

An illustration of a family of three. A man with dark skin and short black hair, wearing a yellow sweater and red pants, is kneeling and hugging a young child from behind. The child has dark skin and is wearing a white shirt and teal pants. A woman with light skin and long brown hair, wearing a purple dress with white polka dots, is kneeling next to the man, also hugging the child. A small red heart is floating above the woman's head. The background is a warm, textured orange with white circular patterns scattered throughout.

# 孩子，我想好好認識你

李成雲諮商心理師



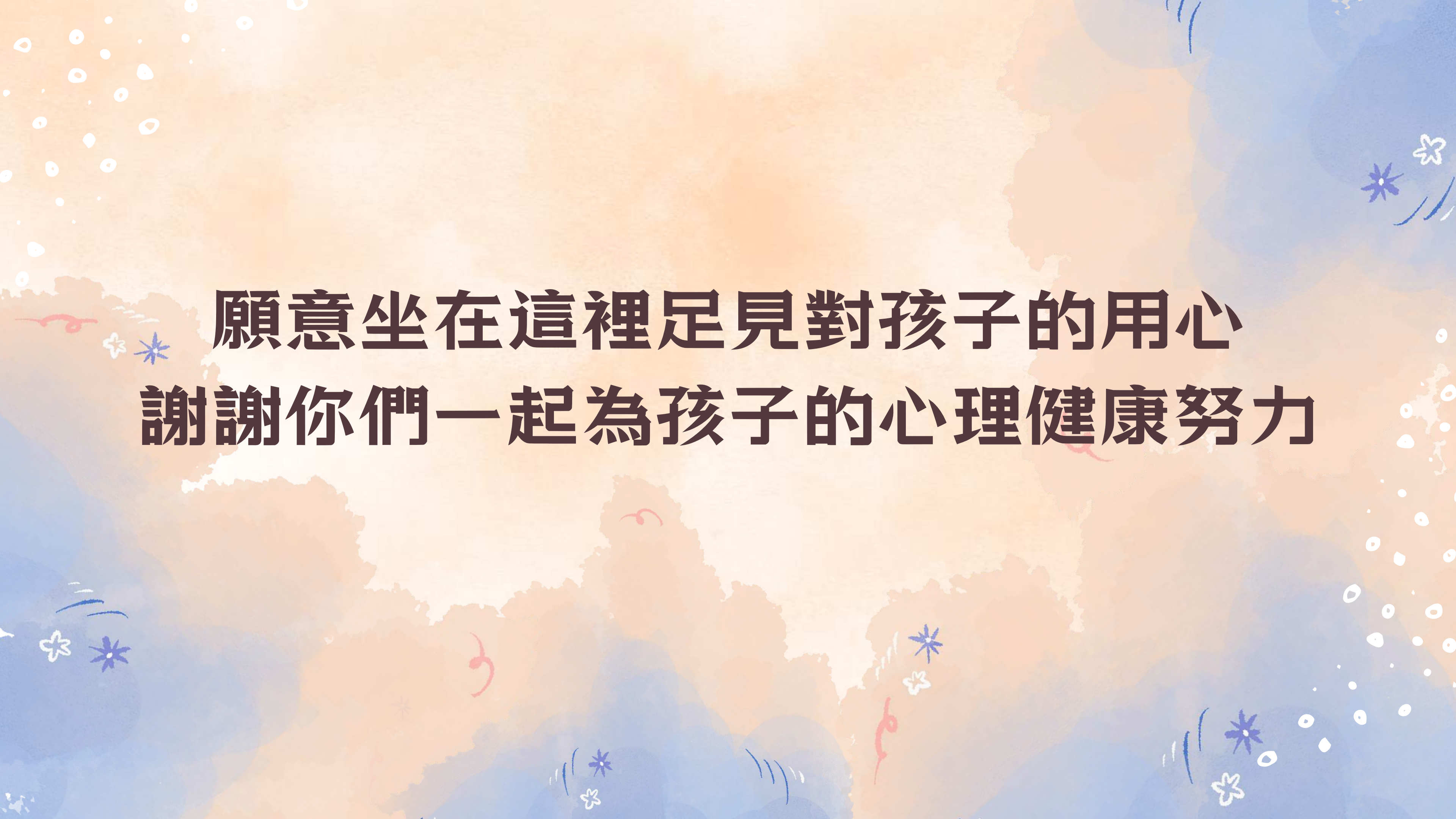
# 李成雲 諮商心理師

中山醫學大學專任心理師

情緒調適、失落哀傷、壓力管理、  
關係議題、心理健康識能、  
媒材創作體驗與探索







**願意坐在這裡足見對孩子的用心  
謝謝你們一起為孩子的心理健康努力**



# 別忘了 我們都當過孩子

國中時期的你如何看待那時候的爸媽？

- 你的爸媽懂你、信任你嗎？
- 當你遇到困難會向爸媽求助嗎？



**國中的我們覺得父母不理解 / 尊重我們  
其實我們也不理解 / 表達自己**



# 其實，我們真的不一樣



**嬰兒潮世代**

1946-1964  
60-78y

**X世代**

1965-1979  
45-59y

**Y世代**

1980-1994  
30-44y

**Z世代**

1995-2009  
15-29y

**α世代**

2010+  
14y-



# α世代到底是甚麼樣？

## 數位原住民pro

融合科技的  
成長歷程

多元與特定的  
資訊輸入

快速、多變的  
網路使用

平面、間斷的  
人我互動

難以理解孩子的時從背景理解他何以如此

# 融合科技的成長歷程



- 3C育兒
- 智慧生活



# 融合科技的成長歷程

✓ 與科技的人我合一

✓ 快速適應新發展

✓ 運用科技處理問題

✗ 視科技為世界全貌

✗ 缺乏生活實際體驗

✗ 無法脫離科技生活



**讓孩子可以自由飛翔，也能安然落地奔跑**



**一起體驗網路之外的世界**

- 不是誰帶/陪誰去
- 「一起」

**共同投入+經驗交流+分享討論**



# 多元與特定的資訊輸入



- 全球文化
- 豐富大量的資訊
- 演算法與推播



# 多元與特定的資訊輸入



- ✓ 全球意識
- ✓ 開放、多元化
- ✓ 豐富大量的知識

- ✗ 資訊來源極端化
- ✗ 無法消化與篩選
- ✗ 危險議題的出現



孩子會飛出去看世界，帶回他看到的風景



## 彼此世界的交流

- 他看到 **≠** 他想的
- 我們不一樣是正常的

**感官知覺**

**情緒與感受 + 認知與思考**

**表達與行動**

# 快速、多變的網路使用



- 短影音、# \_\_\_\_\_
- 多屏、多工、多變



# 快速、多變的網路使用

✓ 超高效率

✓ 快速應變

✓ 關注重點

✗ 停 / 慢不下來


✗ 焦慮

✗ 不思考

# 看遍萬家燈火，回到一盞歸處



## 有意識地停下需要刻意練習

- 辨識停 / 慢下來的時機
- 練習停 / 慢下來的方法 
- 輔助學習的方法

**別忘了回到核對與討論**



# 停 / 慢下來 — 提升專注力



**正念練習**  
專注當下  
or**專注力遊戲**



**番茄工作法**  
分段任務  
適度挑戰



**環境營造**  
儀式感  
減少干擾

# 平面、間斷的人我互動

- 非實體 > 實體的社交
- 以多媒體紀錄呈現表達自己
- 情緒智商
- Covid的那幾年





# 平面、間斷的人我互動

✓ 選擇呈現的安全感

✓ 創造各種可能

✓ 心理健康的注重

✗ 深度交流的困難


✗ 缺乏內在的連結

✗ 實戰經驗限縮

# 父母是孩子成長路程最重要的旅伴



## 建立與自己和他人的連結

- 父母是孩子第一段人際關係
- 情緒調節的言教 + 身教 

**態度比技巧更重要**



# 深度交流

不只是表面文字或簡單對話，  
而更進一步探索雙方的想法、感受和價值觀，  
以更深的理解對方和建立情感聯結。

## 真誠分享

情感、想法  
內在需求

## 開放與 專注地傾聽

## 同理&支持

# 情緒調節RULER

R

**辨識自己和他人的情緒**

Recognising emotions in oneself and others

U

**理解情緒的原因和後果**

Understanding the causes and consequences of emotions)

L

**用細緻入微的詞彙標記情緒**

Labeling emotions with a nuanced vocabulary

E

**根據文化規範和社會背景表達情緒**

Expressing emotions in accordance with cultural norms and social context

R

**用有用的策略調節情緒**

Regulating emotions with helpful strategies



# 父母好了，孩子才會好

## 心理健康mBMI三大指標

- 人際支持親密感
- 情緒穩定掌握感
- 自我價值意義感



圖片來源:爆廢1公社

# 15-45歲青壯世代心理健康支持方案

- 每週一次，共進行6-8次，每次1600-3000不等
- 糾結的想法、難熬的情緒、失控的行為


— 澄清自己底層的需求

- 合作單位





**你覺得你的孩子有甚麼很棒的地方？  
這些優勢還可以如何被善加利用？**

A large, empty, rounded rectangular box with a dark blue border, intended for writing answers to the questions above. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image. The background of the entire page is a soft, watercolor-style wash of light orange and pale blue, decorated with small, scattered white and blue floral motifs and swirls.



**你覺得你的孩子可能有甚麼樣的需要？**

**你想到可以如何協助他？**

A large, empty rectangular box with a red border, intended for writing answers to the questions above. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the image. The background of the entire page is a soft, watercolor-style illustration in shades of orange, blue, and white, with scattered small white circles and blue star-like shapes.



# 最重要的是 如何和孩子討論？

**理解**

傾聽  
同理  
協助梳理

**尊重**

尊重隱私  
避免批評/貼標籤  
詢問孩子意見

**彈性**

保持開放態度  
避免過度控制  
不只這次討論

**創造良好的溝通環境 選擇合適的溝通時機 孩子求助再給建議**



感謝大家今日的參與  
讓我們一起  
更靠近我們的寶貝



放心港

