



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理



www.up3.org.tw

親子之間

鼓舞與調適

上善心理
羅秋怡院長

羅秋怡 院長



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理

 www.up3.org.tw

學歷：美國賓州大學UPENN兒童心理發展碩士

經歷：馬偕醫學中心臨床心理師執業17年

國立台南大學/南台科技大學講師

政大、輔大心理研究所臨床心理實習督導

現任：台南縣市數十所學校、各大基金會、政府機構、
台南地方法院特約心理師



上善心理治療所
成立於民國97年

台南林森路3段77號2樓
06-2375555



男人的 情字這條路

Man,
Love,
Relationship

華人的男性，自古受到傳統社會文化壓抑，天生不善疏通情感上的挫敗，常深陷其中難以自拔。而從小父母或學校教育，也沒好好教過該如何面對感情，了解情愛世界除了甜甜蜜蜜外，也潛藏著驚濤駭浪的危機。逃生技術不好，是有可能被吞噬滅頂的。

台南上善心理治療所院長
羅秋怡 著
台南地方法院、犯罪被害人保護協會、
善牧基金會、家扶中心、兒福聯盟、
家庭暴力暨性侵害防治中心
特約心理師

少年法庭雖然會給少年犯罪者自新的機會，但不表示可以輕鬆逍遙法外；未年滿18歲，並非是想當然耳的可以推卸刑責；監護人也會有連帶責任。

羅秋怡 / 台南上善心理治療所院長
台南地方法院、犯罪被害人保護協會、家庭暴力暨性侵害防治中心特約心理師
高雄市學生輔導諮商中心督導



若息事無法寧人，還可以做些什麼

校園霸凌

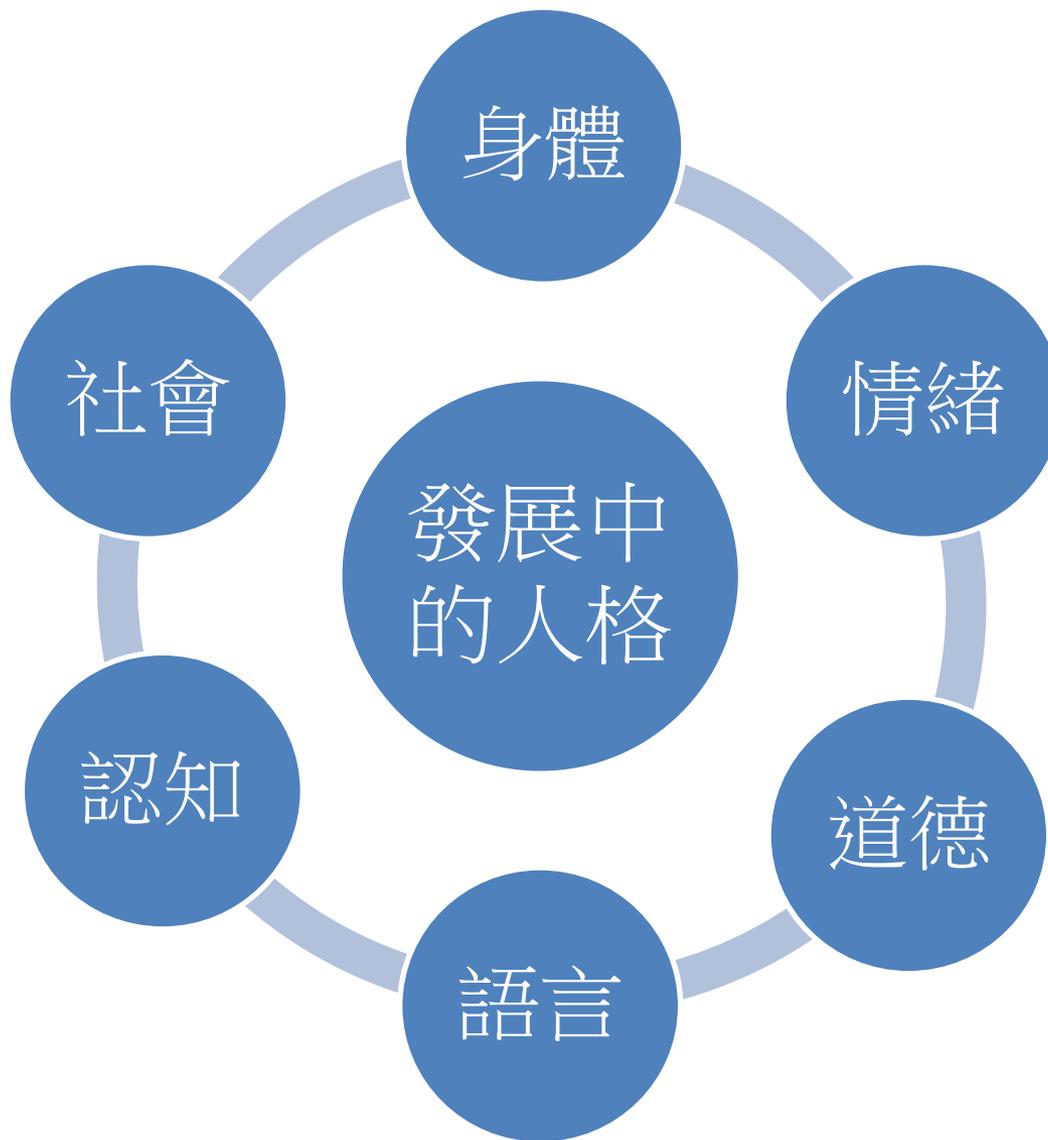
長大後最希望忘卻的記憶

台南市教育局長 / 鄭邦鎮 台北市教育局教師中心教師諮詢專家 / 陳諤 馬偕醫院精神科主治醫師 / 劉珣瑛
聯合推薦

課程大綱

- 從社會事件看親子關係
- 是危機也是轉機
- 培養孩子抗逆的能力！
- 孩子的調適，父母做教練
- 鼓舞的原則與技術
- 啟發與關懷-改變的開始

家庭：
父母/手足/隔代教
養



同儕

學校

大眾傳播：
媒體、影片



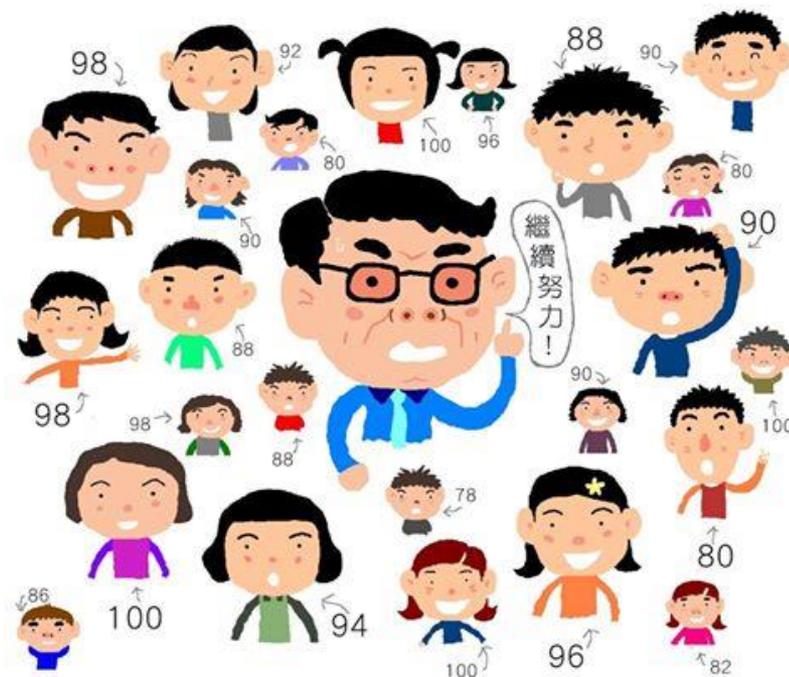
除了知識學習...

- 高等教育不止為人力市場培養就業人才，而是培養青少年面對未來，工作是其中一部分，還包括社會參與，道德實踐與自我發展。
- 知識與技能仍為必要內容，但學習思考同樣重要，不僅學習知識，還有倫理道德；不僅學習社會與科學內涵，還包括社會願景與追求的價值。



抗逆能力對青少年非常重要

- 發展興趣愛好
- 說不（但別太經常）
- 使用視覺輔助工具
- 找到關閉按鈕
- 幫助孩子，也幫助他人
- 整理好你自己的情緒
- 讓他們犯錯誤





少年吸毒，父母有責

- 毒品屬於禁藥，私人持有、吸食、販賣毒品等的行為都是違法，並且違反刑法及毒品危害防治條例，必須接受法律制裁。
- 依「兒童及少年福利法」第四十八條第一項，由法院宣告停止親權全部或一部，也就是保護或教養權一部分或全部被剝奪，或另行選定或改定監護人。
- 依少年及兒童福利法第五十五條規定，家長未立即制止孩子吸食毒品，依少年福利法第五十五條第一項可能被處以一萬元以上，五萬元以下的罰鍰。

人生的困境與意義

- 人生的意義與追尋
- 當壓力挫折與困境來臨時，給我們哪些啟示
- 追求幸福人生：個人、人際、尊重、人與環境
- 您想要的未來



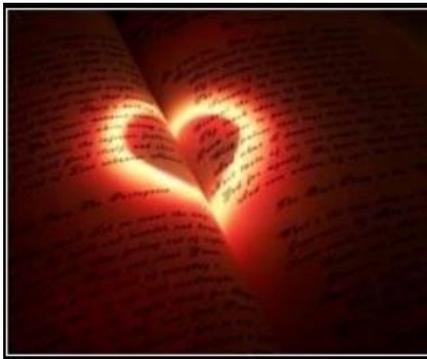
Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理

 www.up3.org.tw

具備“有價值”的心質就是心理健康

Jahoad (1958)提出九種被認為有價值的心質，若一個人擁有這些，他就是心理健康的人：



幸福感
和諧
自尊感
個人的成長



常見外向型偏差行為

- 攻擊
- 打架
- 偷竊
- 頂撞
- 對立
- 說謊
- 挑逗色情化
- 逃家
- 蹺課-中輟
- 犯法
- 破壞
- 物質濫用
- 飆車



攜手共同面對是 最好的良策

- 夫妻間的互相體諒
- 孩子是父母的
- 身教勝過言教
- 受教育的目的
- 同理與真誠的感情交流



霸凌（欺負他人）是一個可怕的現象，集體性的迫害他人，言詞壓迫與肢體傷害都是不對的，只是回歸霸凌最常發生的場域，首先應該是家庭內、再者是學校、最後是職場等，顯而易見是權力不對等的空間。網路則是一個串接語言的溝通平台，實質上只是再現了家庭、學校、職場等空間的霸凌現象。

網路？霸凌？專訪靠北系列創始版主

[阿里斯壯](#)發佈於 五月 1, 2015



- 兒盟公布「校園霸凌現況調查」發現，過去1年內曾被霸凌的兒少中，有**62.5%**表示很少會或絕對不會告訴老師或家長，尤其年紀越大越不想求助，高中職生不告知的比例遠高於國中小生。



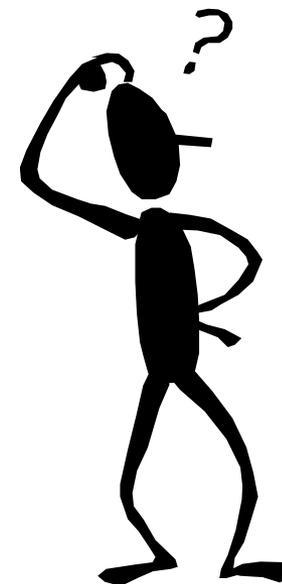
網路霸凌劇增 值得注意

- 值得注意的是，由於網路普及，高達**18%**以上的兒童青少年表示曾遭「網路霸凌」，且有越來越多的趨勢。



情緒教育原則

- 自我覺察
- 設底線
- 問題解決
- 選擇可行之目標
- 增強個人『我能感』





青少年自殺現象

- 20歲以下青少年有**26%**有自殺意念，有**3.4%**有自殺企圖
- 自殺企圖以女性最多(**9：1**)，方式以服藥與割腕最多
- 自殺死亡的比例則男性多(**3:1**)，方式男性多以跳樓，上吊比較多，女性則以服藥及割腕較多。



Clinique La Recherche

上 | 善 | 心 | 理

 www.up3.org.tw

建立健康抒壓管道

接近大自然

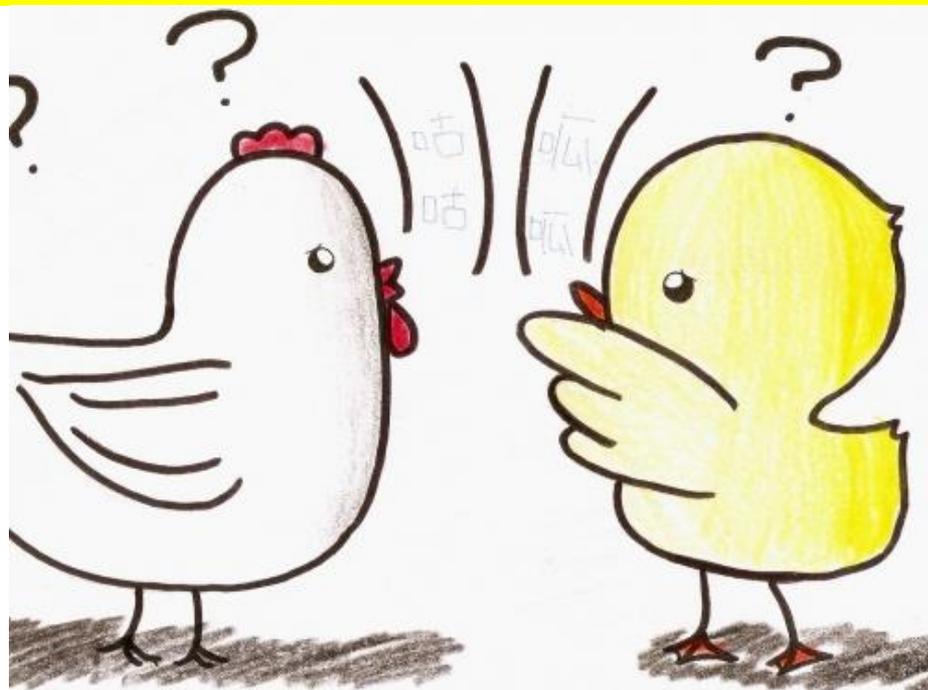




- 因情緒不佳而運動者有**17.3%**；而總是因情緒不佳而運動的學生中，有**84.2%**認為運動過後心情會變好。
- 美國哈佛醫學院精神科John Ratey教授強調運動可改變人們的**3Q**：一是讓人更聰明的**IQ**，二是消除壓力與焦慮、讓人情緒穩定、心情變好的**EQ**，**第三是增加體力或體能的HQ**。



美國密蘇里倫比亞大學針對**813**位學生所作的研究，指出一項驚人的事實：經常跟朋友抱怨，反而會讓人更沮喪，而且這個現象發生在女性身上比男性更嚴重！





諮商的功用

- 有效的談話（例如與訓練有素的心理師進行心理諮商），就像是替大腦作了隱形的手術。透過這種實證有效的方式，可協助將自己的情緒精確地表達出來
- 結果不僅可提升自己的心情，也可避免一時的情緒衝動轉變成行動，而導致日後的悔恨。



溝通重要技巧

- 仔細傾聽確認問題
- 明確瞭解期待
- 探索先前的經驗協助解決問題
- 探索此時此刻問題解決問題的方法
- 使用『我訊息』，而非貶低式或預期失敗的預言



正向管教

- 教導學生了解受認可的行為，並對於學生的認可行為及時給予鼓勵，以引導學生發展正面、積極行為表現的一種管教方法。
- 管教，不是只有懲罰一途
- 正向，亦非什麼事情都認同

淡定力

靜心以待，下一次的起飛

當負面情緒壓力來襲
學習放下 思考 找到轉換
敞開心 和平共處
退一步 你能

飛得更高



 Centre La Cherche 上善心理

上善心理關心您