

115年臺南護理專科學校新生家長座談會 1150911

親職教育專題演講



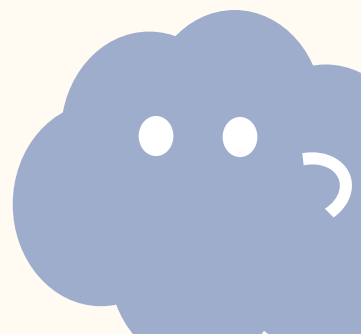
像雲像風像天空

好好聽・好好說・好好一起

李佳臻 諮商心理師

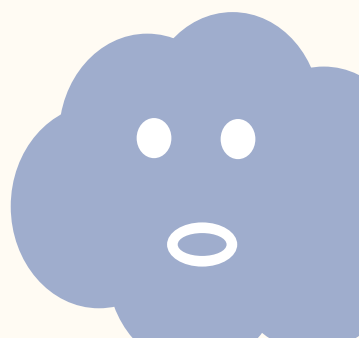
好好・聽

- 用身用心專注聽
- 聽懂孩子說的話
- 聽出孩子沒說的
- 複述核對聽見的



好好·說

- 有情緒不情緒話
- 肯定孩子的嘗試
- 從孩子同理孩子
- 表達真心想傳遞



情緒裡面有情緒

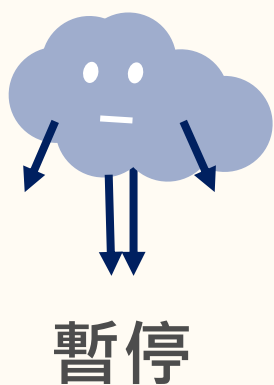
生氣



情緒的源頭



情緒的調適

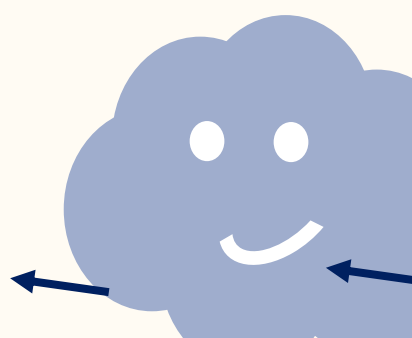


- 停下來想
- 往好處想
- 往壞處想
- 以後再想



好好·一起

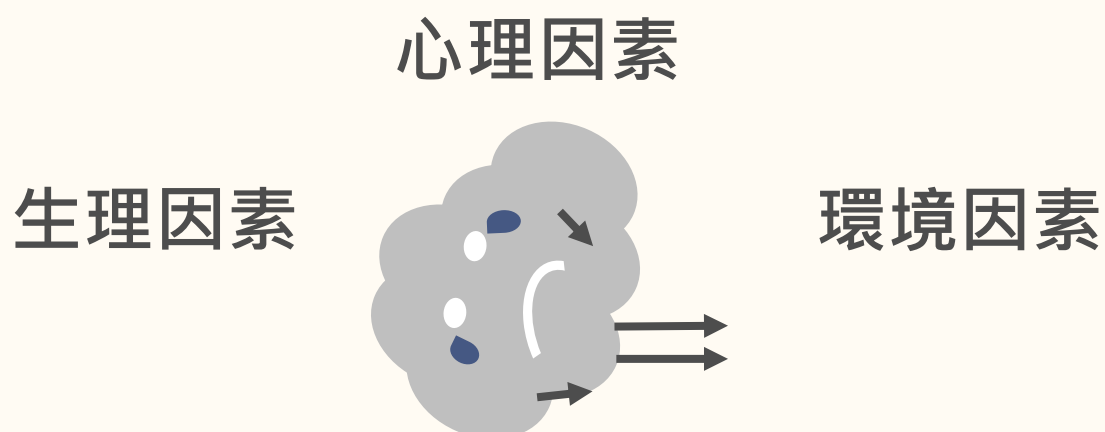
- 美好的共處
- 穩定的原則
- 彈性的調整
- 一致的身教



管教設限愛無限

- 管教是為幫助孩子學習自我管理，當孩子有能力自己控制○○，才能享受真正的愉悅和自由。
- 同時需幫助孩子發展多元滿足各方面需求的方式，當「工具箱」充足，○○自然只是選擇之一。
- 避免使用○○作為交換或獎勵，將其視為妥善安排後的日常之一，並善用其增加連結而非距離。

身心不適的原因



為孩子織張溫柔網

① 留意情緒

② 留意行為

③ 留意變化

④ 留意警訊

支持 資源

安心專線
1925

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

1980
1995
110、119

校安中心：06-2110331 (24小時)

學生輔導中心：06-2202136



臺南市衛生局 市民諮商方案



對象	臺南市居民
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	填寫線上表單 / 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 | 即日起至115年底，每人**3**次
- 地點 | 各合作心理諮商/治療所
- 申請 | 致洽各合作心理諮商/治療所



財團法人職業災害預防與重建中心

勞工心理諮商服務

0800-068-580



- 對象 | 具勞保或投保勞工職業災害保險在職者
- 次數 | 即日起至115年底，每人第一階段**3**次
- 地點 | 各合作心理諮商/治療所
- 申請 | 勞保證明，洽各合作心理諮商/治療所



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 | 市府指定地點或合作心理諮商/治療所
- 申請 | 線上表單/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 | 市府指定地點或合作心理諮商/治療所
- 申請 | 線上表單/諮詢工作單位或市府人事處



成為孩子想起時會微笑
遇到順逆都願分享的存在

孩子
我愛你

像雲

像風

像天空