



失落挫折的悲傷復原練習課 爸媽陪伴與溝通技巧



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

關於
我們

兒福聯盟 Child Welfare League Foundation

認識兒盟 最新消息 參與兒盟 兒盟服務 社會責任 刊物研究 聯絡兒盟

0 捐款

與孩子共創 更好的世界

陪伴孩子 —— 相信孩子 —— 賦能孩子

Navigation icons: Home, Search, Language (EN)

Slide navigation: Left arrow, Right arrow, Progress dots



關於失落這件事

失落
心情





兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

身心
反應

隱藏情緒
不想被發現

孤立
跟別人不一樣

轉移
關心別的事

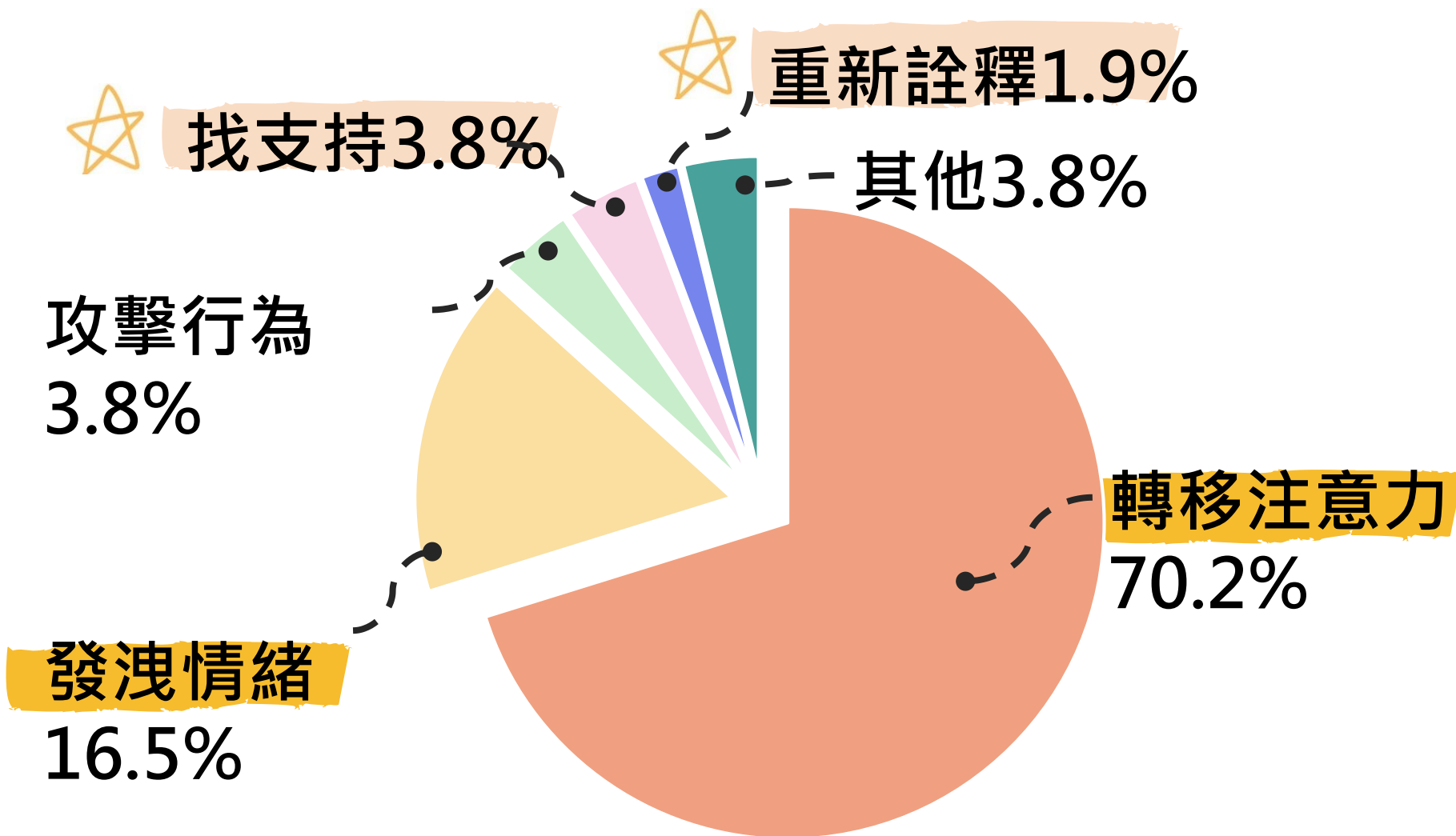
罪惡
是我不乖嗎？

擔心
未來該怎麼辦？

心因性生理反應
尿床、咬手指等

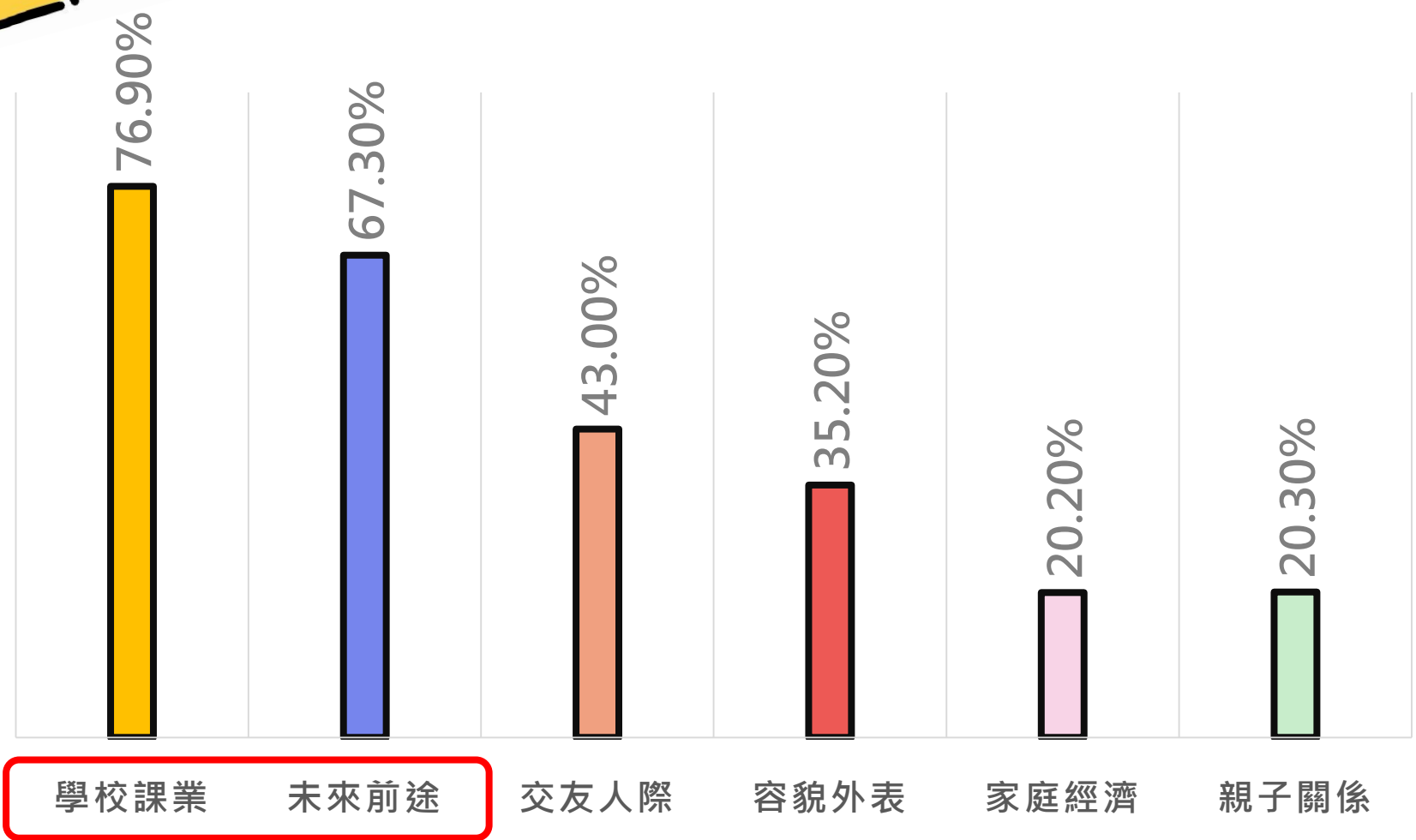
失落因應行為

因應行為



台灣國高中生壓力來源

關於失落





兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

創傷
知情



創傷知情家長篇
完整版



創傷知情家長篇
5分鐘版



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

創傷
知情

創傷知情的視角轉換

Trauma Informed = 創傷 + 知情

從「知道」開始療癒

好奇

理解

好奇這個人怎麼了？

理解創傷 = 理解人

V → 「你發生什麼事了？」

X → 「你到底有什麼問題」



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

創傷
知情

4Rs創傷知情照護要素



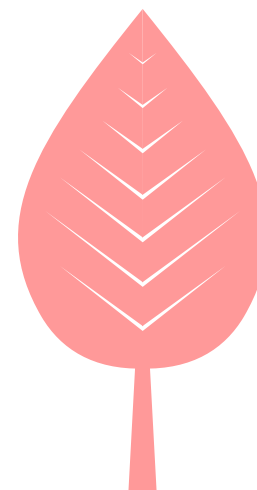
理解
創傷



辨識
創傷反應行為



回應
創傷



防止
再度受創



認識神經梯子（自律神經系統）

社會參與

平穩安定→進入**社會參與**的模式

踏實、專注、快樂、好奇、善解人意、富同情心。

戰與逃

過高激發→進入**戰或逃**的模式

戰鬥反應的可能狀態：挫折、煩躁、生氣和暴怒。
逃跑反應的可能狀態：焦慮、擔心、恐懼和恐慌。

凍結關閉

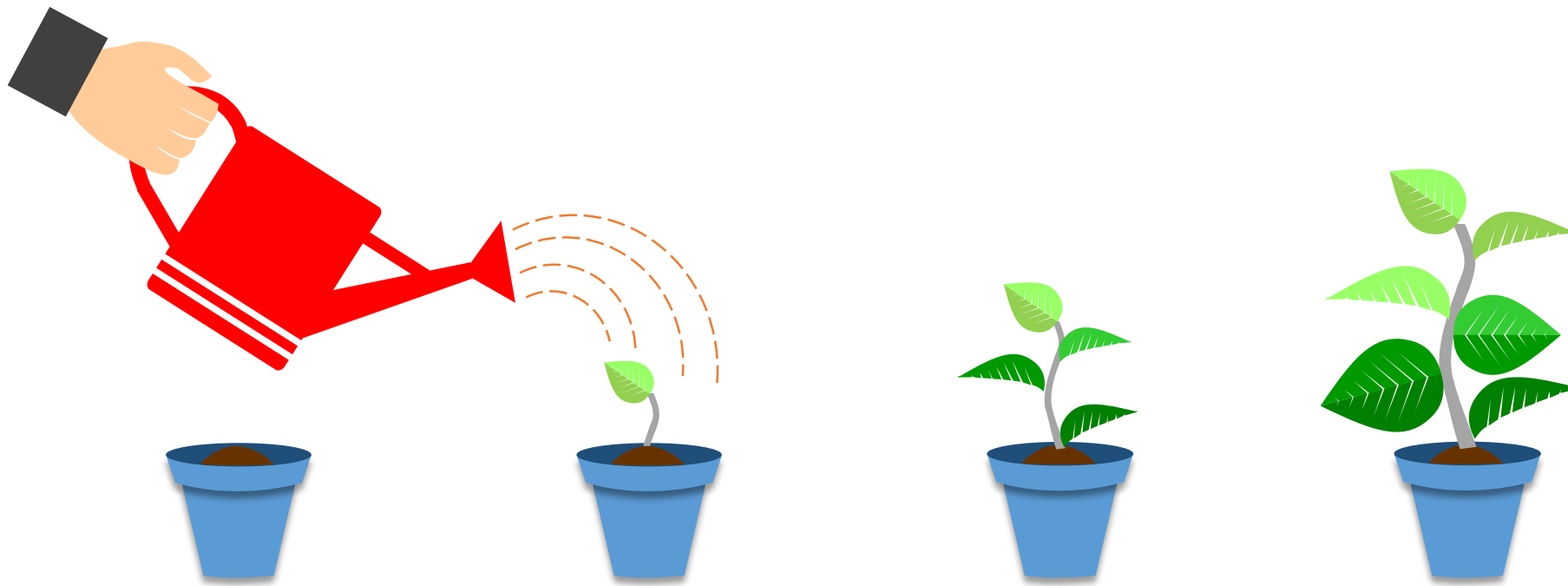
過低激發→進入**凍結關閉**的模式

沮喪的、被孤立的、無助的、羞恥的、斷線的、絕望的、感到被困住、無法前進、想要結束一切。

目標：引導孩子往梯子上爬！

培養悲傷復原力

悲傷復原



覺察情緒

穩定情緒

紓解情緒

尋求資源

情緒調節方法

因應方法



三安情緒照顧法



1

安靜 傾聽

2

安定 心情

3

安心 陪伴

兒盟三安情緒照顧原則，讓大人成為孩子安定的力量，
一起走過這段充滿不安與變動的時刻。



偕同調節

陪伴從情緒照顧開始



安靜傾聽

孩子的狀態

事件



情緒



表達
(行為)

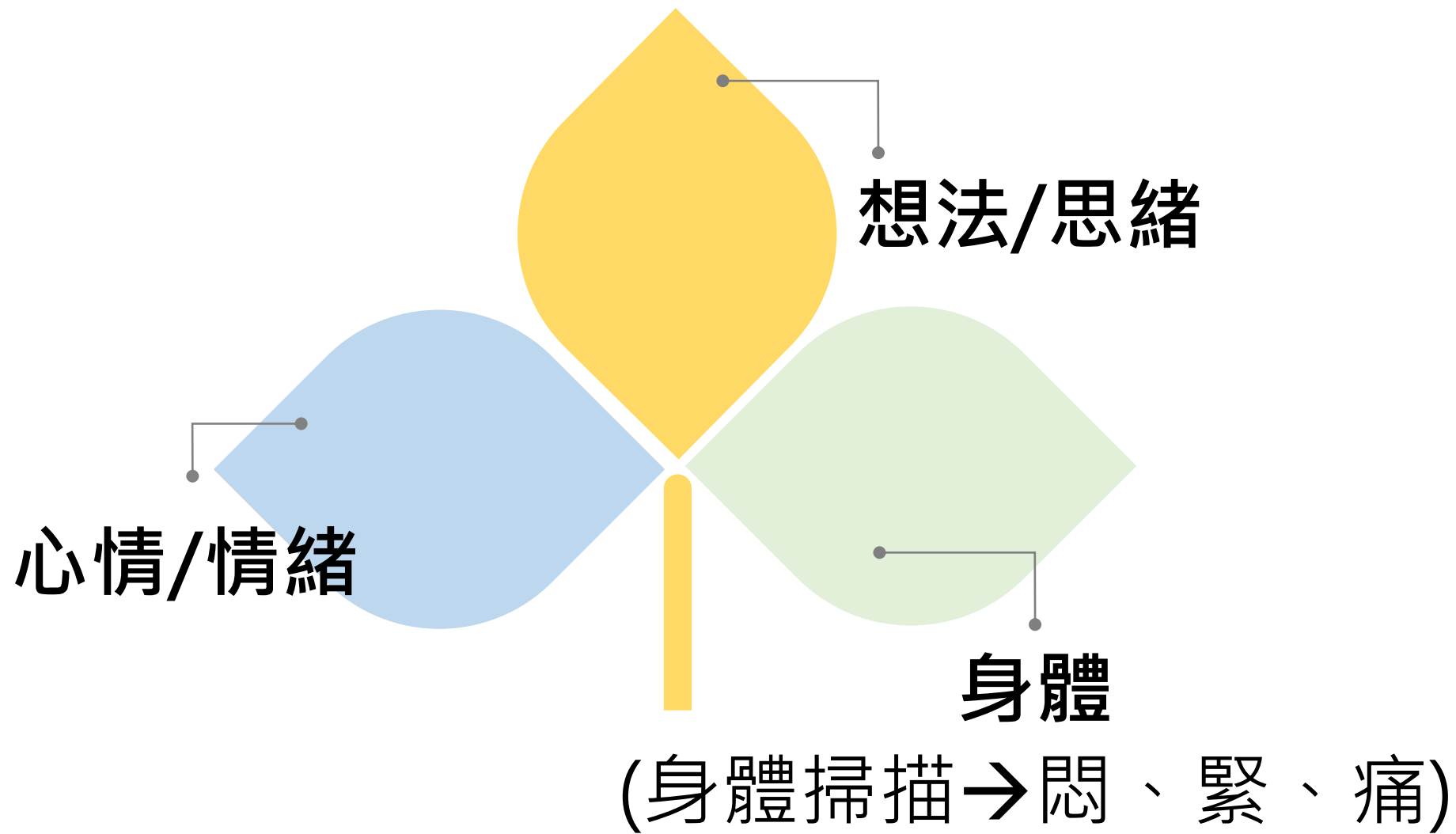




兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

情緒覺知三角練習

安靜傾聽





引導對話的關鍵

減少問「為什麼？」



怎麼了?



我想知道....



發生什麼事了?



還好嗎?



我很好奇....



怎麼辦?

- 真誠尊重
- 傾聽感受
- 接納情緒

→ 傳遞【願意傾聽與接納情緒】訊息給孩子

覺察情緒的方法



Mood Card 慕德卡



1

觀察變化

2

練習說出來

3

具象化抽象感受



① 安靜傾聽

你可以

同理

引導

鼓勵說

「同理」三步驟

站在他的角度

我知道爸爸車禍過世後，你很孤單和難過，也怕我太傷心，雖然想爸爸卻不敢說。

讓孩子知道你的擔憂

但是我看到你總是一個人默默在房間看著爸爸的照片哭，我也很捨不得

不批評、鼓勵表達和選擇

其實媽媽跟你一樣也很想爸爸、很愛爸爸，所以如果你想爸爸了，我們可以一起聊聊對於爸爸的想念，想哭就一起抱著哭沒關係

◎讓逝者不成為家中的禁忌話題、設定分享的彈性



② 安定心情

穩定情緒的方法

「吸4吐8」呼吸法



1

閉上眼
吸氣4秒



2

吐氣8秒

蝴蝶擁抱法



1

雙手交叉
放在胸前
低於胸骨



2

左右交互
緩慢拍打



② 安定心情

紓解情緒



- 1 調節的開關
- 2 方法的討論與練習
(靜態 / 動態)



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

② 安定
心情



Now Card 鬧卡

③

安心
陪伴

建立求助的能力

1 建立專屬資源網

家人、學校、社區、其他

2 練習求助

寫下來、走出去、眼看眼、開口說

讓孩子知道：1、自己不是孤單一個人。
2、生活周遭還有其他資源。

關心別人的方式

- 1 清楚表達來意
- 2 方法的討論與練習

拍拍 肩

抱抱 他

常去找他

聽 他說



陪伴技巧



失落悲傷陪伴原則



孩子為主：配合孩子步調



創傷知情：理解與接納



態度支持開放：傾聽想法



善用媒材：繪本、牌卡...

回應原則



孩子的反應

害怕死亡不敢獨處

擔心生活的改變

擔心失去父母的恐懼



大人回應原則

- 用孩子可以理解的方式說明死亡的意涵
- 給予愛與安全感的保證

- 具體明確告知孩子生活會有的變化
- 降低因未知而有的擔心

- 接納及安撫孩子不安與焦慮情緒
- 討論對於未來生活照顧的安排

改變 慣用語 1

多數人會這麼說

不要想了！
別難過了！
別再哭了！

話中的意思

禁止

你可以怎麼說

我知道這次考試沒考好你很難過。

想哭就哭，沒什麼不可以的。

畢竟你花了這麼多時間準備一定很沮喪。



改變 慣用語 2

多數人會這麼說

事情很快就過去了！
這還好啦！沒事的～

話中的意思

這是小事

你可以怎麼說

你的好朋友要轉學了，你覺得你會很難過很想她...

就算過了一陣子，可能還是會有情緒。

想到會覺得難過，這是很正常的。



改變 慣用語 3

多數人會這麼說

要堅強勇敢！

趕快振作起來！

你要加油喔！

話中的意思

快一點

你可以怎麼說

你的小倉鼠死掉了，你傷心了好幾天。

哭和難過都不是不堅強，

人本來就需要時間發洩，
我會陪你一起！



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

陪伴提醒- 『四不』

陪伴
技巧

不逃避

不扭曲

不禁止
不強迫

不比較



陪伴方向

陪伴方向

- 1 告訴他 照顧自己
- 2 告訴他 求助資源
- 3 告訴他 關心別人



兒盟資源推薦



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

兒盟
資源

再見練習題 悲傷與復原的生命教育課網站





兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

兒盟
資源

是誰綁架了我的太空船~線上學習教材

一場失落心靈的探索
與復原之旅

兒少悲傷復原學習教材

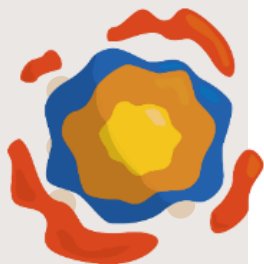




失落星球

失落經驗整理-陪伴操作提醒

- 1.可彈性運用及延伸跟孩子討論生活中重大的失落事件，幫助每個孩子整理個人獨一無二的生命經驗，從整理的過程走出復原的第一步。
- 2.有些孩子對於整理失落經驗，會拒絕或排斥，同理及接納孩子的狀態，多鼓勵就願意分享的部分整理即可，但也不勉強，讓孩子瞭解每個人的復原時間不定，我們會等他準備好，也提醒他照顧自己的重要性。
- 3.有些孩子會表示沒有失落經驗可以整理，則可進一步舉例生活中常被忽略的失落事件。





手作教具

魔法導航書





陪伴操作指南

互動繪本內容及陪伴操作提醒



情緒星球

分類寶盒

1. 有些情緒詞彙孩子是較為陌生的，我們可以針對孩子感到疑惑的詞彙多做說明和舉例。
2. 如果孩子將部分情緒歸類在不喜歡也不討厭的範疇，也不勉強一定要分類到寶盒內。

情緒臉譜與達拉的故事(情緒延伸題)

1. 有些孩子不習慣思考或分享自己的情緒，我們可以先主動表達自己真實的感覺，再引導孩子思考。
2. 很多孩子對於負向情緒通常較為壓抑、不願表達，因此能讓孩子知道任何感覺都沒有對錯，鼓勵表達自己的內在想法。

失落心情

1. 孩子不一定會有寵物過世的經驗，從影片故事引導孩子藉由分享故事人物可能有的心情，進而學習同理他人的能力。
2. 對於孩子會有的情緒要避免刻板印象和既定的答案，如果對於孩子的個人感受有所疑問，可以進一步關心詢問和鼓勵說明。

失落經驗

1. 可彈性運用及延伸跟孩子討論生活中重大的失落事件，如親友死亡、父母衝突、重大社會事件(天災、意外事件、疫情等)等，幫助每個孩子整理個人獨一無二的生命經驗，從整理的過程走出復原的第一步。
2. 有些孩子對於整理失落經驗，會拒絕或排斥，同理及接納孩子的狀態，多鼓勵就願意分享的部分整理即可，但也不勉強，讓孩子瞭解每個人的復原時間不定，我們會等他準備好，也提醒他照顧自己的重要性。
3. 有些孩子會表示沒有失落經驗可以整理，則可進一步舉例生活中常被忽略的失落事件，例如：



失落星球

葬禮面貌

1. 不同宗教的葬禮儀式不需要逐一解釋，可以詢問孩子是否在葬禮中看過某些儀式即可。
2. 認識葬禮儀式的目的在於讓孩子降低因為不



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

兒盟
資源

『想念 再見』生命故事繪本

主 題：圖文繪本。

- 適合年齡：無年齡限制，7歲以下建議大人陪伴閱讀。
- 成員人數：可一對一、亦可應用在團體中。
- 呈現經歷失親事件的心情勾勒，讓記憶的停駐和整理，透過圖像化為繼續前進的勇氣和動力。





『想念你 擁抱我』療育手冊

主 題：圖文書。

- 適合年齡：無年齡限制，7歲以下建議大人陪伴閱讀。
- 成員人數：可一對一、亦可應用在團體中。
- 一個死亡的故事、兩份想念的心情，分別以失親青少年「想念你 擁抱我」和過世親人「擁抱你 想念我」的不同角度出發傳達心意。





孩子推薦閱讀

類別	書名	出版社
情緒教育	各式各樣的感覺	維京
	我的感覺系列	天下文化
	Hi! 情緒	愛兒館
死亡教育	恐龍上天堂	遠流
	向悲傷罷工	格林文化
	最後的告別	銀河文化



家長推薦閱讀

類別	書名	出版社
情緒教育	療癒,重感受情緒開始	遠流
	療癒孤寂	天下雜誌
死亡教育	從此刻到永恆	究竟
	陪伴, 是世上最奢侈的禮物	時報
喪親輔導	當他生病的那一天	重版文化
	此有有你真好	張老師文化



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

校園知能推廣

兒盟
資源



國小三年級以上學童
國小教師、家長

1 學生課程

2 教師課程

3 家長課程



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

兒盟
資源

個案諮詢

1. 再見練習題網站
2. 悲傷復原專線 line 官方帳號
3. 服務專線



進階輔導

喪親輔導

1. 臺中地區18歲以下兒少且有喪親議題者
2. 喪親對象包含：父母、手足、祖父母及重要他人
3. 以家庭為中心之服務模式



團體輔導

1. 安心團體 (一次性vs.四堂課)
針對重大社會死亡事件或突發性危機事件，進校辦理學生、教師、家長安心團體
2. 班級輔導(四堂課)
有喪親議題學生班級





兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

兒盟
資源

教養專線：0800-532-880 我想要幫幫你

橘絲帶兒保運動

愛孩子 不暴力

認識橘絲帶 響應橘絲帶 橘絲帶足跡 教養543 體罰行不行 親子關係帳戶

家長教養專線0800-532-880

服務時間：每週一至週五下午兩點至五點



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

將服務推廣至家庭端/學校端

延伸運用



註冊會員連結



註冊後填寫
表單送好禮



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

悲傷
復原

失落，對每個人都是深刻的記憶。

當生命中的某一頁被撕裂，
那一頁並不會消失不見，
而是成為一種痕跡、停在我們心裡。

在持續走著的生活裡，
需要找到方法調適、因應、撫平痕跡。

讓我們一起，找到悲傷復原的方法，
帶著生出來的新力量繼續往前走。



兒福聯盟
Child Welfare League Foundation

回饋問卷

邀請您動動手指～

幫我們填寫回饋問卷!!



<https://reurl.cc/zlXAXy>