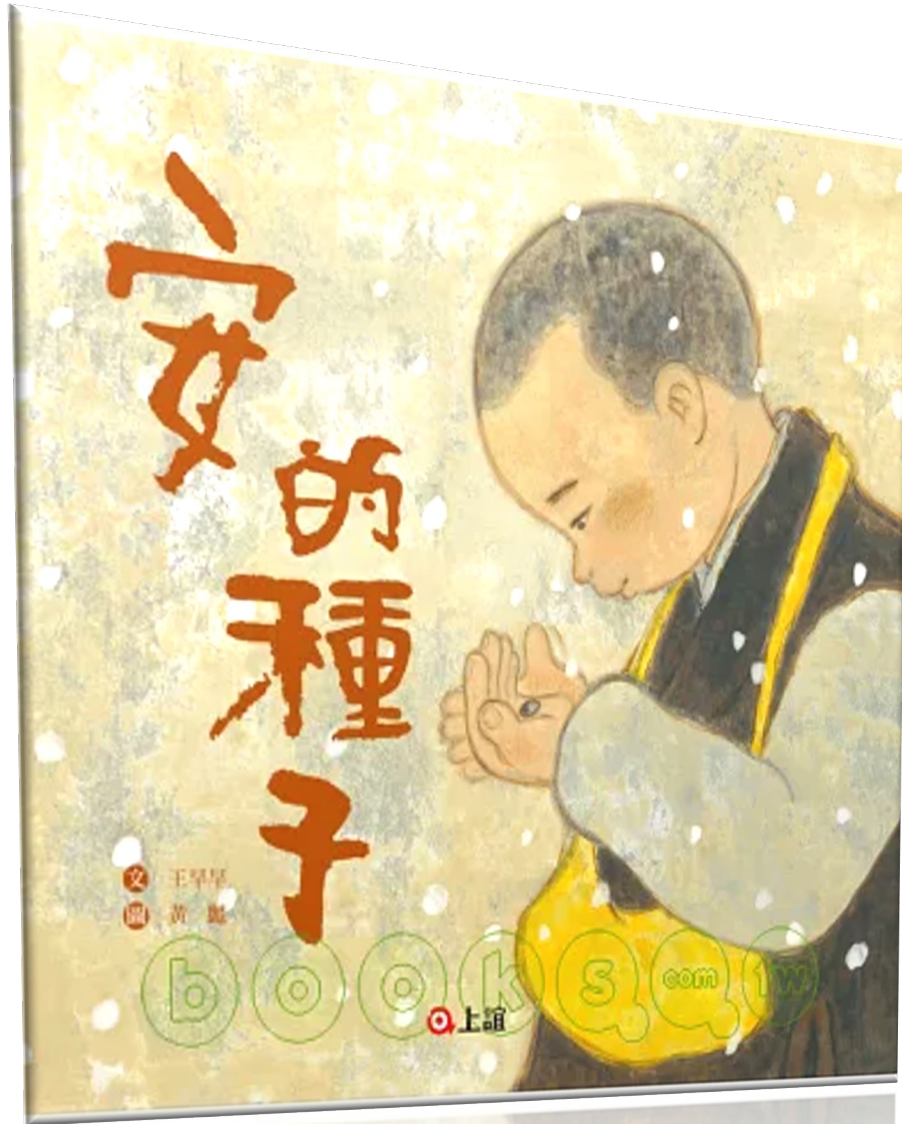
同理



接納



陪伴



世界飛快，
心失速得慢不下來。

圖片來源：<https://images.app.goo.gl/MuJRdvF5UdwRLjPy8>

心的秘方



沉澱的時刻



紅綠燈練習



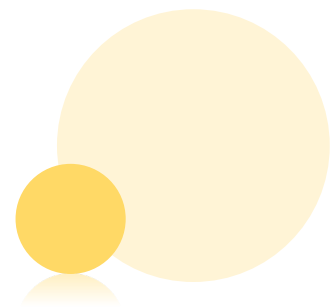
等待的美好



耐心的身教

第二篇 · 親子溝通

我們用心提醒責備，卻忘了道愛。



「愛的語言」小測驗

每題有兩個句子，



請勾選較符合自己想法的選項。

愛的語言第1題

- A·我喜歡收到讚美與肯定的小紙條。
- E·我喜歡被擁抱的感覺。

愛的語言第2題

- B·我很喜歡被人呵護備至的感覺。
- D·我很喜歡被人服務的感覺。

愛的語言第3題

- E·當他摟我肩膀，我會感到被愛。
- C·當他送我禮物，我會感到被愛。

愛的語言第4題

- B·我喜歡和他到處走走。
- E·我喜歡和他擊掌或牽手。

愛的語言第5題

- C·當他送我禮物就知道他有想到我。
- A·受到他的肯定，我有被愛的感覺。

愛的語言第6題

- D·他的表現比他的語言更能感動我。
- E·被他擁抱讓我感覺親近和被重視。

愛的語言第7題

- B·我喜歡和他在一起。
- C·愛的具體象徵禮物對我很重要。

愛的語言第8題

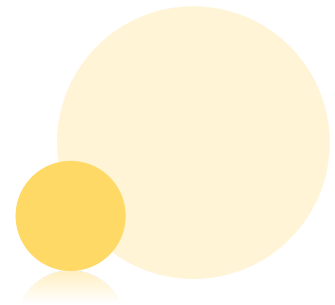
- A·我喜歡聽到他稱讚我的成就。
- D·他做我要求的事，我會感覺被愛。

愛的語言第9題

- B·我喜歡和他一起做一件事。
- A·我喜歡聽到他稱讚我的話。

愛的語言第10題

- C·我喜歡收到他送的禮物。
- D·我喜歡他為我做事情。



「愛的語言」測驗統計

A有___個； B有___個； C有___個

D有___個； E有___個。



最多的字母是：_____

肯定的言語

喜歡聽見肯定話語，
期望身旁的重要他人多用讚美、鼓勵、
感謝和肯定的話來表達關心。

A型

精心的時刻

特別在意心靈上親密的感受，
喜歡「倆人一起行動」和「精心安排的
相處」，希望對方能撥出一段時間陪伴
你做想做的事情、一起參與活動或談天。

B 型

送禮物

特別喜歡收到「花心思挑選的禮物」，仔細地觀察需求，挑選適合的禮物或是特別的日子，送個溫馨小物表達心意的方式最讓人感動。

C 型

服務的行動

透過被別人服務或接受協助時而能感受被愛與關心，重要他人若用實際具體的行動來表達愛意，最貼心有效。

D 型

身體的接觸

透過擁抱、拍肩或是親密的身體接觸就能感受到被愛與關心，牽手、擁抱、親吻和肢體的碰觸，都能增加關係的親密感。

E 型

我們付出愛的方式，孩子感受得到嗎？

第三篇 · 情緒照顧

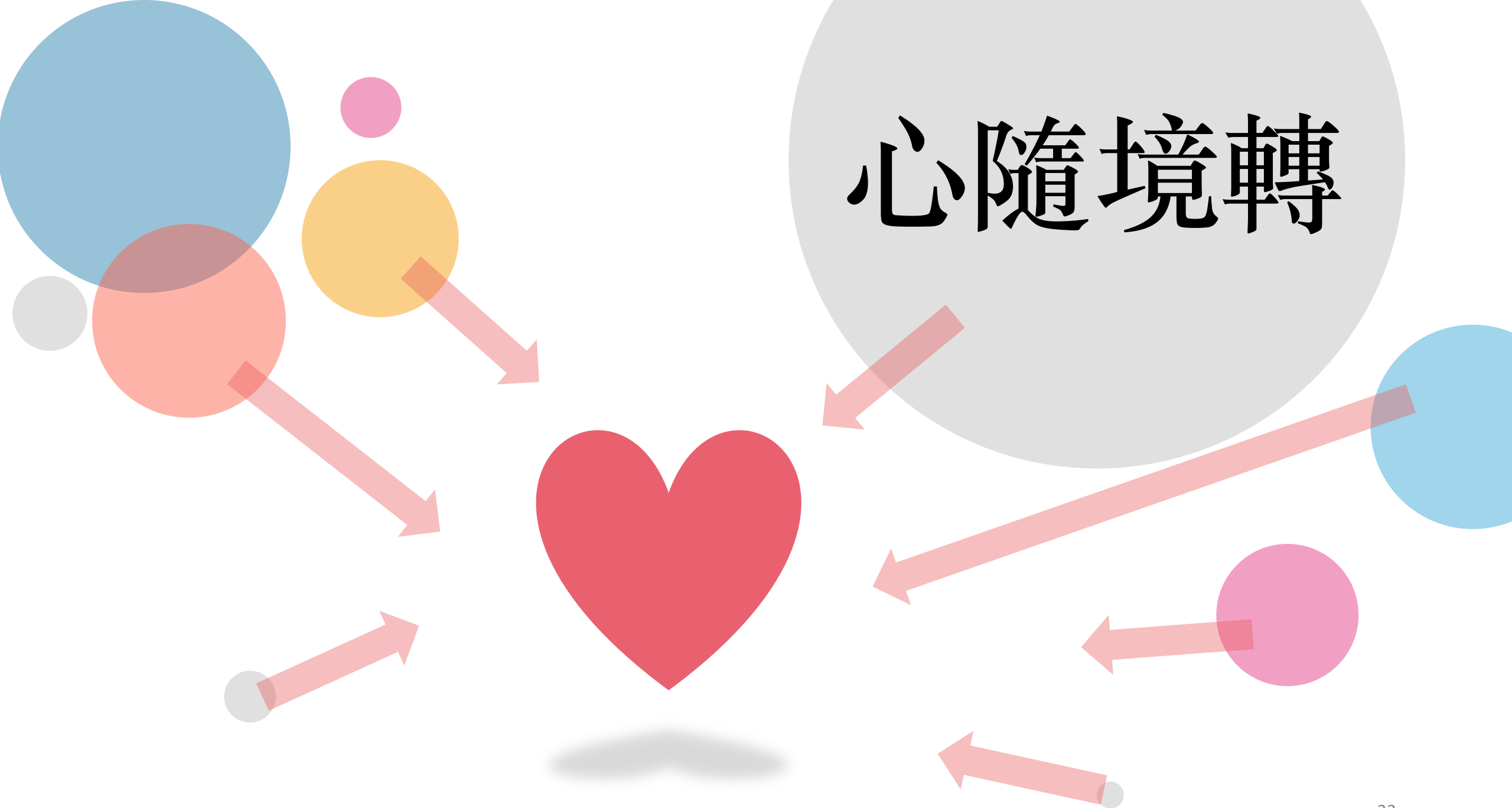
滿足	充實	感激	期待	自豪	安心	解脫	自得其樂	煩悶
挫折	嫉妒	生氣	憤怒	抓狂	放鬆	舒服	感動	得意
平靜	幸福	愉快	高興	快樂	驚喜	痛快	狂喜	不安
緊張	擔心	害怕	驚慌	恐懼	失望	疲憊	委屈	難過
孤單	悲傷	矛盾	羨慕	後悔	空虛	丟臉	沮喪	懷疑
絕望	無奈	無聊	尷尬	驚訝	討厭	愧疚	震驚	



圖片來源：<https://images.app.goo.gl/ueHqgKuo1M5dNadf6>

感官讓心受傷，也能帶來療癒。

心隨境轉



境隨心轉





如果情緒住進大飯店，
需要什麼樣的專屬房間？

圖片來源：<https://images.app.goo.gl/oJYsoeMFbFm56RAL7>

療癒的秘方



成為心主人



探索與覺察



允許與接納



表達或回應



轉化或昇華



歸置或放下

第四篇 · 自殺防治

危機警訊 / 孩子的求救訊號

- 過度負向或無望的感覺
- 物質濫用或激烈的表現
- 身心或行為異常的改變
- 死亡意念、計畫或嘗試

讓人留下的往往是一份惦記與理解。

為孩子織張溫柔網

- 釐清讓心難以繼續前進的關鍵
- 明白需殺死的是痛苦而非自己
- 喚起惦念的人事物與注入希望
- 談論自傷嘗試計畫與死後世界

第五篇 · 心理資源

求助 資源

導師
校安中心
學輔中心

衛生局
心理諮商所
心理治療所

醫院/診所
精神科
身心科

110
119

1925
1980
1995

學生聯合服務中心：06-2110331（24小時）

學生輔導中心：06-2110901



臺南市衛生局 免付費心理諮商



- 對象 | 臺南居民
- 次數 | 每人每年**2**次
- 地點 | 各衛生局/所、合作心理諮商/治療所
- 申請 | 致電 **06-3352982**



衛福部青壯世代 心理健康支持方案



- 對象 | 15-45歲
- 次數 | 方案期限內每人3次
- 地點 | 各合作醫院、診所、心理諮商/治療所
- 申請 | 致電各合作機構



臺南市政府所屬機關 員工協助方案



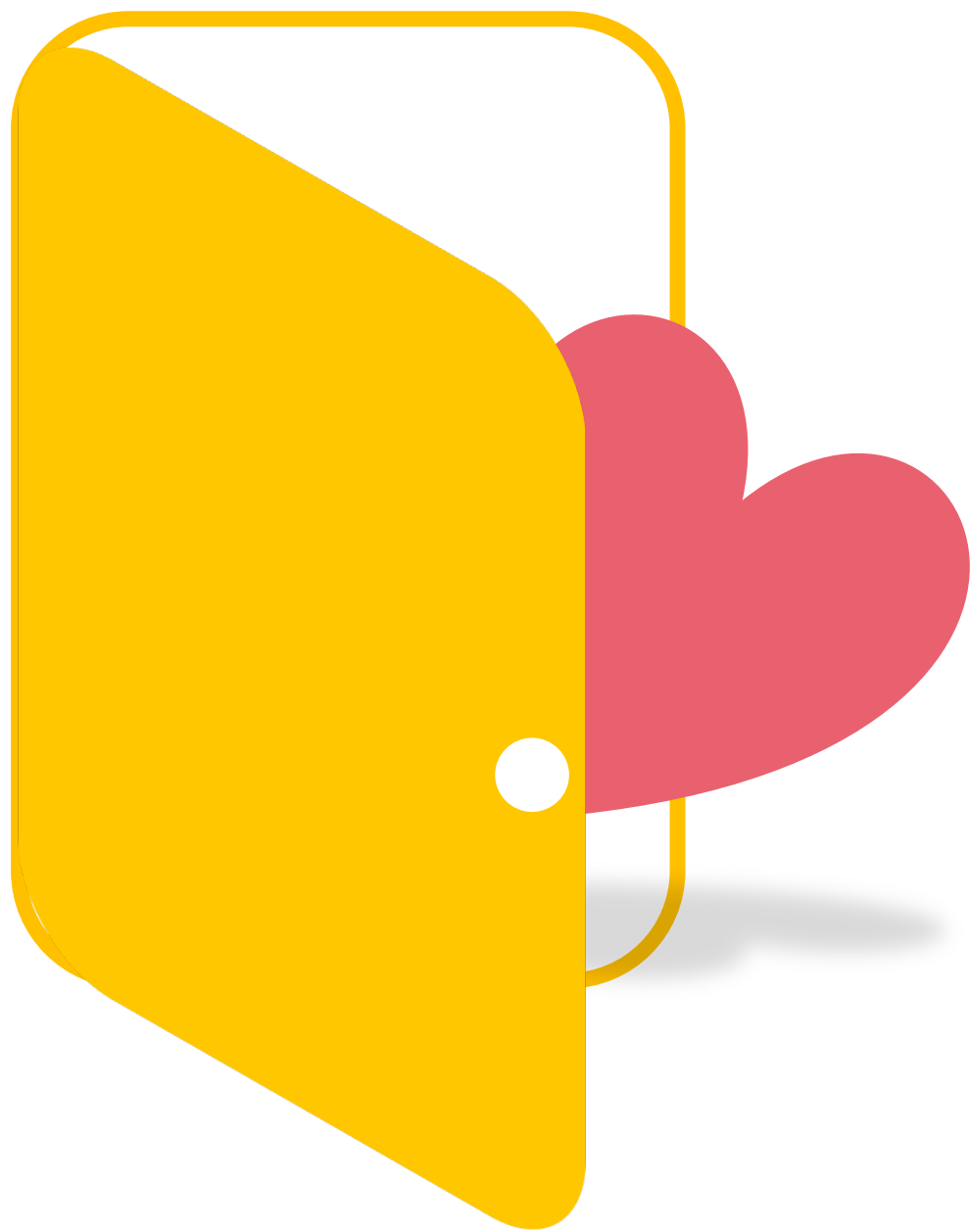
- 對象 | 臺南市政府所屬機關員工
- 次數 | 每人每年4次
- 地點 | 市府指定地點、合作心理諮商/治療所
- 申請 | 諮詢工作單位或市府人事處



臺南市教師與教保人員 諮商與輔導服務



- 對象** | 高級中等以下各級學校與幼兒園校(園)長、專任及代理教師
公、私立教保服務機構之教保服務人員
- 次數** | 每人每年**6**次
- 地點** | 上善心理治療所或市府指定地點
- 申請** | 填寫線上表單或洽詢06-2375555



願我們讀懂孩子心
讓愛隨理解而傳遞



圖片來源：<https://images.app.goo.gl/RxcqJja2MyykrrnH7>