

桃園市 111 年度友善校園學生事務與輔導工作
「兒少保護輔導」-
「關懷親眼目睹家庭暴力兒童和少年」
專業成長研習手冊(國小場次)



主辦單位：桃園市政府教育局

承辦學校：桃園市中壢區中平國小

日期：111 年 4 月 20 日(三)

時間：下午 1:00-4:00

桃園市 111 年度友善校園學生事務與輔導工作
「兒少保護輔導」-「關懷親眼目睹家庭暴力兒童和少年」
專業成長研習實施計畫

壹、依據

- 一、內政部 96 年 7 月 27 日台內童字第 0960840147 號函「落實兒童及少年保護家庭暴力與性侵害事件通報及防治工作實施方案」。
- 二、「教育部推動學校兒童少年保護機制實施策略」計畫。
- 三、教育部 111 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- 四、桃園市 111 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。

貳、目標

- 一、增進親眼目睹家庭暴力之兒童和少年心理輔導專業人員之專業知能與工作技巧，深化心理輔導專業人員對家庭暴力事件的服務內涵。
- 二、探討輔導相關議題，有效推動輔導教育，以增進專任輔導教師輔導專責能力。

參、辦理單位

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：桃園市政府教育局
- 三、承辦學校：桃園市中平國民小學

肆、實施方式

- 一、研習對象：本市高中、國中和國小專任輔導教師。
- 二、地點：中平國小饒平館 3 樓會議室(住址：桃園市中壢區雙福路 12 號)。
- 三、日期、時間：
 - (一)高中、國中專輔教師〈上午場〉：111 年 04 月 20 日(三) 上午 9:00~12:00，共 70 人
 - (二)國小專輔教師〈下午場〉：111 年 04 月 20 日(三) 下午 13:00~16:00，共 70 人。
- 四、報名方式：

請至桃園市教育發展資源入口網 <https://drp.tyc.edu.tw/TYDRP/Index.aspx>，搜尋「中平國小」，報名『關懷親眼目睹家庭暴力兒童和少年』研習。
- 五、參加研習人員，研習期間請給予公(差)假，惟課務請自行調整。
- 六、參與研習者請戴口罩，並配合服務人員量測額溫暨手部酒精消毒。
- 七、本案聯絡人：輔導組長邱思佳組長，電話：03-4902025#620。

伍、交通路線

高速公路：新屋（平鎮）交流道下，直行民族路經雙連坡，約 5 分鐘到達。

公車：桃園客運或中壢客運往新屋、富源、新坡（經富源）方向之公車到達本校，若由中壢火車站發車大約 20 分鐘之車程即可到達。

註：本校校內無法停車，鼓勵共乘。若開車則請停於側門雙福路路邊，不妨礙民宅出入處。

陸、研習內容

下午場-國小專輔教師

時間	講題	主持人
12:40~13:00	報到	輔導室
13:00~14:30	目睹經驗對於兒少的影響	梁靜怡
14:30~14:40	休息 10 分鐘	輔導室
14:40~15:50	如何協助目睹兒少？	梁靜怡
15:50~16:00	綜合座談	梁靜怡
16:00	賦歸	

★ 講師介紹：梁靜怡

學歷：國立暨南大學社會政策與社會工作學系研究所

經歷：勵馨基金會桃園分事務所 社工

生命線高風險家庭處遇

現任：勵馨基金會桃園分事務所 社工

證照：社會工作師

柒、研習時數：全程參與人員核予 3 小時研習時數認證。

捌、預期效益：

- 一、強化專任輔導教師輔導親眼目睹家暴兒少之專業知能。
- 二、協助親眼目睹家暴之兒少走出心理陰影，傳達生命的光明面及意義價值。
- 三、親師生共同合作，營造友善校園的環境。

玖、活動經費：桃園市政府教育局專款補助支應，如概算表<附件一>。

拾、本計畫由市府核定後實施，修正時亦同。

以創傷知情眼光看待 目睹暴力之兒少



在課程當中 邀請參與的大家
讓身體與大腦一起輕鬆地學習
如果真有需要到教室外面稍作休息
可以放心照顧一下自己的需要
或者站起來稍微走動





- 1 ▶ 何謂創傷知情
- 2 ▶ 何謂目睹暴力兒少
- 3 ▶ 老師，好重要



何謂創傷知情 (Trauma-Informed)

美國藥物濫用暨心理健康服務署 (SAMHSA)

創傷知情照料 TIC 四要素



理解創傷



辨認創傷



利用創傷
知識回應



防止再度
受創

是一種解讀事情的眼光——在理解創傷如何影響人後
你可以用這些知識基礎來重新看待孩子的行為
以及改變回應孩子的做法



用創傷知情的眼光理解眼前的“人”

理解當孩子可能經歷創傷、理解那些問題行為可能是孩子處在「**攻擊-逃跑-凍結**」下的反應，幫助孩子感到安全被理解，就可以協助孩子開始調節身心，慢慢安頓自己。



創傷是什麼？

胡美齡(2019)

- 創傷是一個很**主觀的感受**，定義為某種由超過人類日常經驗的威脅和災難事件所引起的**身心壓力症狀**，會根據年齡、生命經驗、自身氣質而不同，人們在遭遇這些事件時通常會伴隨強烈的無助和恐懼。心理創傷的痛苦源於**無力感**，當事人籠罩在無法抵抗的力量下而感到**無助**。
- 創傷事件摧毀我們得以正常的生活安全感，世界人事物不是我們可以掌控，也可能因為失去自我價值、人際依附連結與存在的意義。

Adverse Childhood Experiences(ACE)

18 歲以下個人遭受的所有類型的虐待、忽視和其他創傷經歷

ACE

虐待	疏於照顧	家庭失去功能	
 身體	 生活照料	 精神疾病	 家人坐牢
 情緒	 情緒關懷	 家暴	 藥物濫用
 性		 離婚	



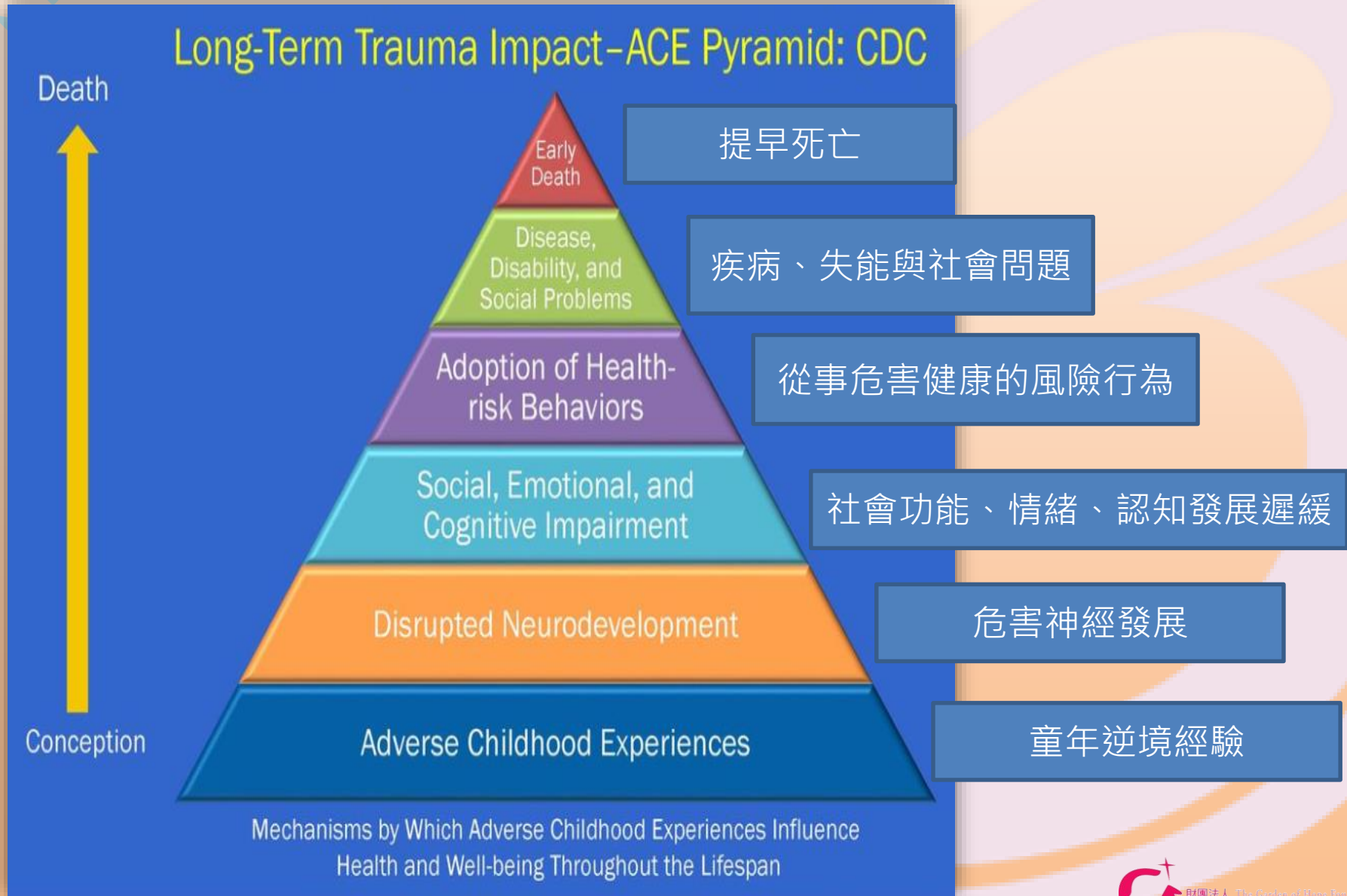
童年逆境經驗 ACE問卷

在你十八歲以前，你是否覺得/感覺/認為：

以下每一題問題回答"是"得1分，回答"否"得0分

- 你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有任何肢體上的傷害？
- 你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)推你、抓你、搥掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？
- 你的父或母或其他住在家裡的大人，時常(或常常)以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或是要你碰觸他/她的身體，或是要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？
- 你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或是你覺得家裡的人並不彼此照料、彼此間並不親密或是支持對方？
- 你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？
- 你是否失去一位親生父親或親生母親因為離婚、棄養、或其他原因？
- 你的母親(或是繼母)是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？
- 你是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？
- 和你住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？
- 你的家庭(或和你一起住的人)是否有人曾經入獄？

童年逆境在整個生命週期影響身心健康的機制



ACE結果發現--童年傷害很普遍

留佩萱(2018)

(美國39洲研究)

受試的研究對象中(主要都是當時中產階級的白人，並且許多有大學教育程度)，有將近**67%(2/3)**的受試者，有至少一種ACE，**13%(1/8)**的受試者，有四種或四種以上ACE

童年傷害與成年身心健康間的關聯性

- ◆ 學習或行為問題是一般人的**32.6倍**
- ◆ 藥癮是一般人的**10倍**
- ◆ 菸癮、酒精成癮是一般人的**5.5倍**
- ◆ 慢性肺阻塞是一般人的**3.5倍**
- ◆ 因自體免疫疾病住院是一般人的**2倍**
- ◆ 中風是一般人的**2.5倍**
- ◆ 心臟病和癌症是一般人的**2倍**
- ◆ 過重、過胖是一般人的**2倍**

顯示童年逆境引發身體系統多重失調

- 壓力反映調節系統
- 免疫系統
- 內分泌
- 血液循環
- 消化系統
- 生殖系統

**ACE分數6分以上壽命
比一般人少20年**

Zoe的故事

創傷經驗改變了倖存者

- 對自己的看法
- 對未來的看法
- 對世界的看法

- ※創傷會攻擊、扭曲與「毀損」我們的認同

曾遭逢創傷經歷的孩子，擔心再遭遇傷害，因此時時對周圍保持警戒，觀察是否有危害安全的人事物，這些壓力讓孩子經常處於**戰**或**逃**或**凍結**的警戒狀態，稱之為「**毒性壓力**」(toxic stress)

童年創傷與大腦的關聯

壓力調節系統與大腦發育

壓力調節系統

大腦皮質

- 大腦前額葉-思考、做決定

邊緣系統

包括杏仁核、海馬迴-掌管大情緒(生氣、恐懼)

腦幹

維持個體生命，包括心跳、呼吸、消化、體溫、睡眠等



杏仁核:大腦煙霧偵測器

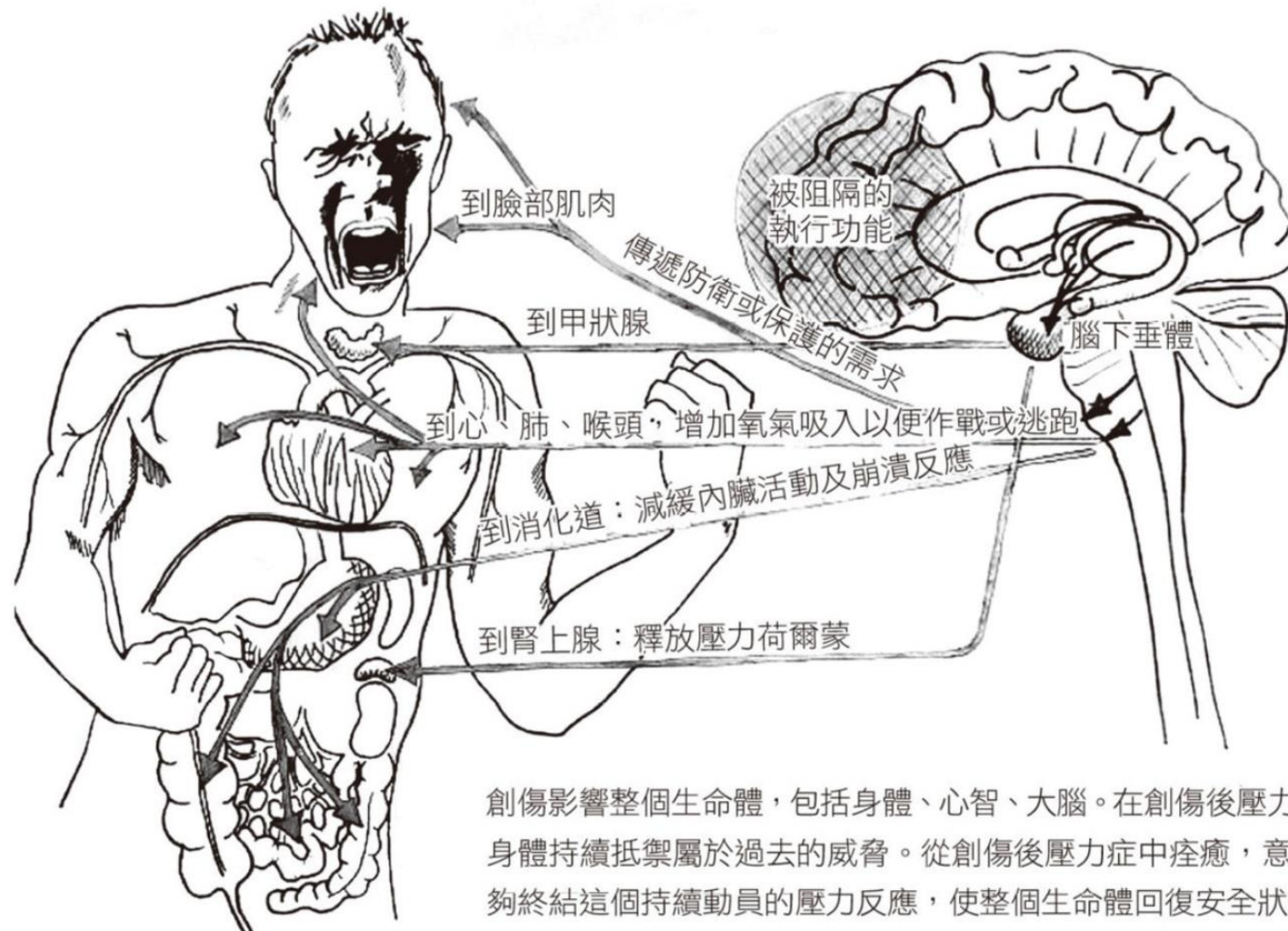
當長期惡性壓力時，過度創傷時

杏仁核過渡活化/前額葉皮質長期失功能



孩子的大腦還在發育，所以孩子所展現出的大部分行為，尤其是年幼的孩子，其實都是**下層腦行為**，因為他們的**上層腦還在發展**，還在慢慢學習如何用語言表達情緒、思考和做決定。

傳統的管教方法都是建立在認定孩子所有的「問題行為」都是上層腦行為





- 為了因應創傷及長期持續的驚恐，大腦無法傳送各種知覺感覺，但這些也是形成自我意識的腦區。
- 失去自我知覺、與內在真實的關聯，也無法準確判讀外在刺激。

我們跟身體或身體的某些部位失去連繫，所以很難感受當下，也很難產生接地感（grounded）。



- 當創傷出現在學校/教室裡...

孩子可能無法專注，容易分心，反抗，叛逆，不服從規定等等

- 回想一下自己

試想你的一位學生，他的生活是否有長期超載的毒性壓力？

安全活在當下

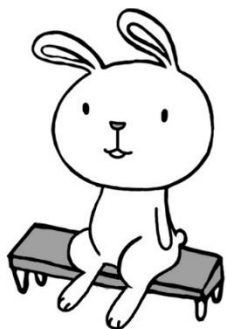
平安9-9-9:



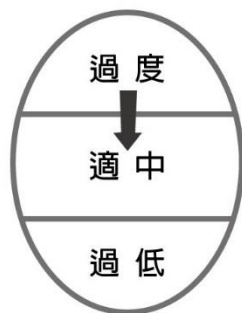
吸氣1.2.3



閉氣一秒



吐氣5.6.7.8.9



讓我們現在來練習
一下



【看懂情緒】情緒重要功能

基本情緒	情緒所激發的反應
生氣	採取行動、自我防衛、振奮
傷心	尋求支持、退縮以自我保護
恐懼	愣住、逃離、反擊
厭惡/羞愧	躲藏、被驅逐、自我隔離
驚訝/興奮	集中注意力/好奇/探索
喜悅	接觸/連結

身心容納之窗



亂打、亂踢、
亂逃

在窗內透過情緒調節來促進
大腦上下整合，左右同心協力，
才能發揮最大的效果，
回到容納之窗
，把經驗轉為長期記憶

脫窗

凍結、癱瘓、
失語

勵馨目睹兒童服務主張

- 我們重視曝露在暴力下的兒少安全生活權益，停止對家庭成員之各種形式暴力。
- 我們認為曝露在家庭暴力環境下的兒少，會在他們心中留下深刻陰影，甚至影響他們一輩子，透過專業網絡及家人協助，降低曝露在家庭暴力環境的機率，進而提升保護因子，就可能將目睹暴力所產生的負面影響降到最低。
- 我們相信目睹暴力兒少在提升保護因子後，能自我修復，將目睹暴力所產生的負面影響降到最低。



何謂目睹暴力兒少

一 家庭暴力

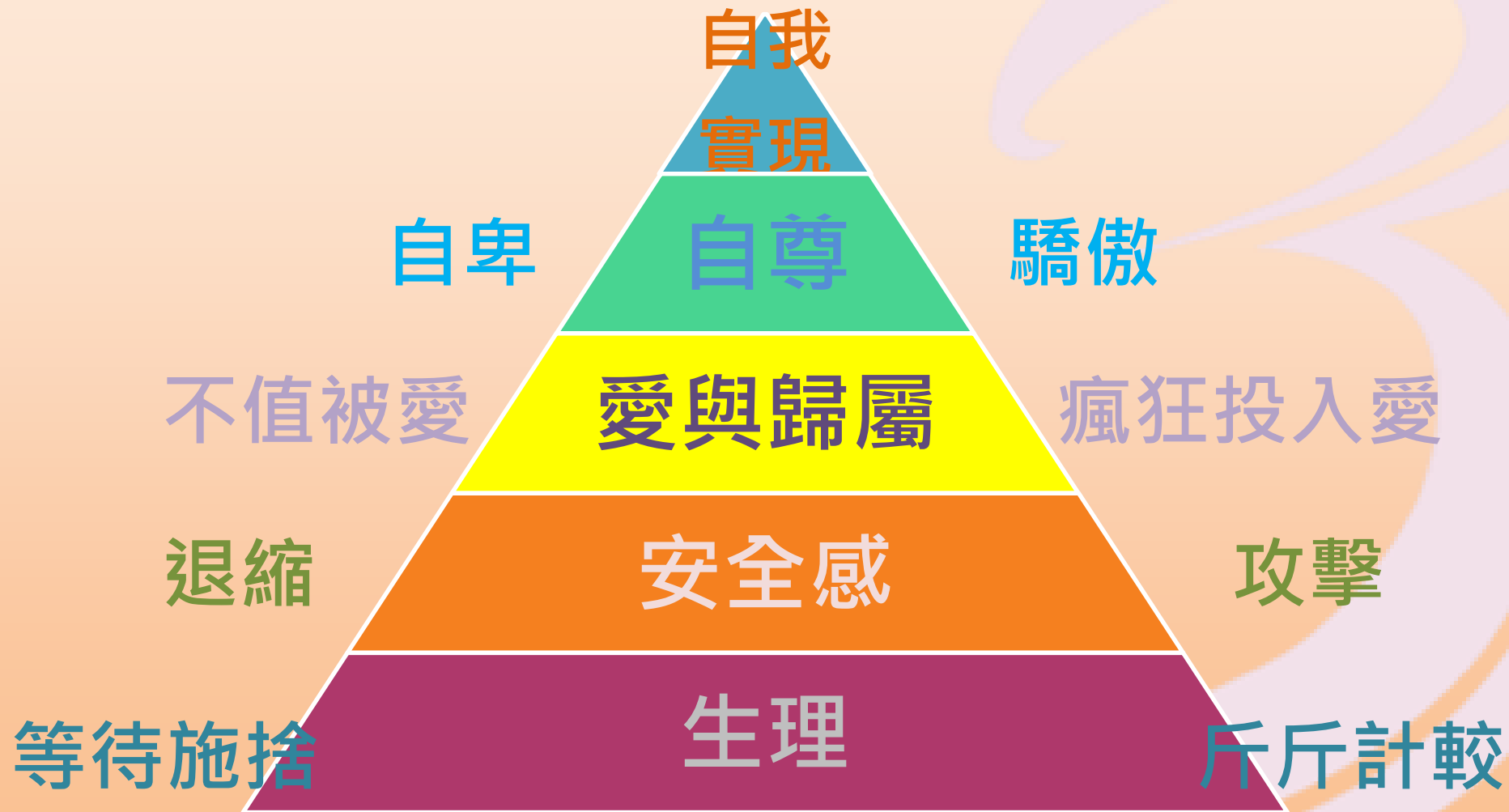
廣義界定為發生在家庭成員間任何型態的暴力。暴力型態包括肢體暴力、精神暴力、性暴力、經濟暴力、遺棄/疏忽

一 目睹家庭暴力兒少

指直接現場看到、聽到或事後察覺到暴力行為的兒童少年家庭成為兒少生長過程的有毒環境



需求層次理論-Maslow



曝露在暴力家庭中的孩子

孩子會如何看待與因應家庭暴力？
孩子與父母之間的親子互動關係？
孩子的需求是否被看到？



曝露在家暴下兒童容易被忽略

這是一位孩子看到爸爸打媽媽後腦袋裡在想的事情



當孩子不能做自己

父母化子女
情緒配偶
代罪羔羊
英雄
安慰者



目睹兒少的畫作：動物家庭



家庭動物園-獅子爸爸、老虎孩子對峙
老虎孩子想保護猴子弟弟和螞蟻媽媽

目睹家暴兒少如何因應父母之間的暴力事件

國內研究指出，目睹暴力兒少因應父母事件可以分成以下幾種類型(童伊迪與沈瓊桃，2005)：

害怕躲避型：面對婚姻暴力，孩子感到害怕、恐懼而躲起來，不敢出現在現場。

不知所措型：當孩子置身於婚姻暴力現場時，對年幼的子女而言，往往只能在一旁靜觀其變，縱使害怕，也不敢介入阻止。

挺身介入型：目睹父母親暴力相向，有些孩子會用各種方式去阻止暴力的發生。

尋求援助型：有些孩子面對婚暴情境時，不會直接介入制止，而是試圖搬救兵，尋求其他人的協助。

無動於衷型：家庭暴力頻繁發生，孩子漸漸會習以為常，而表現出冷漠的態度。

目睹暴力對兒少**認知**影響

- 不確定甚麼才是事實的真像
- 無法發揮獨立思考與判斷的能力
- 暴力是正常的、普遍的
- 處理衝突的有效方法就是使用暴力
- 「生氣」就等於「暴力」
- 別人該為我的行為負責或我該為別人的行為負責
- 任何人都可以使用暴力對待弱小對象
- 對性別角色形成扭曲的概念
- 愛伴隨著暴力是很正常的現象
- 沒有真正安全的地方
- 沒有真正值得信任的人

目睹暴力對兒少情緒影響

- 害怕、緊張、焦慮
- 憂鬱、難過
- 缺乏安全感
- 擔心失去家長(如:怕受暴家長不見或被殺死)
- 自責
- 在同儕中覺得羞愧
- 生氣、怨恨
- 痛苦、孤單
- 無助、無力
- 無望、有自殺的念頭
- 麻木

目睹暴力對兒少行為影響

注意力不容易集中、失神(恍惚)、忘東忘西
在學校表現突然產生變化
情緒不穩定、容易受到驚嚇、異常敏感
易被誤診為ADHD的兒童
以暴力對待同儕或家人
出現退化行為
撒謊、偷竊、
缺乏自信、退縮、害羞、自我孤立
逃家、身心症

目睹暴力對學齡前幼兒的影響

發展任務	目睹家暴的影響
學習如何是當表達自己的負向情緒	學習到以不健康的方式表達負向情緒。不敢表達自己的情緒。
自我中心的想法	可能會覺得暴力的發生是起因於自己做錯事。缺乏同理心，容易以牙還牙。
透過外界給予的訊息形成對性別角色的認知	將性別角色連結為施暴者與受暴者的分別(如:男生會喝酒/女生是弱者)
獨立性增加(如:自己穿衣服等)	可能因缺乏照顧被期待有更早熟的表現。可能妨礙獨立性的建立，而產生退化的行為。

目睹暴力對學齡兒童的影響

發展任務	目睹家暴的影響
增加對自己和他人情緒的覺察	容易變得過度敏感而情緒爆發、情緒反應較為壓抑
思考與判斷是非的能力更複雜化，重視公平與動機	將暴力合理化，認為權力可以支配一切
在學校的學業與社交成就對自我概念有重要影響	學習能力可能會下降、不相信別人的正向回饋
對性別角色的認同逐步增加	容易形成性別的刻板印象



孩子的行為在問你安全嗎？你真的喜歡我嗎？

目睹暴力對青春期孩子的影響

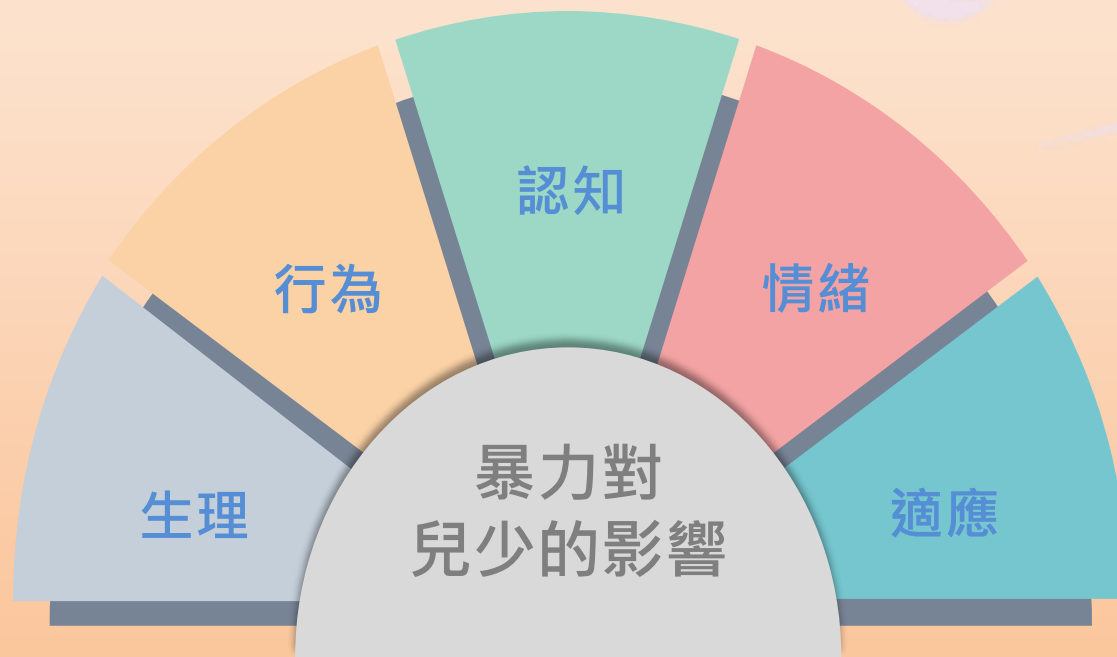
發展任務	目睹家暴的影響
自我意識增強	缺乏被尊敬與取得獨立自主空間的機會、可能因獨立需求增加而反抗施暴者的控制，讓家庭暴力狀況更加惡化
身體發育與變化	可能將身體的發育成長視為可對抗暴力與控制他人的工具
需要同儕的認同與接納	不想回家，容易在外遊蕩，甚至結識負面同儕，出現偏差行為
異性吸引與兩性交往	有困難建立健康的兩性關係，甚至重複暴力的親密關係

依附關係

- 主要照顧者承諾適時在孩子旁，敏感孩子的需求並適當給予回應，於關係發生變化時主動進行關係的修復，則孩子能夠獲得生理與心理的安全。
- 主要照顧者成為安全堡壘，讓孩子能安心探索自己和世界，並有效調整自己的情緒，使孩子能專心學習。

- 依附是所有人類**關係**所養成的基礎-
- 讓孩子發展安穩的**安全感**
- 敏感孩子的**內在需求與依附狀態**
 - 被了解、被接納、被肯定、被感激、被喜歡、被欣賞、被重視、被在乎
 - 被照顧、被保護、不被拋棄、不被拒絕
 - 自主權、掌控權---可預測性

目睹暴力對兒少的影響—從發展任務著眼





依附關係發展

安全依附型：適當時機提供滿足

反抗/焦慮/矛盾依附型：照顧品質不穩定

迴避依附型：過度忽略或過高關注

混亂依附型：訊息矛盾、態度混亂

依附關係貧乏的行為特質

- 身體功能混亂
- 喜歡控制別人
- 不服管教
- 對身體接觸不自然
- 互動中缺乏自發性與互惠的樂趣
- 無法接受愛與付出愛
- 缺乏同理心
- 建立關係過與主動且不加分辨
- 溝通能力弱
- 思考模式極端化
- 問題解決能力弱

依附關係貧乏孩子行為背後的意義

- 人際困難有限的理解與表達能力
- 易衝動，控制力弱
- 預估別人的攻擊和拒絕
- 認為只有自己才可以幫到自己
- 沒有安全感
- 強烈的羞愧感
- 無助與無望感
- 害怕受到傷害
- 對自己沒信心
- 不知為何會出現不當行為

老師，你好重要

他是如何從那樣的生長環境
長到現在我眼前看到的樣子？

我看孩子的眼光？

能夠緩解壓力的人際關係，最主要的特色是可以**持久**，關係的對象必須能夠讓孩子**感到安全熟悉**，而且他們的行為至少是可以合理預測的。

目睹兒少輔導的核心目標

- 打破沉默~家庭暴力不應是秘密
- 定義暴力，誰該為暴力負責
- 了解自己的感受，對“家”的健康正向認知。
- 學會保護自己、尋求協助，並了解資源。
- 了解自己的情緒，學會非暴力的情緒表達方式。
- 增強學生的自我概念，加強自尊心、拿回自信。
- 形成家庭以外的社交支持(學校內老師、同學)。
- 覺察危機，及早發現問題，必要時轉介其他系統處理。
- 幫助學生清楚，暴力非他引起，他亦無制止或控制它不發生。

面對兒少輔導的技巧

- 主動關懷孩子，並建立他對您的信任感。
- 多肯定孩子，讓孩子覺得自己是個有能力的人。
- 讓孩子知道不論別人是否犯錯，任何人都可以選擇不用暴力方式解決。
- 當孩子出現暴力行為的時候，以「教導」代替「制止」，讓孩子有機會重新學習適當的行為。
- 尊重孩子的隱私權，未經孩子同意，不擅自透露給同學或其他非相關人員知道（即與處理這事件無關的人員）

與兒少談話時的處遇技巧

- 留意受害兒少的訊息及表現的徵兆
- 擅用媒介，例如圖書、繪畫、戲劇
- 談話的地點 選擇可以安靜談話且隱密的空間，營造安心談話的環境與氣氛。
- 談話的開始
 - 1.如果孩子曾向您坦露家庭暴力的發生，您可就孩子談到的內容作為開場白，「老師知道爸爸媽媽吵架的事情讓你覺得很煩惱，老師也希望可以幫忙，你願意和老師講心裡的害怕嗎？」
 - 2.如果孩子未曾向您坦露，您只是覺察到孩子可能需要幫助，則可以主動反應您所觀察到的現象，「老師發現你最近上課都沒精神也沒食慾，好像有些煩惱？如果想說說心裡的煩惱，您會很樂意聽」

與兒少談話時的處遇技巧

當孩子開始談論家庭暴力時

—協助目睹兒童覺察情緒、感受、想法

1. 態度冷靜沉著溫暖。
2. 表達關心時儘量不要讓兒童覺得有被指責的壓力，如「你怎麼不早說？」「是不是你不乖，爸爸才生氣打人....？」等。
3. 尊重孩子的想法、感覺與陳述，不要藉機說教，多聽少說。
4. 肯定孩子說出來的勇氣-「謝謝你告訴老師，老師看到你的勇氣，要說出來是需要不簡單的，但會覺得壓力小一些」
5. 接受孩子的情緒、感受-「你一定很害怕、不知道該怎麼辦？」，避免不當的樂觀與否定，
6. 可將情緒擬人化 ex. 陪伴小傷心離開、詢問小傷心在身體哪裡？
不要消滅情緒感受

與兒少談話時的處遇技巧

談話時的重點

1. 與孩子確認目前是否處於安全的狀態，是否已經有足以因應的安全計劃。「你也可能被打嗎？你可以怎麼做來保護自己？」、協助在他能力範圍下，立下安全計畫、教導自我保護方法
2. 傳達支持與陪伴，但不要給予不實或做不到的承諾。避免說：「一切都會變好的...」
3. 敏感孩子的情緒反應。若不想說，也不要逼一定要說，即尊重孩子的坦露程度。尊重孩子坦露的步調，不要因為心急或好奇而追問暴力的細節
4. 讓孩子瞭解不是他的錯，暴力發生是施暴者該負起的責任。
5. 不要批評施暴者這個人，只需強調施暴者的暴力行為是不對的。避免說：「他（施暴者）真的很糟糕！」。應該要說：「不是他不好，是他（施暴者）打人或罵人的行為不對」，別忘了他是孩子的父/母親
6. 讓孩子知道他們並不孤單，也有其他兒童遇到類似的家庭情況。「老師也有遇過有些小朋友，爸媽同樣會吵架或打架，他們有都不好受。」

談話結束時

再次肯定孩子,謝謝孩子為自己做的一切

「謝謝你願意告訴老師,你能夠說出來真的很勇敢」

「老師會再想一想可以怎麼幫忙你的方法。」

(詳見內政部出版「人生領航員—協助目睹家庭暴力的孩子」)

- **運用大量的媒介作為輔導工具：**

- 運用象爸爸著火了繪本
討論家中暴力情形、暴力是誰的問題。



- 運用繪畫：瞭解孩子目睹暴力的內在情緒：火山爆發流出很多岩漿人要快跑會傷害很多人也會傷害自己。



- 與兒少角色扮演：發生暴力時要如何保護自己、向誰求助、開庭的情形。

- 利用玩具、象徵構成等媒材：討論未來一孩子認為他以後會殺妻子後再自殺身亡。



與家長工作

- 在服務中看見國小國中階段的目睹兒少發展與依附重點仍在家庭系統中。
- 促進系統的穩定與彈性，以增加親子在目睹議題上的共融，提升目睹兒少在生命發展時的主要系統的支持力量。
- 此服務方式能讓兒童與主要照顧者在個別服務同時，能結合兩股力量，創造安全接觸、穩定關係、減少暴力後的目睹影響。
- 在處遇策略方面
 - 非施虐者家長（通常是媽媽）的積極參與，是兒少處遇的必要元素
 - **關心被害人、加害人與子女的親子關係、評估親職功能、評估孩子的需求有沒有被滿足**
 - 從教養困境切入
 - 被害人教養子女遇到挑戰或挫折時，通常會有較高的意願討論子女問題
 - 核對兒少的行為與目睹家暴的關係
 - 鼓勵家長讓受害兒少接受目睹暴力輔導

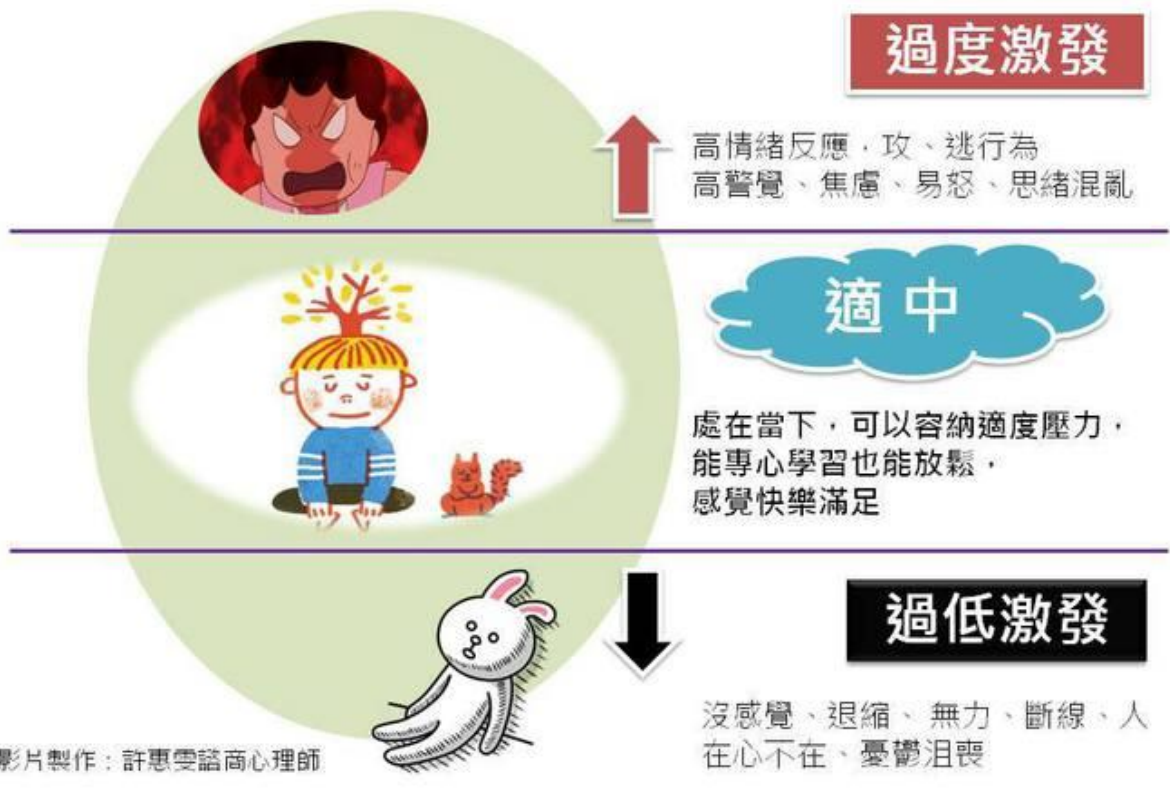
親子/親職工作

- **服務方式**：親子共同進行晤談，藉由牌卡、藝術創作、身體互動伸展，增進親子關係與安全依附，以及找到家庭優勢以利於家庭支持系統與個人系統之穩固。
- **親職教育**：創傷知情、討論如何照顧孩子、理解孩子目睹暴力的傷害、如何解釋婚姻暴力
- **親子關係**：示範要怎麼跟孩子說「愛他/她」、擁抱孩子、跟孩子玩、看見孩子的優點、喜好
- **聯合家庭會談**：針對親子雙方衝突或期待不一時，協助目睹兒少與家長相互溝通瞭解
- **與相關人員共同工作-不可或缺重要他人**
學校老師、
婦女保護社工人員、
心理諮商師、
親人、鄰居



我們也關注一下自己在哪裡

容納之窗 Window of Tolerance (Daniel J. Siegel)



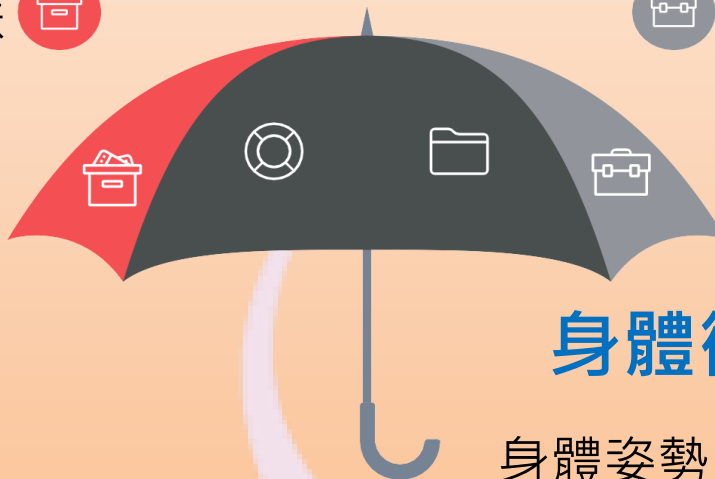
投影片製作：許惠雯諮商心理師



自我關照：身心資源檢視

五感資源

視覺、嗅覺、聽覺、味
覺、觸覺



律動資源

如走路、跑步、瑜珈
、打沙包等

人際資源

可以討論或聊天的朋友

身體微語言與激發狀態

身體姿勢、肌肉狀態、呼吸快慢
、聲音表情、臉部表情、膚色改
變等

讓我們一起翻轉暴力創傷經驗

謝謝大家~



桃園愛馨人-勵馨桃園分事務所



財團法人勵馨社會福利事業基金會-桃園分事務所

320 桃園市中壢區延平路368號4樓

TEL : (03)422-6558

FAX : (03)480-7213

官網 : <https://www.goh.org.tw/tc/index.asp>