

國立斗六高級家事商業職業學校
110學年度第一學期 親職教育研習：
親情陪伴與自我照護---
學習如何建立關係界限與安頓自我



研習時間：110年9月26日(週日)

下午13：20~15：20

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主 講 人：陳淑芳心理師

雲林區大專校院兼任諮商心理師

國立斗六高級家事商業職業學校 110 學年度第一學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校 110 學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

貳、目標：希望講座帶給與會家長以下知能：

1. 引導家長在家庭互動中建立關係界限，增進良好的互動關係與品質。同時懂得如何在老中青代間自處與安頓自我。
2. 協助家長了解親情陪伴與安慰技巧的方法，營造更緊密的家庭關係。

我們都知道「家」對每個人的重要性，經營與維持一個家需要付出很多的心思與代價，過程中我們都曾經歷過各種酸甜苦辣的感受，但有時仍無法走向我們想要的模樣。總會經歷到許多的衝突與不被理解，讓我們產生負面的想法與情緒。

面對這些挫折與困境，其實我們可以有更好的方式來因應。

因此，在這場親職講座中我們將告訴家長如何透過關係界限朝向更好的互動品質，以及在互動關係中學習關照自我與安頓自我。

另外，我們也會告訴家長，若家人需要陪伴與安慰時，如何適切的傳達我們的善意，達到有效的安慰，以營造更緊密的家庭關係。

參、辦理單位：本校輔導室

肆、研習對象：本校學生家長

伍、研習時間：一百一十年九月二十六日（週日）下午。時程安排如下表：

活動時間	主講人	主題	地點
13:20~13:25	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓
13:25~15:25	陳淑芳 心理師 (大專校院兼任諮商 心理師)	親情陪伴與自我照護 --- 學習如何建立關係界限與安 頓自我	依報名參加人 數安排適切場 地
15:25~	收穫滿行囊，回家囉~		

陸、研習地點：依報名參加人數安排適切場地

柒、研習主題：親情陪伴與自我照護 --- 學習如何建立關係界限與安頓自我

捌、研習方式：專題講座

玖、活動經費：由相關下授經費或輔導室行政經費支應

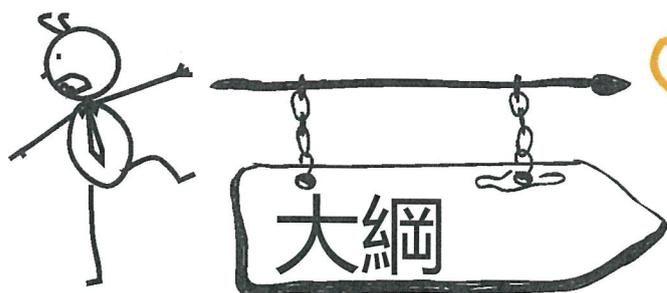


校內家長親職教育知能研習

如何建立關係界限與安頓自我

陳淑芳 諮商心理師

110年9月26日 斗六家商

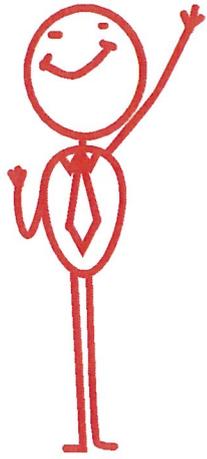


1. 如何建立關係界限與安頓自我



2. 親情陪伴與安慰技巧





如 何 建 立
關 係 界 限



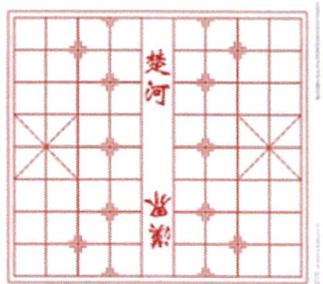
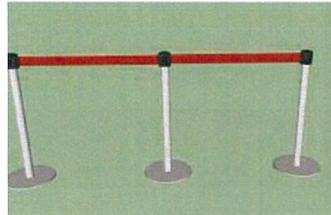
什麼是「界限」

- ◆ 界限，簡單來說就是「什麼可以，什麼不可以」。
- ◆ 法規/校規/班規/家規/……



◆ 界線可分為有形和無形的

● 有形的界線：



● 無形的界線又可分為：

➤ 口語的：是和他人對話時，所說的話帶給對方的感受

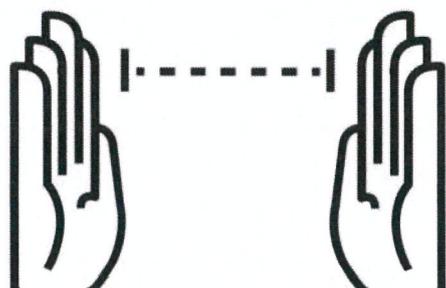
➤ 身體的：別人和你身體保持多遠的距離才是感到舒服

沒有壓力的？可碰觸或不可碰觸的範圍有哪些？

➤ 心理的：是對對方某些作為的「感受」



「關係界線」是根據你跟對方的「關係」來設定的，不同關係的人就有不同的權限、不同的距離



☀️ 對個人而言「界線」是什麼？

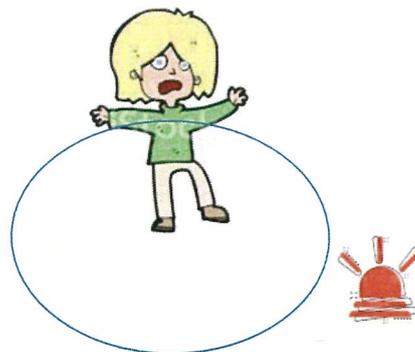
一個人腳底的圈圈，就是界線



- 界線內有我們的價值觀、偏好/喜好、思想、意見、夢想、用意，只要是在我們腦子裡的事，都是屬於界線內的事。
- 每一個人都有自己的界線，界內裡裝著的都是自己腦子裡的東西。但是我們常常搞不清楚什麼東西是屬於自己界線內的東西、什麼是別人界線內的。



- 你的界線就是你的情緒，界線只要被跨越了，就會發出警告，讓你知道你被越界了，也就是**你的感覺就是你的界線**。我們的情緒和感覺是用來保護我們用的，就好像你的身體感覺一樣，你會痛，是因為身體要警告你。



- 情緒既是警告，那它必定有一個訊息，問題是你聽到了嗎？如果你沒聽到，它就會像鬧鐘一樣，愈叫越大聲。這時，情緒因為任務還沒達成，所以它就會常常出現干擾你。



「界線」失守—被踏線

- 心理界限被踏線最常發生在伴侶、親子、職場、甚至各種人際關係之間，特別容易出現在「以和為貴」的華人社會裡。
- 當我們的界線被侵犯時，我們會感到不舒服
- 當關係失去平衡，自己又一直處於討好別人的狀況時，可能會讓我們失去自我的價值感，覺得活得很累。

「界線」失守—越界

- 了解別人也有界線，越他人的界，就是侵犯和綁架
- 最常見的就是把價值觀強加給別人
- 有些人常常說：我是為你好(但其實是強迫別人接受自己的意見)

甚至常常給對方建議或幫忙，但只要對方開始有自己的想法或做法，自己就會突然變得很生氣。

→ 別人的界線拿來當自己的了。



「界線」失守—越界

- 問自己這件事有影響到我嗎？
- 這件事有沒有直接影響到你界線內的事？有沒有影響到你的身體、你的錢、你的意見、你的價值觀？
- 如果沒有，就把別人的界線還給人家
- 當我們把別人的界線看清楚，還給他們後，我們就可以平靜對待，不會有過多的情緒。



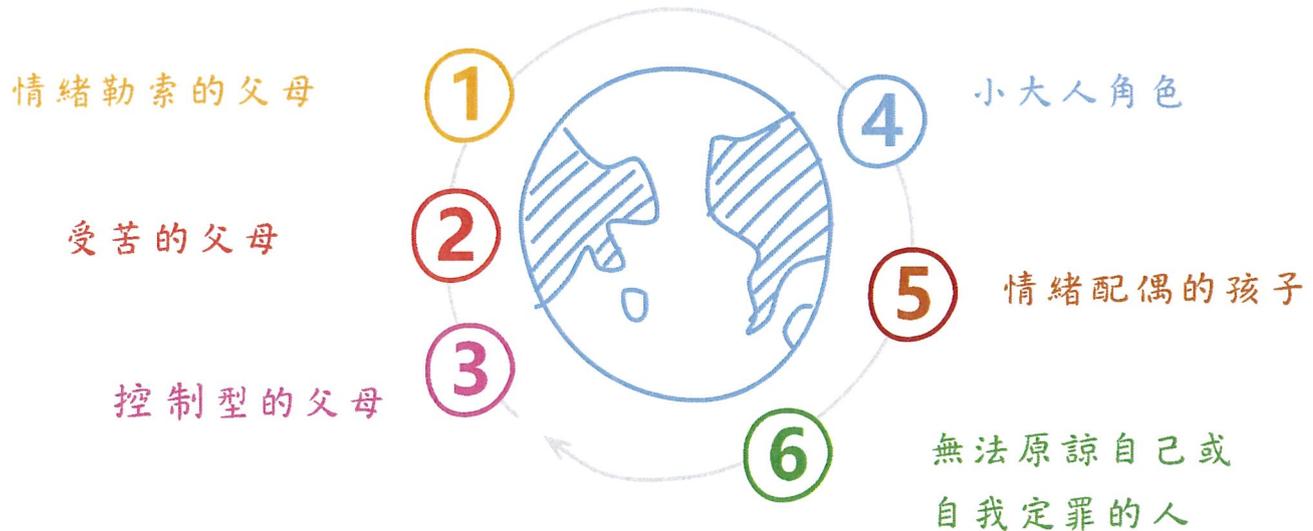
設立界限常見的迷思

- 1.我是個只為自己利益而活的人
- 2.是冷漠的象徵
- 3.會遭到他人討厭
- 4.我就是一個傷人者
- 5.我是個地雷很多、難搞的人
- 6.我就會成為讓別人受傷的人
- 7.會成為孤獨一生的人

建立界限目的

我們設界限的目的，是希望關係往更健康、平等的方向前進，
同時讓對方感覺我們的支持。

☀️ 缺乏心理界限的六種典型



☀️ 建立界線5步驟

《關係界限》作者吳姵瑩建議建立界限五大步驟：



建立界限-步驟3

說出內心感受，你可以嘗試以下句型來表達：

同理感受：「我知道你」現在很(情緒例如:著急、難過、擔心..)……

重視關係：「我很重視你／在乎你」，因為……

說出界限：「我不能給你／幫你」做的，是……

給出資源和支持：「我可以提供你／協助你」……

期許關係：「我希望我們」……

即便支持形式不如對方預期，透過以上這五個句型，可以幫助降低關係的緊繃和張力。

建立界限的好處

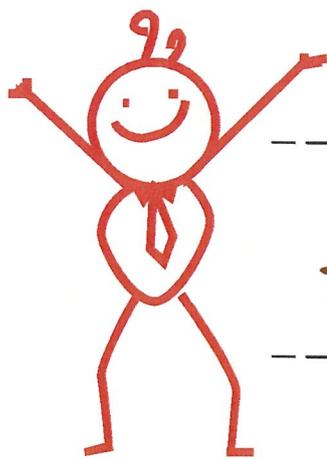
- 界限的建立都在**保護關係**，保護我們在關係裡願意持續不斷地付出。因此自身在關係裡的感受是很重要的。如果你願意用這這樣的方式思考，就可以幫助自己設立界限。
- 詢問自己：我要讓這個人進入我的思維和生命嗎？我要重複讓這個令我無奈、委屈的事情發生嗎？我是否有好好照顧與尊重自己內在的感受？我是否能說出我想說的，而且不傷害他人也不被傷害呢？
- 在關係裡我們最終要尋求的，是關係中的「**共識**」，不是關係中的「和諧」，甚至單向、假象的「滿意」。

提醒自己

- 有些人會不自覺地按照別人的需求去做，或是很容易接收到他人的感受與需求而無法忽略。在面對他人的情緒與需求時，若你發現自己的「情緒界限」較為模糊，很容易被他人的感受與行為侵入，無法放著不管時，你可以提醒自己：

- 不要解讀對方的言外之意
- 我為我的情緒與行為負責，但不為對方的
- 辨識指責背後的目的，清楚自己是有選擇的

練習「不把別人的問題，當成自己的問題」，人生會開闊很多。



★
安 頓 自 我



安頓情緒四步驟

安頓情緒有四個簡單步驟，包括：

1. 「覺察情緒」
2. 「表達情緒」
3. 「接受情緒」
4. 「理解情緒」。

六大安心護法

李儀婷在《薩提爾的親子情緒課》一書中提到，要如何安頓，才能讓自己的高張情緒安穩下來？可以透過底下六道「自我·安心護法」程序，一步步安頓自己內在。

1. 覺（感覺）
2. 知（知道）
3. 手（鬆手）
4. 允（允許）
5. 納（接納）
6. 心（用心欣賞）

- 當孩子成為情緒怪獸時，別急著用蠻力扳回一城，
 - 用平穩之心，以「陪跑界協心」為軸，陪孩子走過情緒風暴：
-
- 先安頓自己
 - 真誠「陪」伴
 - 讓問題「跑」一會兒
 - 劃定「界」線
 - 目標「協」商
 - 用「心」欣賞



親情陪伴與安慰技巧



☀️ 付出關心的3大準則

- 心懷善意，比任何事都重要
 - 聆聽：無聲勝過千言萬語
 - 小動作，大不同
-
- 不批判不指責
 - 避免強迫與建議，希望對方趕緊好起來



「你的態度」比「你說了什麼」還重要



1. 表達你想傾聽的意願
2. 給對方訴說的選擇權
3. 過程中專注在對方
4. 別覺得自己很懂對方



關於安慰這件事

最不實用的五句話

1. 你不要想太多
2. 你不要想這些有的沒的
3. 你要放下過去啊
4. 沒什麼過不去的
5. 你要想開一點

NO

最實用的五句話

1. 我想試著了解你心裡的想法
2. 如果你想說，我願意聽喔
3. 需要幫忙的話，記得有我
4. 我在這裡陪你
5. 你還好嗎？

YES

☀️ 安慰的3大心法

- **停**：觀照自己(先確認自己的狀態)
- **看**：看看自己能為別人做些什麼(設身處地；同理心)
- **聽**：聽你(專注傾聽)、聽我(自己內心的聲音)



開啟對話-可以試著說的話



你現在想跟我聊聊嗎？



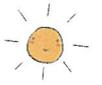
你現在感覺怎麼樣？



我可能不太會說話，但是我會好好聽你說，你想說什麼都行



你現在想一個人靜一靜呢？還是讓我陪你去走走呢？



開啟對話-可以試著說的話



你現在是怎麼想的呢？



你想讓我抱抱你嗎？



我雖然沒有經歷過這樣的事，但是我想你可能很難受，想要聊聊嗎？



安慰~非口語表達方式

- ◆ 與對方保持水平的目光接觸
- ◆ 帶著溫柔的笑容，時而輕輕點頭
- ◆ 表現出感興趣認真聽講的樣子
- ◆ 放鬆肩膀，雙臂保持舒適與放鬆的姿態
- ◆ 聆聽對方的故事，不要加以打斷
- ◆ 找個舒服的坐姿，專注聆聽，不要斜倚著身體
- ◆ 偶爾身體微微前傾



安慰~秘訣

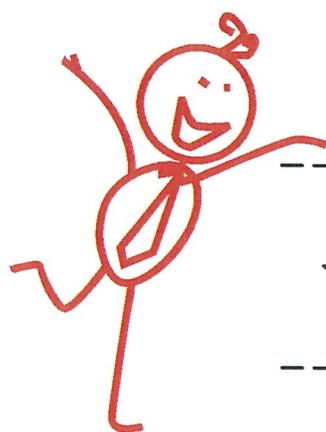
如果你還是不知道如何安慰人，那就記住兩個字——
「我在」。

很多時候，讓對方感覺到自己被關心，真的比什麼都重要。

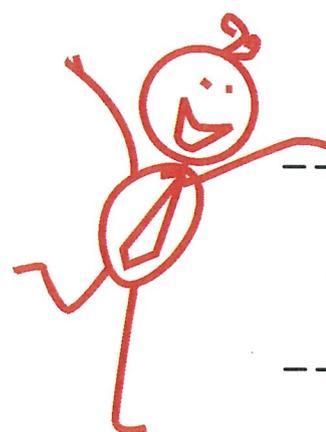
安慰的核心是對人的關注，是一種善意的表達和情感
的聯結，真的不是解決問題。

對於那些需要你安慰的人來說，問題是否解決不重
要，重要的是「你在就好」。





誠摯的祝福



感謝您專注地聆聽

謝謝大家！！



◇ 消費方式-反映自我價值與人際自信

一般而言，孩子在四、五歲時開始知道金錢很有用。有些家長藉由家事分工讓孩子學習金錢觀，讓他們知道金錢並非不勞而獲。國中階段，孩子在花費上開始增加。生活上，不少現代孩子是早上自己購買早餐；平時，與同學外出聚會也需要用錢；跟隨流行，想擁有與同學同款的手機，也是趨勢。對國中生而言，一定額度的零用錢是有必要的。這時家長就得考慮零用錢發放的問題。整體而言，我們不妨讓他們擁有適度的權力，設立消費目標並安排儲蓄計劃，規劃自己的花用方式。小小的零用錢發放，其實蘊含著學習價值及人格特質的薰陶。

回想我國中結伴出遊前和母親討零用錢的情況，母親手邊只剩千元大鈔，給我時卻附帶一句令人生氣的話。我忘了是什麼話，但仍記得當時我一氣之下把錢丟到地上，負氣出門。當天出遊，整個過程都因錢不夠用而需要朋友支援，自己則覺得亂沒面子。雖然如此，直到現在都覺得不該對母親無禮，當天也玩得不夠盡興。

討錢，本是種企求。當孩子跟家長拿錢時，心裡想的是理應如此並心存感激；還是覺得不該或不敢討錢，卻不得不開口？前者所呈現的，是需求的滿足及感恩；後者則反映出個人的自信心不足，總害怕遭人拒絕。相較之下，似乎家長應當盡可能滿足孩子的需求，並讓他們心存感激，前提是金錢教育的養成。

我們總覺得國中時期的孩子喜歡跟隨流行，想擁有別人也有的。以心理學角度而言，其實是因為追求自我認同的過程中，他們需要維持表面上與他人相等的自尊。同儕深深影響青少年價值觀的成形，在互相比較手機、品牌等事物的情況下，金錢讓人覺得有安全感和自信。而消費行為會傳染，也是因為此階段歸屬感的需求。我需要朋友，而金錢消費能維持穩定的關係。大人何嘗不是如此？百貨公司的週年慶、辦公室裡的揪團採購皆然。不同的是成人的價值感稍微穩定了，比較不會受制於一定要追隨流行的壓力。青少年需要有足夠的消費自信，以維持個人在同儕之間的自尊。

但一定要跟隨流行嗎？答案當然是不一定。如何讓自己跟上流行，或體認到沒有跟上也無礙於自我的存在？端看我們如何教育孩子金錢觀，並協助孩子善用零用錢。

自立，從建立消費觀開始。

平時給予和討論金錢的方式、時機大有學問，

父母別忘了以身作則、態度一致，孩子將更能想像理想生活的樣子。

◇ 零用錢的來源—家長如何支給零用錢？

固定時間及金額

相較於視需要而給予零用錢或不定期獎金，「定時定額」對國中生而言是較恰當的作法。每個月或每兩週固定給一定金額的零用錢，孩子比較知道如何規劃使用目標。他們也比較容易學會如何節省、花用，甚至偶爾與同儕分享花用的項目或活動，但不能頻繁。問題是該給多少呢？有些家長擔心給太多，會造成孩子揮霍無度，甚至在學校成為被霸凌的對象。為避免此種現象，我們得與孩子商量零用錢的多寡，甚至讓他們學習編擬預算，與他們討論預算。最好能讓孩子每個月懂得有些結餘，存款才會逐漸增加。此外，也需要教育孩子，避免與同學有金錢上的往來。

零用金合約書

「零用金合約書」是另一個具體的訓練作法。有些家長會與孩子簽訂零用金合約，合約的目的絕非約束家長要固定給錢，而是協助孩子說明使用錢的方式，例如：用在零食、飾物或是筆記本……等等。此外，合約內容可以包括：拿到零用錢要先存多少，以節省開支？父母甚至可以加碼，每存到多少錢時，另增加多少比例的獎金，類似銀行利息的概念。

事實上，家長可以帶國中的孩子到郵局或銀行開戶。打從孩子三、四歲，公公就幫他兩個孫子開了郵局帳戶。每逢春節過後，我就帶著孩子到郵局將紅包存起來，他們很高興有一筆自己的錢，雖然當時還未辦提款卡，有存款基金也是件樂事。漸漸地，有時他們會在開學前花掉些紅包，再將剩餘的放進郵局。這也代表他們學會自由使用自己的財產。孩子高中時，我與外子也幫他們另外開了銀行帳戶，並辦了提款卡，每月初固定放入定額零用錢，孩子自由運用，不僅學習控制花費，也增加對自我的掌握及自信。



兒虐案背後的真相與反思

父母要先安頓自己的內在與情緒，才能降低情緒失控致虐兒的風險

《張老師月刊》2019年04月/496期

楊麗芬 心理師 撰

在自我的世界裡，沒有別人，都要回過頭來看自己，真正的平靜，無法向外求得，它來自內在。在高壓力的世代，如何安頓身心，是生命品質得以提升的關鍵。細胞會記憶情緒，情緒會殺死細胞，文明病其實都是來自個體對壓力及負面情緒錯誤的因應所導致。

研究數據顯示，A型人格「敵宿、競爭、高標、完美」，是心臟病、高血壓的大宗；C型人格「情緒壓抑」則易罹患癌症及精神疾病。每個人都有負面情緒和內在小孩，也都希望能被看見、被接納，當情緒或內在小孩不被接納時，它就會透過症狀與疾病表達它的存在與吶喊，這就是細胞為何會叛逆成癌細胞的原因。而全球在癌症治療上，以身心靈療癒著稱的塞斯，就曾如此論述：「信念創造實相」，也就是疾病是由自己創造的，人既有辦法讓細胞變癌細胞，就有辦法修復它，讓它變回正常。由此可見，能細心關照自己的負面情緒與身體，傾聽內在小孩的聲音與呼喊，是身心靈健康能被療癒的主因。

◇ 大人的情緒壓力影響孩童性格的形塑

大人若在工作上累積過多負面情緒與壓力，當身體一疲累，家裡又有煩心事時，就容易遷怒，甚至失控波及家人，例如：近來頻傳的兒虐案也可能存在這類導因。環境是人格孕育的搖籃，對個體影響非常巨大，故當兒童在關鍵型塑期遭到冷落、遺棄，長大後將會變成自我生存最大的威脅。我認為個性影響態度，性格的形塑不僅支配成長的品質，也攸關個體的身心健康狀態。

很多人以為孩子不懂事，其實孩子是最留心父母的，尤其年幼的小孩，不單像一面鏡子，也像是海綿，很容易就吸收家庭內所發散的氣氛與情緒。從家庭關係看孩子的行為，你會發現很多不可理喻的問題，往往反映出家中一些阻滯，尤其是父母之間的矛盾。並不一定是父母有很大的衝突；無聲的不滿，孩子一樣會察覺。家庭評估，從估量孩子的行為著手時，可以檢視有多少成分是基于對父母關係的反應。換言之，親子之道，並不單單止於父子或母子的關係，最重要的是夫妻之間的平和，因為父母關係有任何的憂慮，都會被孩子接收，尤其是母親心底的不安，往往都會因為與孩子的密切連結，而傳遞到孩子的意識中。因此要孩子成長得順利，父母必須要處理彼此之間的分歧。如果父母不能站在同一位置，孩子就會越位而出，讓父母無從管教。孩子要成長，家庭也必須隨著成長。

◇ 沒有命運這件事，只有潛意識

在我近三十年的教學及實務工作中發現，年紀愈小的創傷，對個體的影響愈大，因孩子愈小，其內外資源也相對地少，在小小孩眼中的世界是非常巨大且可怕的，這時當孩子感知/發現到：保護我的人可能會傷害我。就會發展出相應的自我保護機制與適應這個世界的

方式，譬如過度敏感、偏差行為與症狀，就是個體保護其內在脆弱的生存之道。故問題背後，反映的其實是心理匱乏，所以不管是看得見的傷口(直接受暴)，還是看不見的傷痛(目睹家暴)，若無及時處遇，都將形成家庭暴力的代間循環和轉移。

佛洛伊德(Freud)說：「沒有命運這件事，只有潛意識，我們要靠我們的潛意識高抬貴手，不要讓我們去經驗創傷。」童年經歷過的一些非常強烈、痛苦的經驗感受，往往使個體在不知不覺中，做出影響一生如何待人接物的重大決定。家族治療大師薩提爾(Satir)也認為：一個人和他的原生家庭有著千絲萬縷的連繫，而這種連繫有可能影響他的一生。故作為父母的大人們，請一定要記得：你現在就是你子女的原生家庭!你在重新創造一個文化。再次重申，在自我的世界裡面沒有別人，所有問題的源頭，還是得回過頭來看自己，當我們內在自由，才有辦法允許別人自由，故大人如何保持內在安穩與自由是最重要的反思與功課，當然也是身心靈療癒與健康的不二法門。



媽媽，你怎麼都不會無聊？

2021-03-19 聯合報

文/編劇媽媽

那天，宸一進門就嚷著「媽媽，我好無聊」、「媽媽，我好無聊……」面對宸時不時發作的無聊警報，我從最初慌張的狂塞活動，到現在，已經能夠不開電視、不給手機、淡然地毫無回應。因為，過招幾百回合、屢戰屢敗後，我終於明白，無聊是屬於孩子的議題，她終將自己面對。看我氣定神閒地整理發票，宸冷不防地問：「媽媽，你怎麼都不會無聊？」

我一愣，宸的提問，將我們幾年來的無聊拉鋸戰推向另一個層次。「對啊？我怎麼都不會無聊？」撇開成堆的家務和工作不說，不看電視也不依賴手機的我，真的很少感覺到無聊。坐車時我喜歡看風景，發呆時我會看雲、看陽光。真的沒事做的時候……怎麼會有這種時候？我連丟個垃圾都可以當作斷捨離，好好地對垃圾感受一番，寫篇小短文，再把它丟掉，我怎麼可能會無聊？但又為什麼，除非有手機、電視或玩伴，否則，宸總是覺得無聊？我們的差別究竟在哪裡？我試圖探究這差別的根源。

在探究之前，我得先釐清，到底什麼是無聊？我發現，無聊，跟事物無關。無聊，是一種感覺，而感覺是很個人、很主觀的。確認了無聊的真相後，我進一步追問，為什麼，宸的主觀總是「感覺」無聊，我卻鮮少出現這樣的狀態？剛好那段時間，我在閱讀《失去山林的孩子》，讓我找到線索。

書中提到大自然可以滋養人的靈性與感官，談到一塊可以恣意活動的空地對孩子有多麼重要。我想起我的童年。我家附近有棵大芒果樹，樹下有塊空地，空地旁有條小水溝，水溝旁有排燈籠花，燈籠花的盡頭是塊大石板，我會摘燈籠花在石板上做菜。我會跳小水溝，彷彿要越過一片海洋；我會在空地上撿拾摔落的芒果青，細細品聞香氣，觀察在黏膩裡攀爬的螞蟻。這就是我的童年午後，沒有手機、很少電視，無聊是很陌生的感覺。

我的童年環境跟宸有很懸殊的差異。宸成長的地方，附近沒有可以恣意玩耍的自然環境，只有一座座罐頭公園，難怪不論我去到哪裡，都喜歡躺在大樹下發呆；而宸即便出國旅遊，還是只想找溜滑梯。人是環境動物，這話不假。

既然大自然可以滋養人的靈性與感官，那麼反之，大自然缺乏是否也會僵化人的靈性與感官？於是，「無聊的感覺」便像黑洞般無盡蔓延？我不確定這樣的推論是否太武斷，只知道，我抱著焦慮的心情將書讀完後，趕緊帶宸到自然步道健行。看到宸盯著樹洞裡的螞蟻窩研究、拿樹枝逗弄地上毛毛蟲、在僅容一人過的巨石縫裡鑽來鑽去。我暗自慶幸，宸的靈性還沒有僵硬，她的感官只是有待開發……

於是，我們可以得到一個結論叫作：「親近大自然是無聊的解藥？」老實說，如果讓結論停在這裡，我自己都覺得不誠懇。因為，我不會忘記，曾經帶宸到好山好水中露營後，回

到百貨公司的美食街用餐，宸一看著閃亮的掛燈，就眼神晶亮地對我說：「媽媽，這裡好漂亮！」那燦爛的眼神不曾在露營時出現。那一刻我便明白，個人的感覺，永遠是主觀、甚至是與生俱來的，孩子有自己的天性，我們可以試圖引導，她終將決定自己是誰，她會擁有屬於她自己的感覺。

而我，當然也有感覺無聊的時刻，例如面對微積分算式或孩子的注音符號作業，木然，是我可以給出最熱情的回應。所以，宸啊，媽媽不是不會無聊，而是就像網路笑話說的，大人不挑食，是因為他們買菜時就買自己愛吃的。衷心期盼，宸也能儘快找到屬於她的菜。



筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small black dot.



筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small black dot.



筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each line starting and ending with a small black dot.



筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small black dot.

