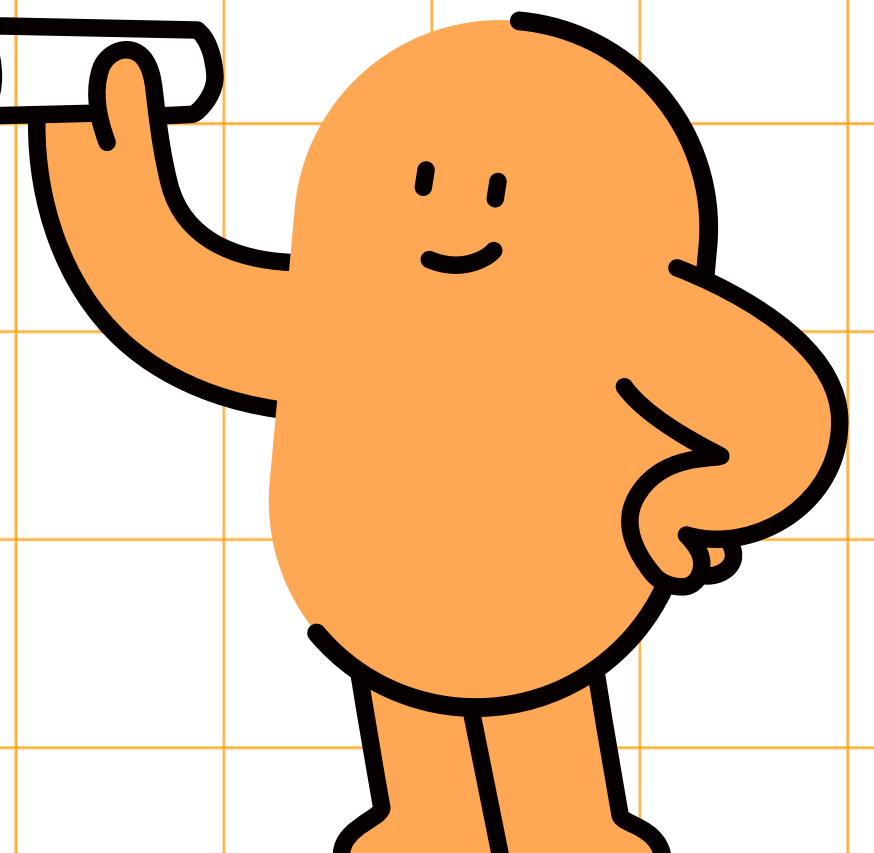
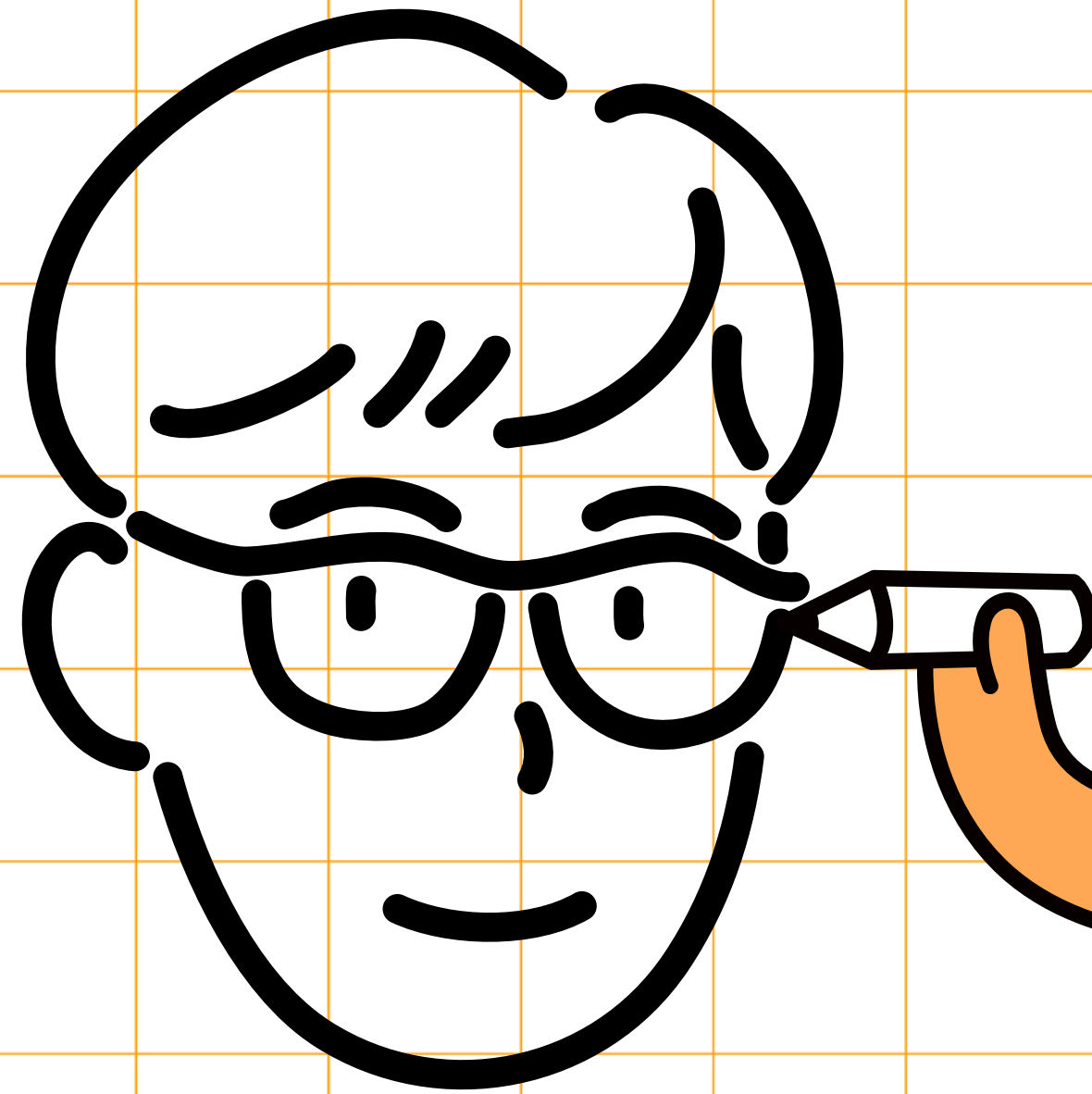


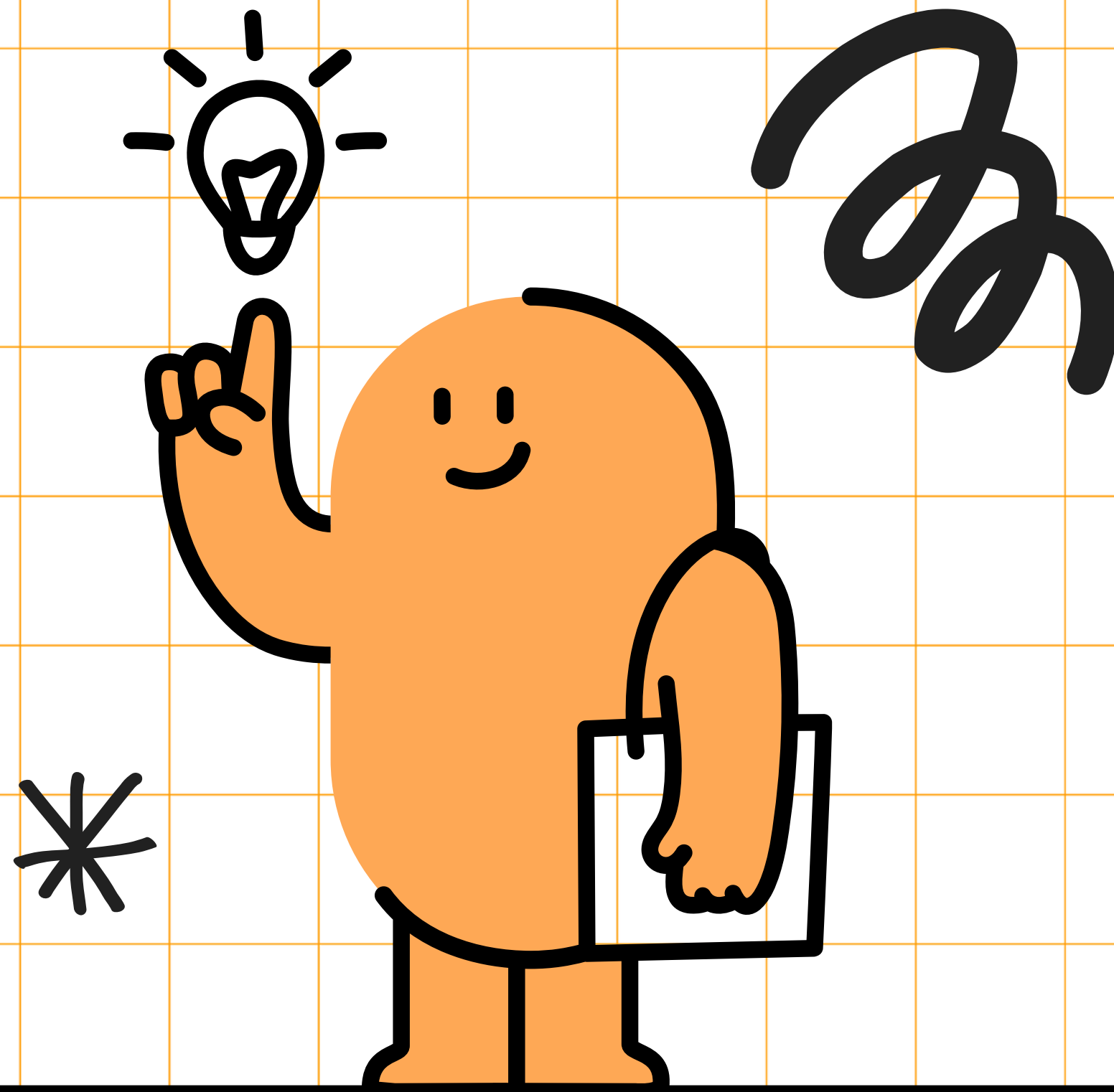
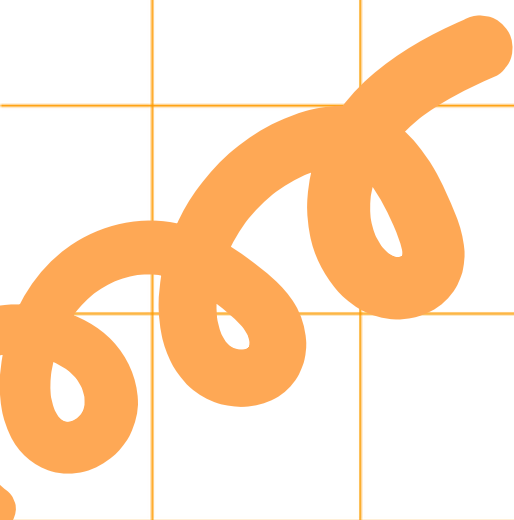
建立陪伴者與被陪伴者之間的  
信任關係

＊

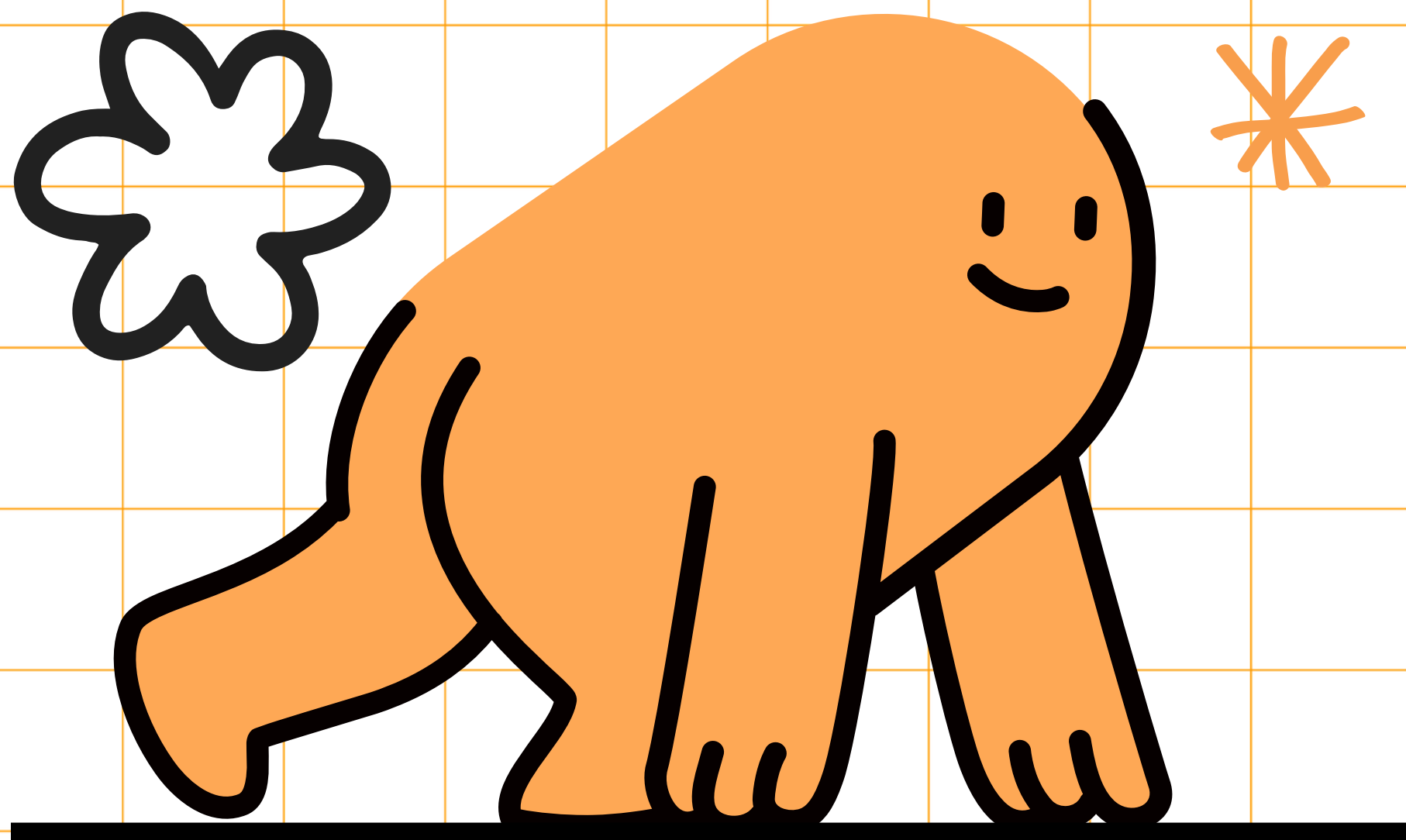
你認為『信任』的關鍵詞是什麼？



分享



# 信任的本質



真誠與尊重

穩定與一致

傾聽與回應

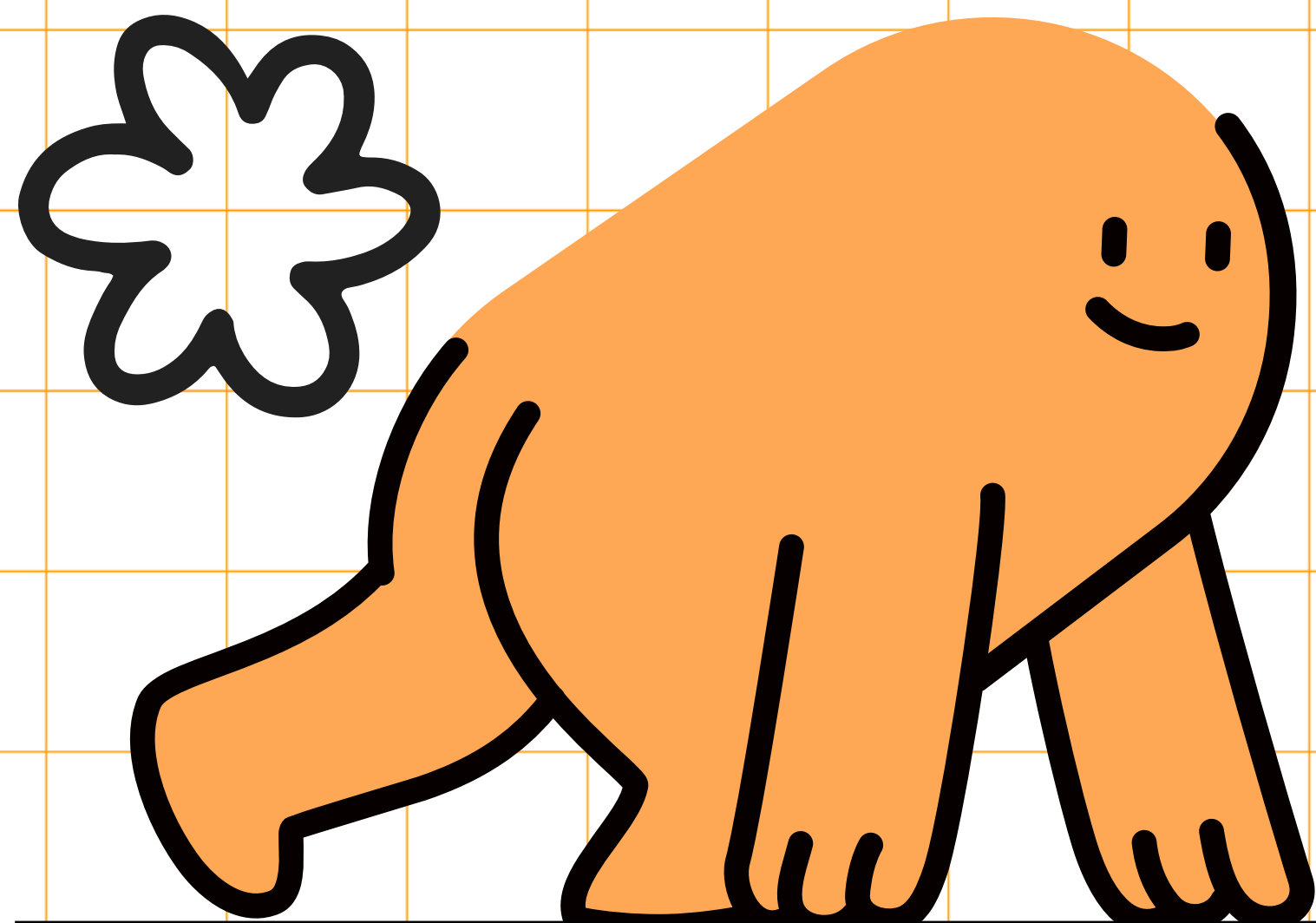
支持與表達

雙向性





# 信任的本質

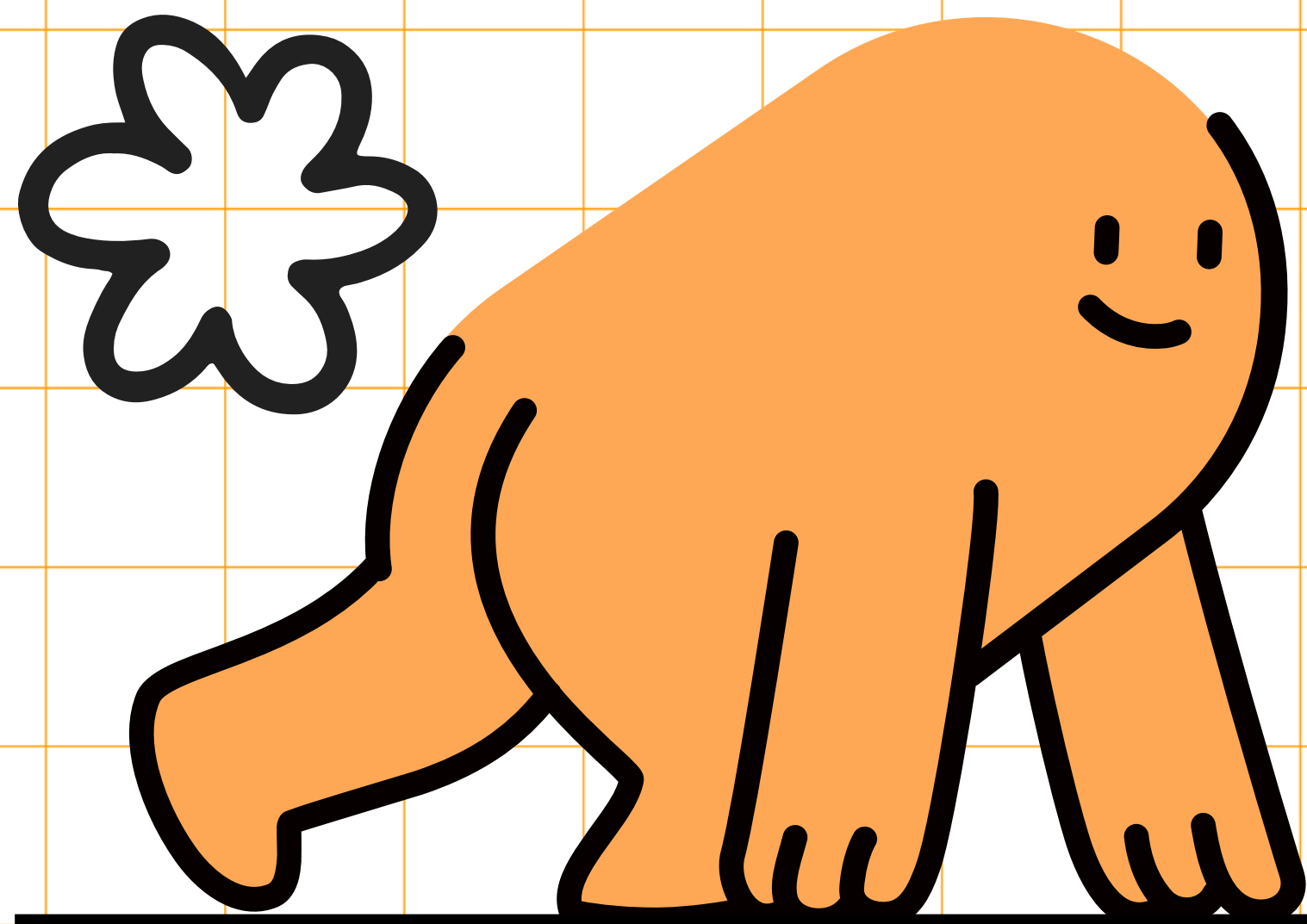


## 真誠與尊重

陪伴者以真心  
面對被陪伴者，  
不帶評價或操控，  
尊重其選擇與節奏。



# 信任的本質

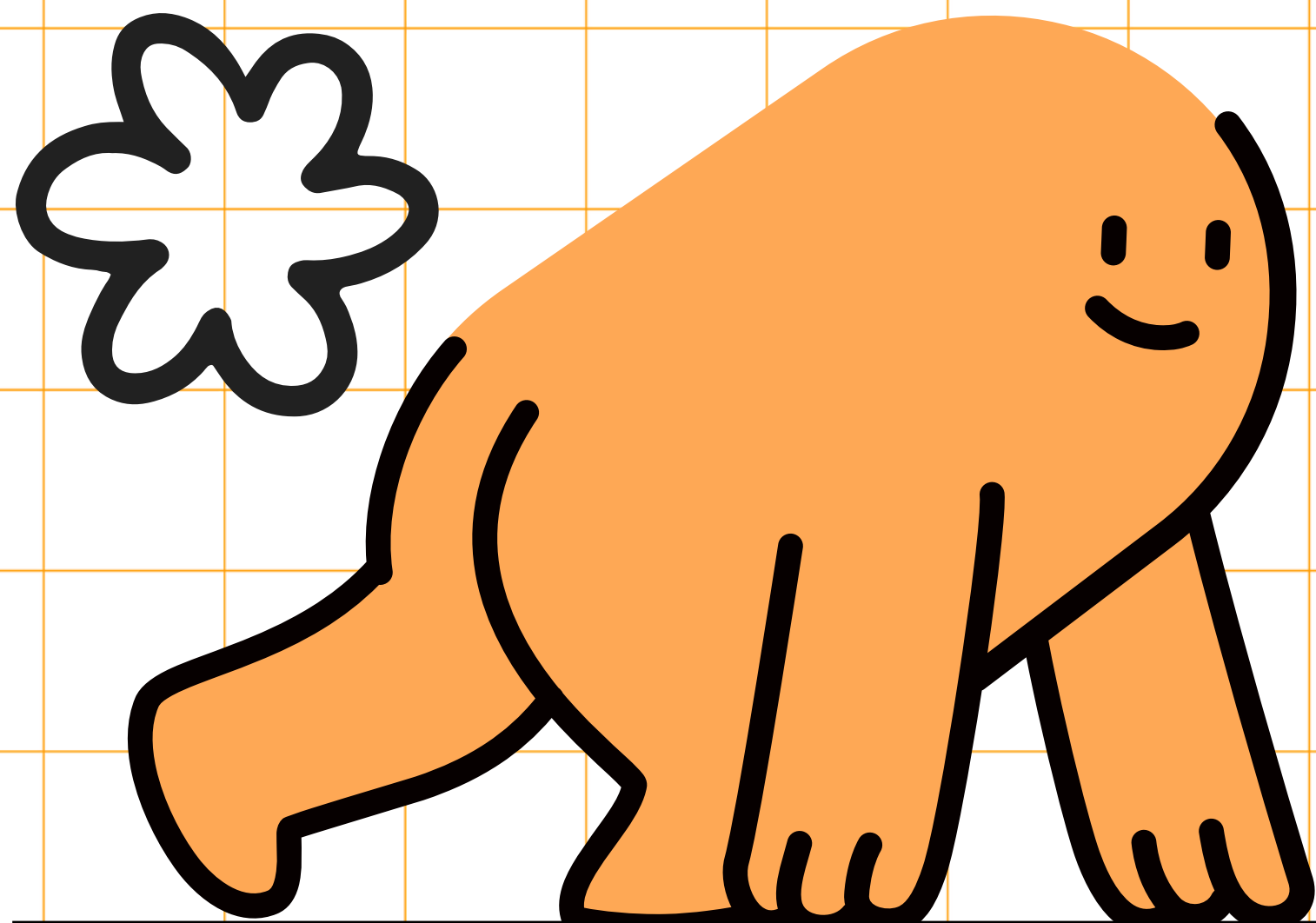


穩定與一致

信任不是一時的情感，  
而是  
長期、持續的陪伴。



# 信任的本質

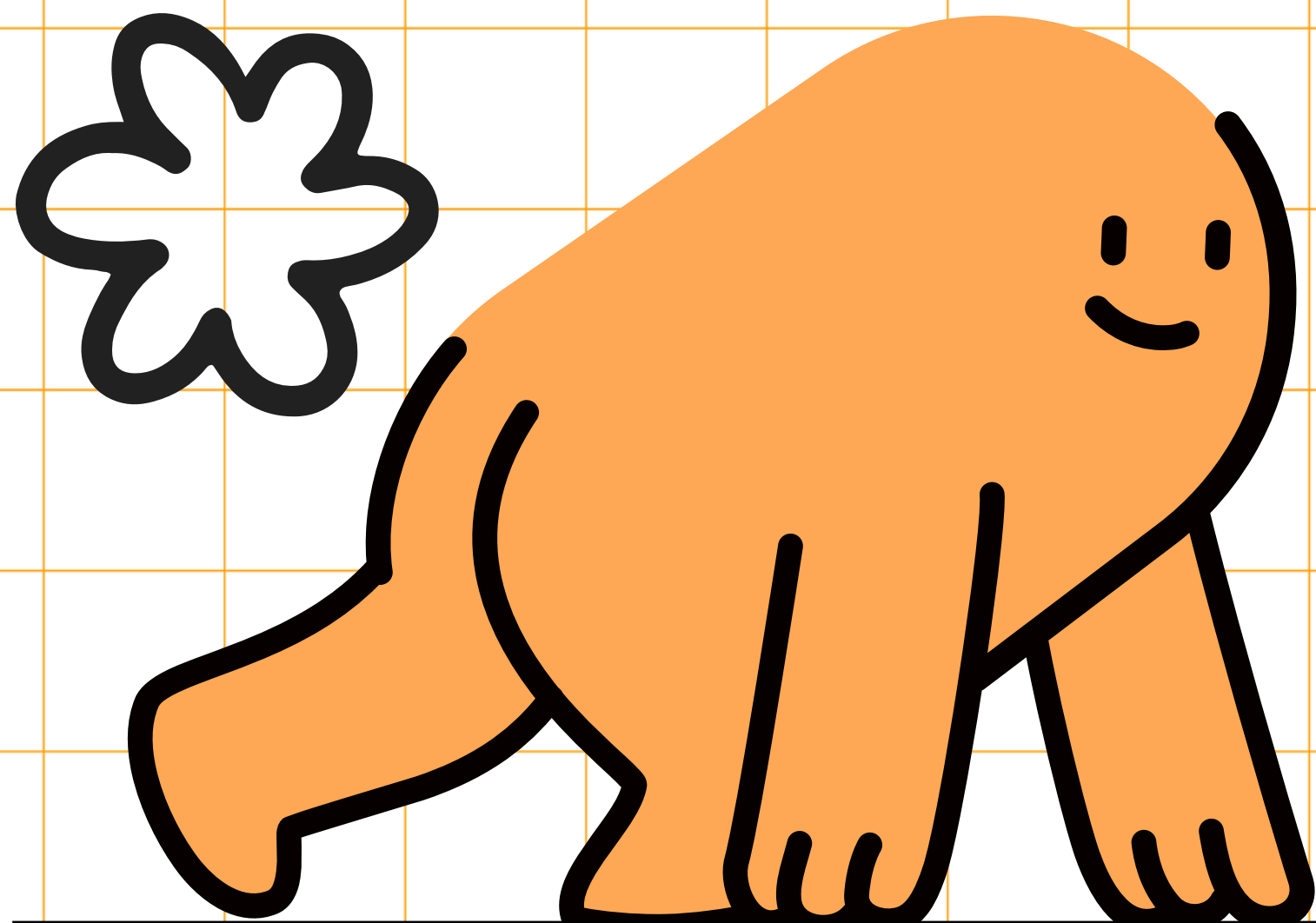


## 傾聽與回應

陪伴者不只是「聽見」，  
而是願意  
理解、接納  
並適切回應。



# 信任的本質

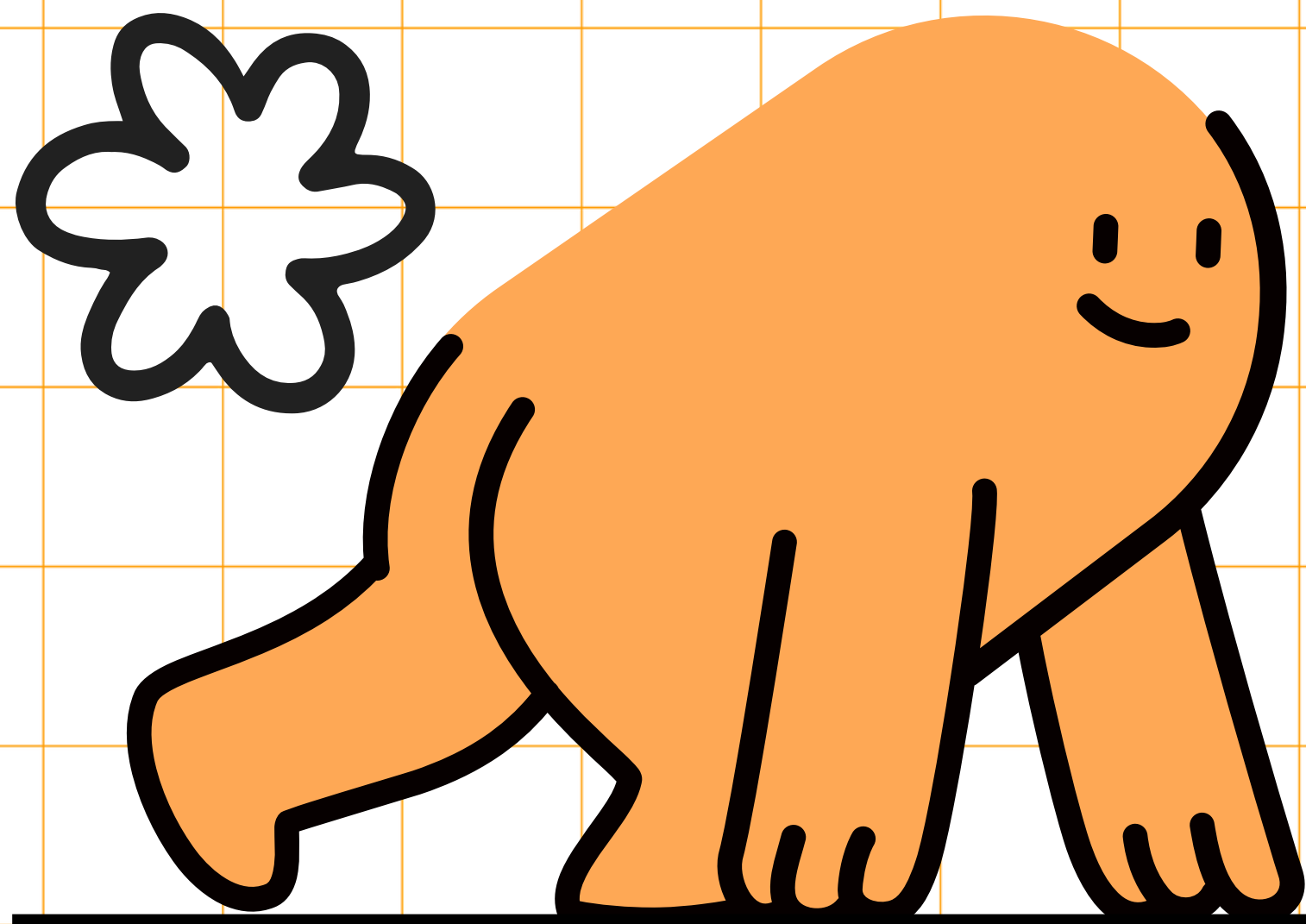


## 支持與表達

信任的存在，  
使被陪伴者敢於  
表達需求與脆弱，  
而陪伴者則能提供  
合適的支持與引導。



# 信任的本質



## 雙向性

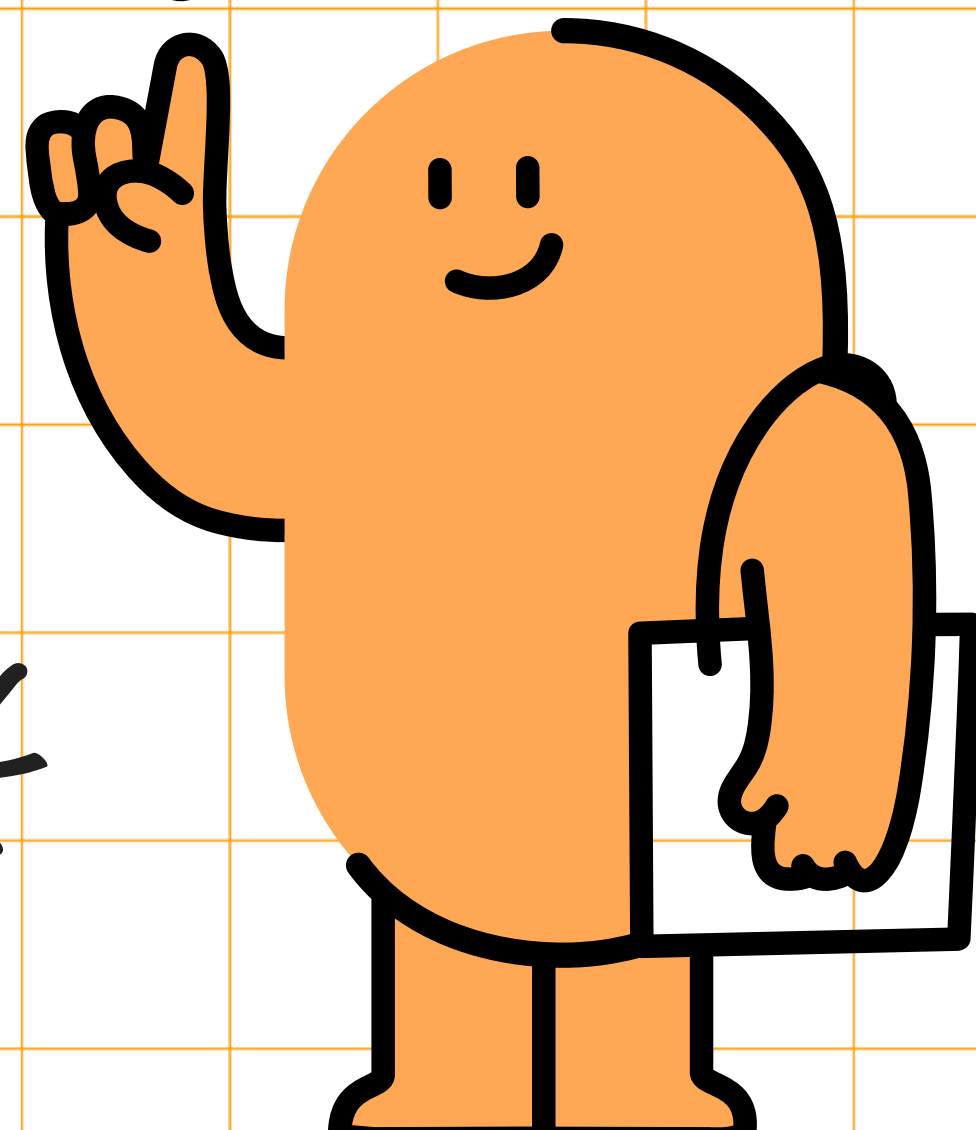
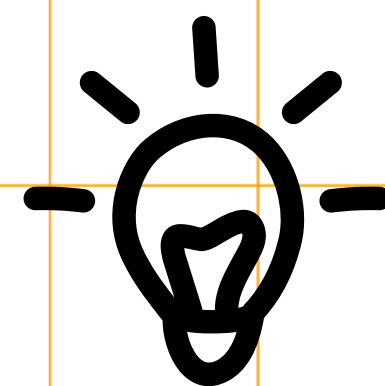
信任不是單方面給予，  
而是互動中逐步累積。  
陪伴者與被陪伴者之間  
相互影響、共同調整，  
形成互信循環。



# 傾聽

上天賜給每個人兩隻耳朵一張，  
就是要求人們多聽、少說。

——蘇格拉底



# 聽的類型

愉悅的聽

鑑別性傾聽

批判性傾聽

同理心傾聽



# 同理心傾聽

跟隨而非引領，進入對方內心參照體系。

對情緒、感受做反應。

不假設，不討論內容。

不提問、不建議，摒棄應該的暴政。

看見、理解、接納、在一起。

基於信任，接納、理解、同情、尊重，

不論斷、不評價、不批評。



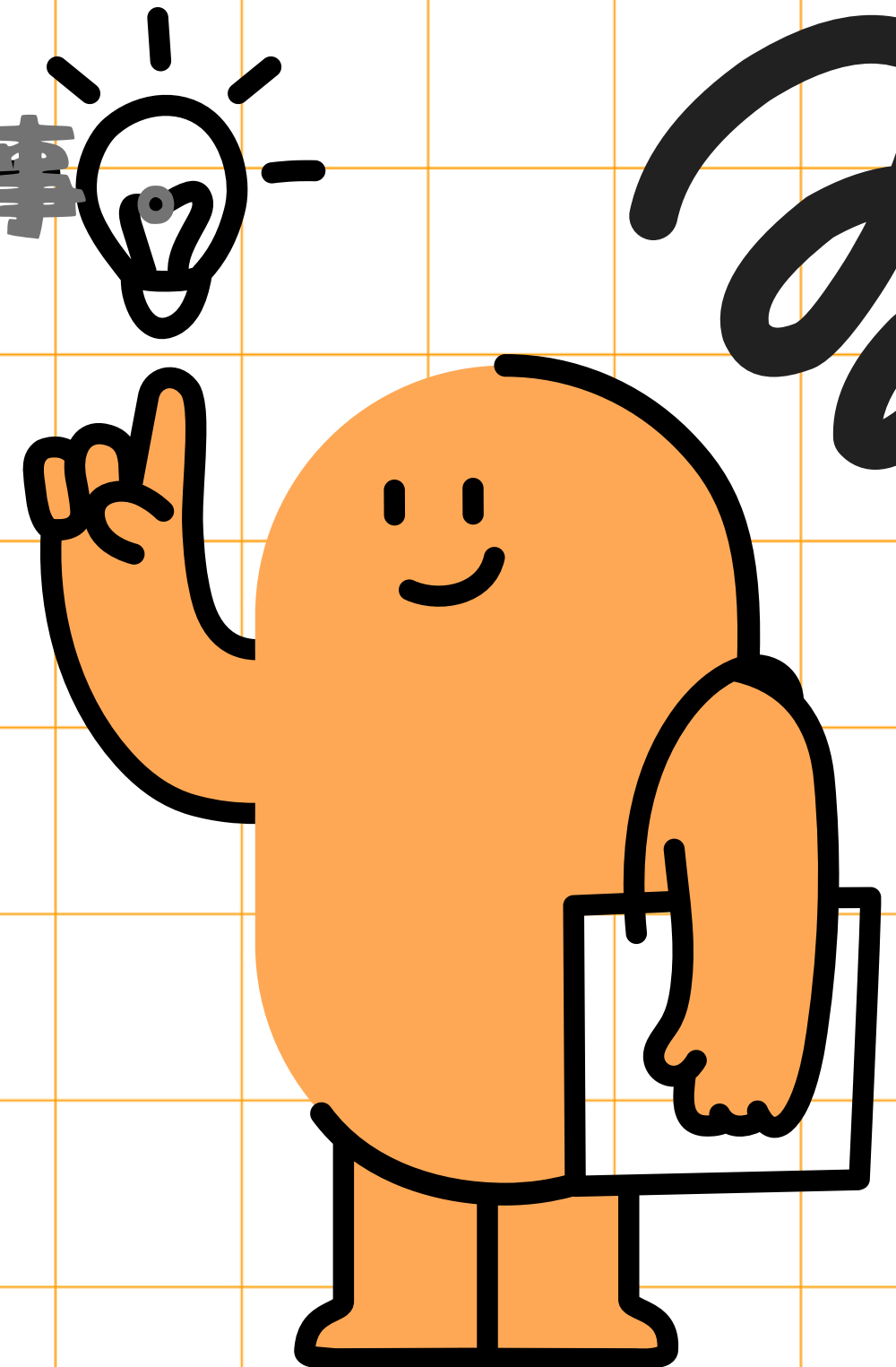
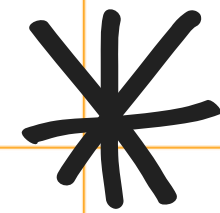


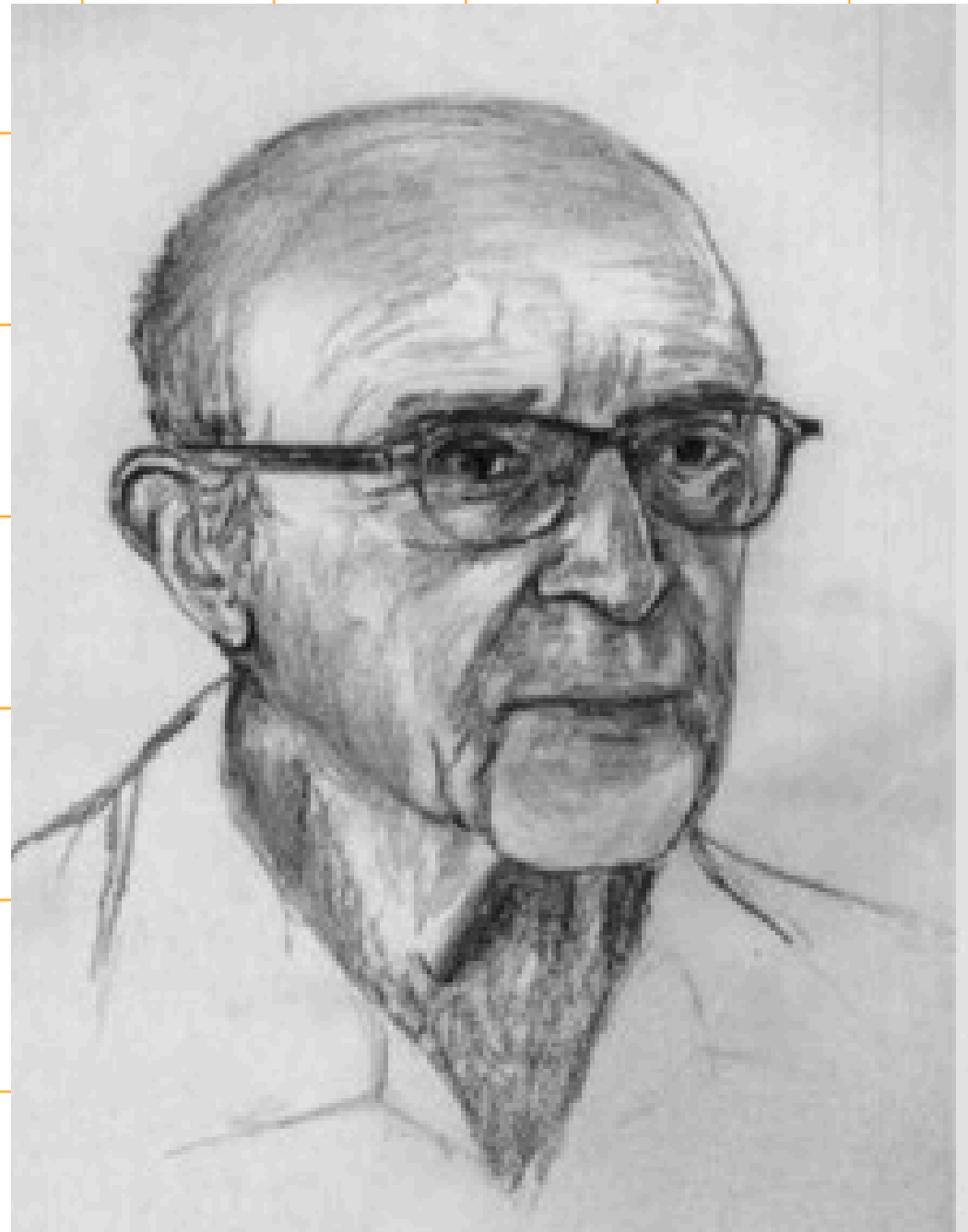
# 四種同理心特質

- 接受他人觀點。
- 認同他人的觀點為他們自己的事。
- 不加評論。
- 覺察他人的情緒，接住，嘗試以此為基礎進行交流。

I'm here. I'm with you. 你不孤單

同理心是一種與人在一起的感受。



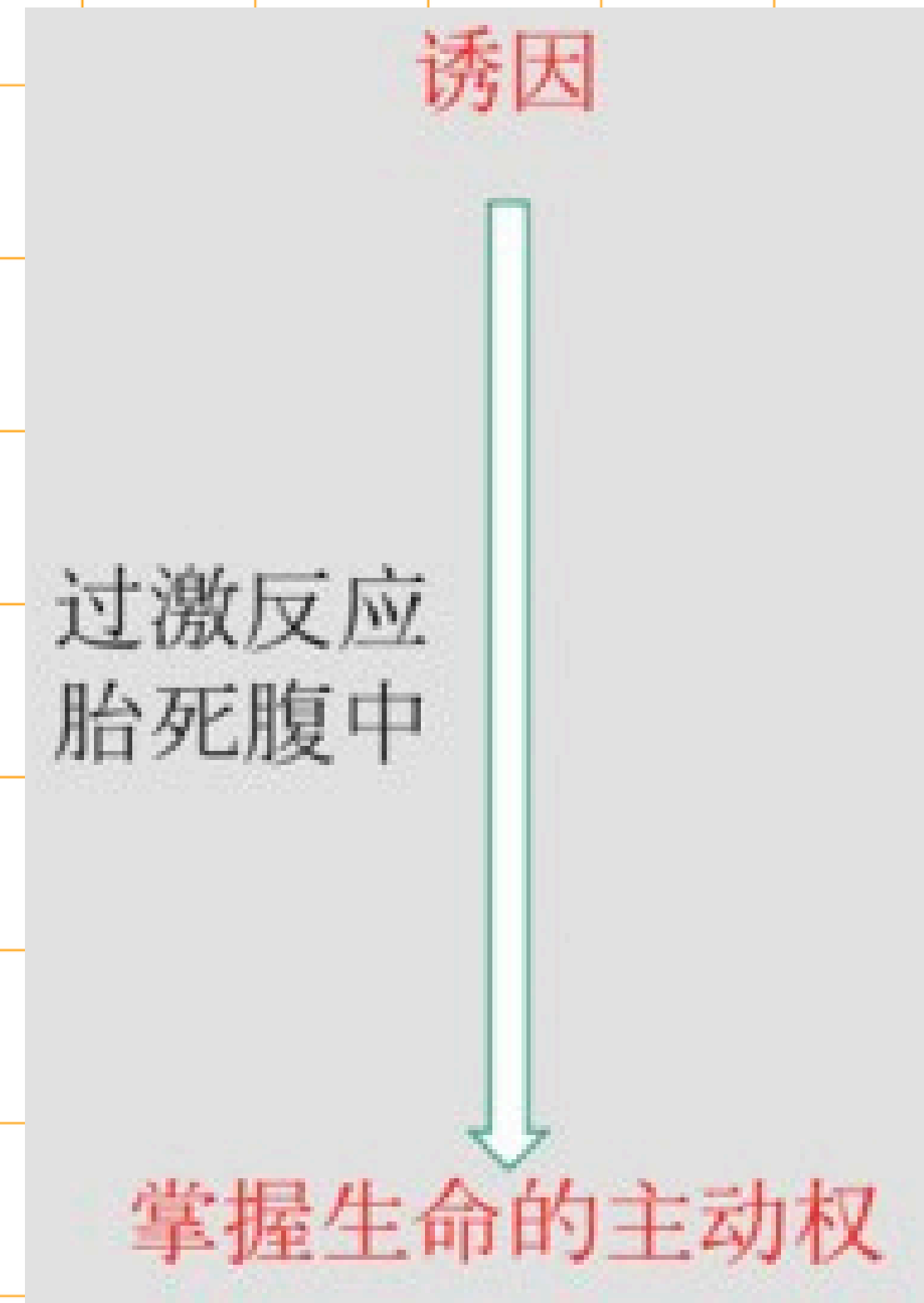


人際交流的主要障礙是  
我們喜歡評斷、評估、  
贊成或不贊成  
另一個人說法的天然傾向。

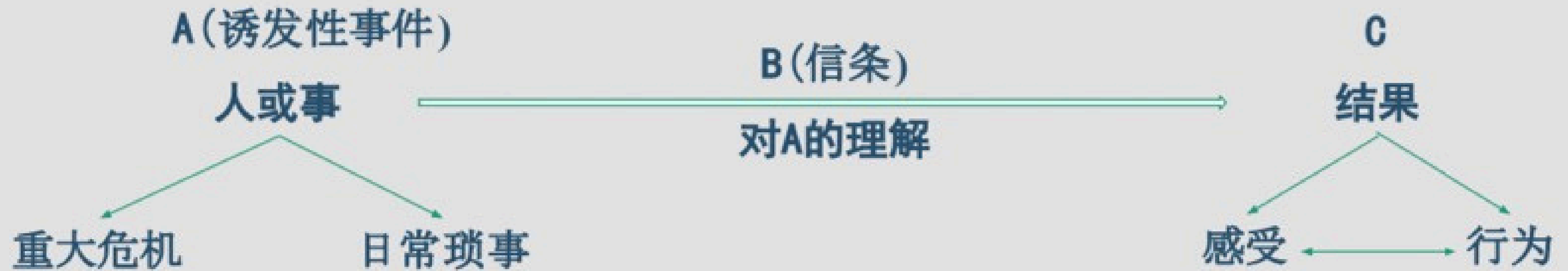
--卡爾·羅杰斯

# 致命四人組

- 煩躁 (ANXIOUS)
- 生氣 (ANGRY)
- 抑鬱 (DEPRESSED)
- 愧疚 (QUILTY)



# 讓我們失控的到底是什麼？



**B, 我們對A的理解能力決定我們對自身情緒和行為負責的能力。**

# 當消極情緒襲來

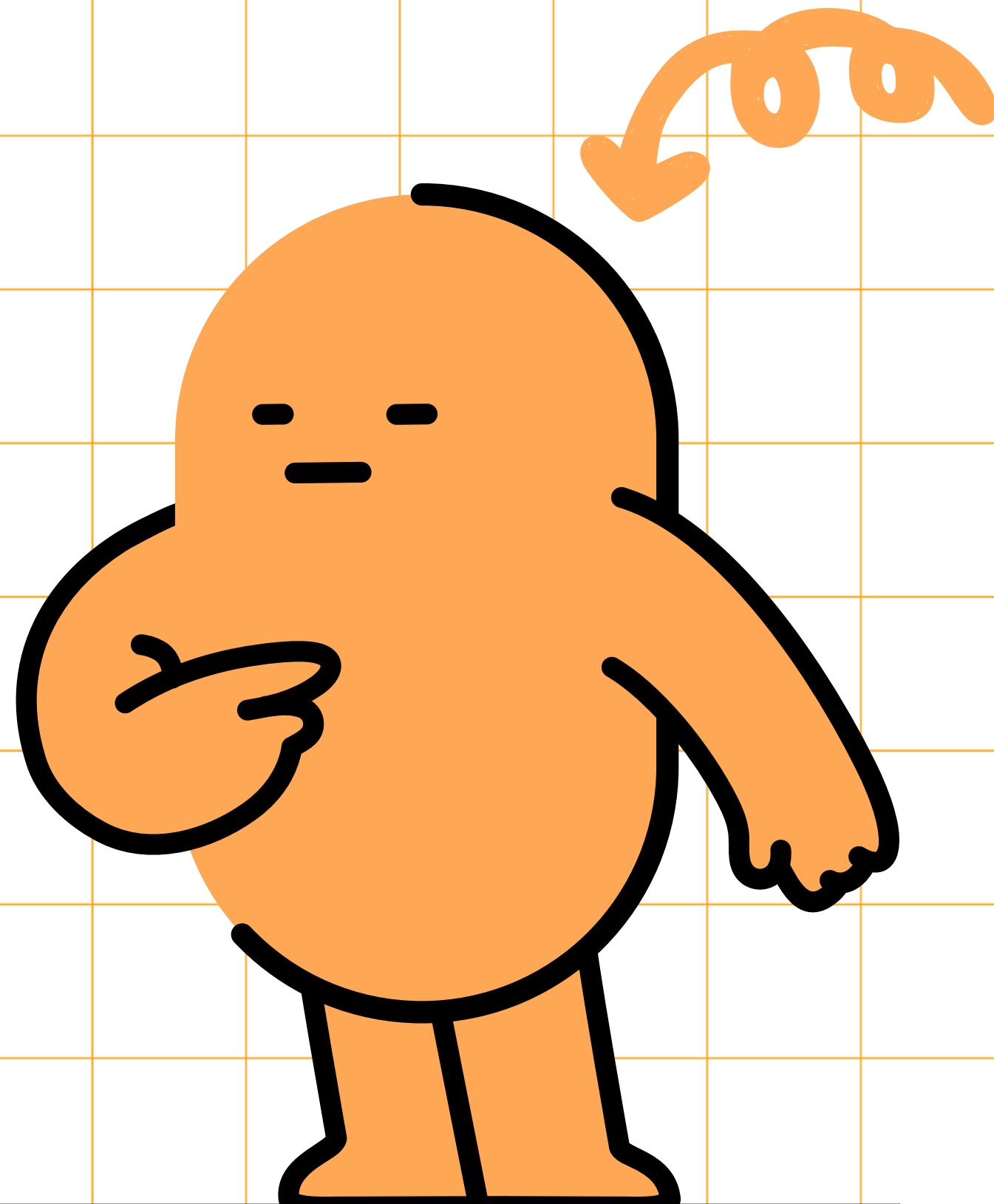
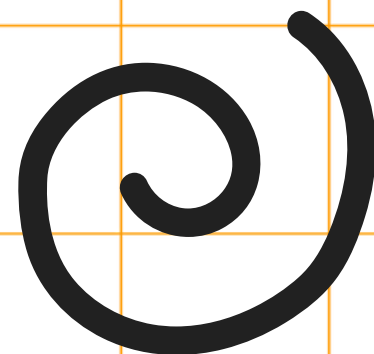
- **停 / 退 / 觀：** 發生了...事情是...。
- **定：** 穩定情緒，嘗試冷靜、恢復理性。
- **問：** 為何如此？
- **尋：** 我想要...我的需求...。
- **思：** 如何做？確定答案。
- **行：** 付諸相應的行動。
- **調：** 付盤、調整、行動、迭代。

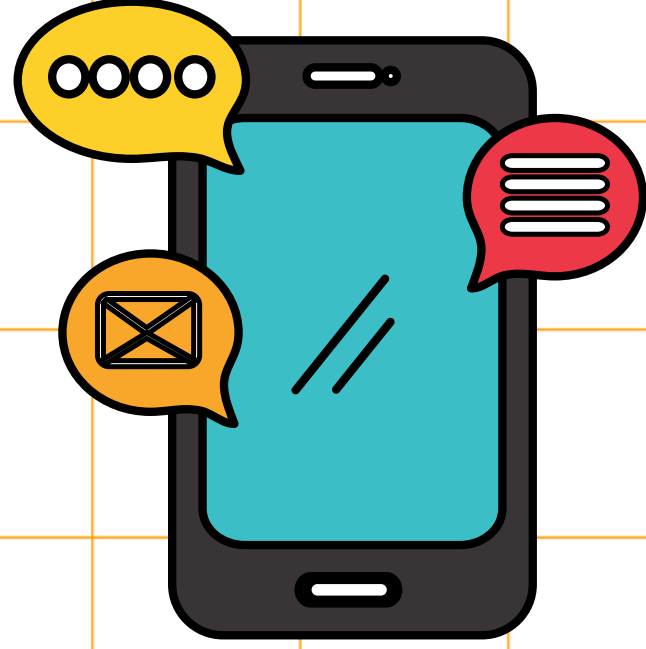




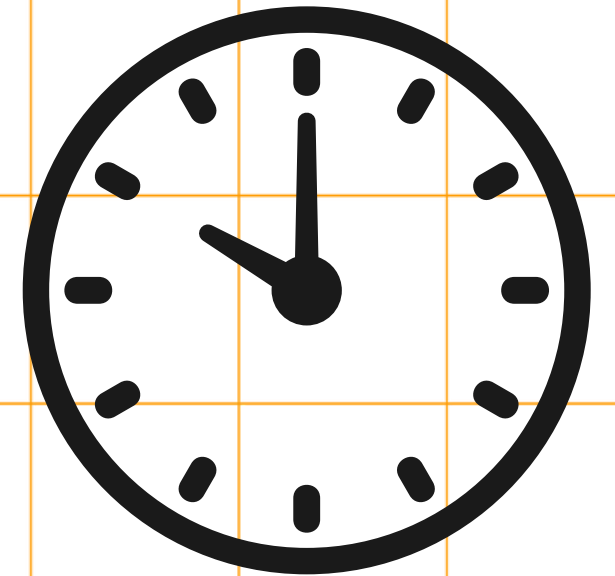
一念之差

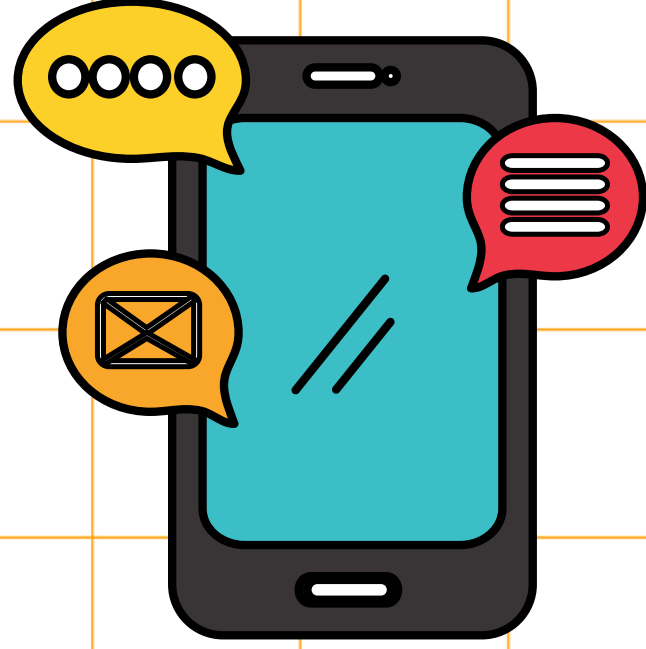
AB劇場





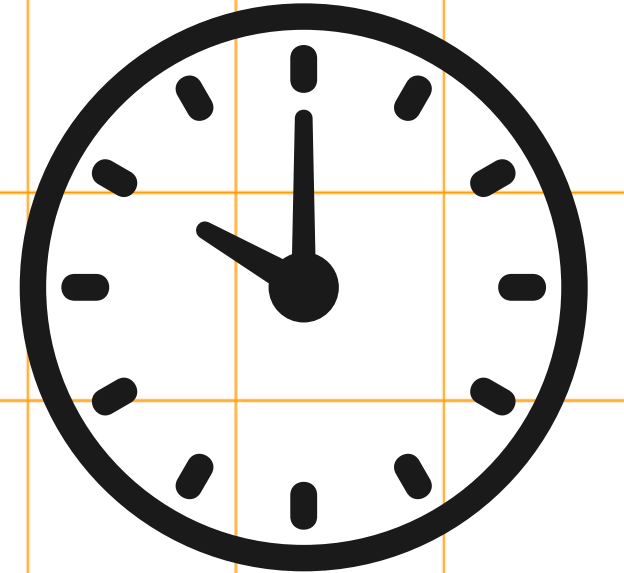
# 十點前的 攻防戰





變變

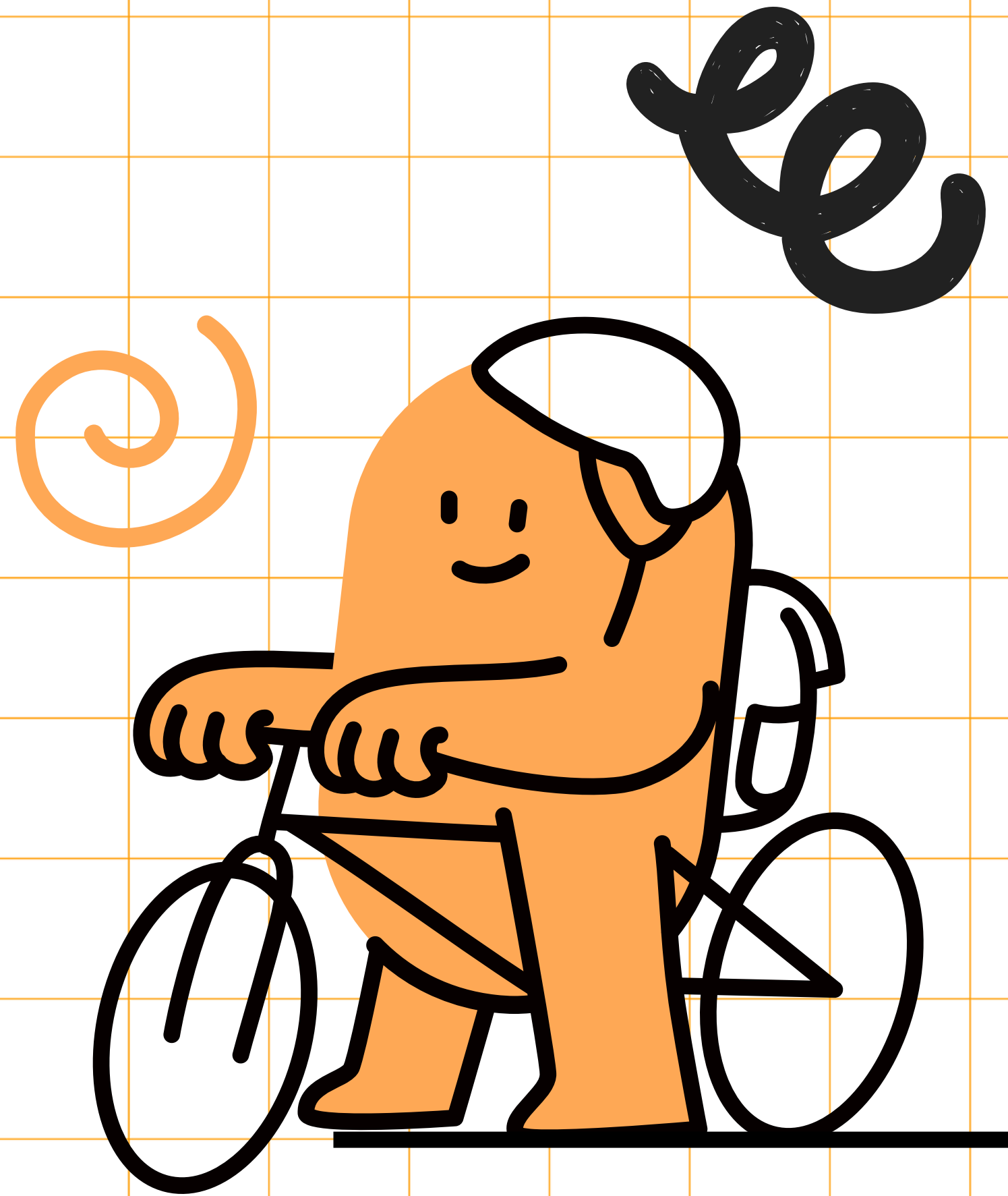
這件事







**信任是在真誠尊重、  
穩定陪伴與互相傾聽中  
逐步建立的雙向關係，  
它讓被陪伴者敢於表達，  
陪伴者願意支持，  
並成為自學持續的動力。**







# MY PET: TURTLE

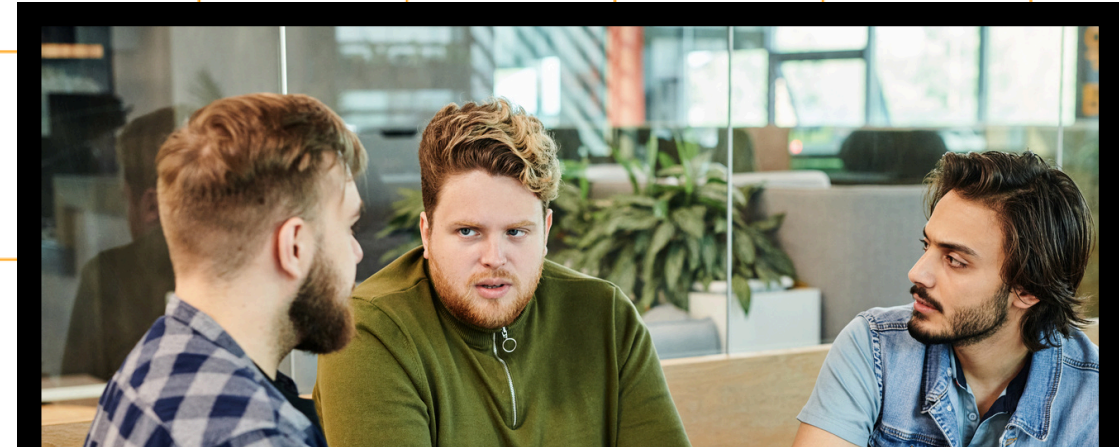


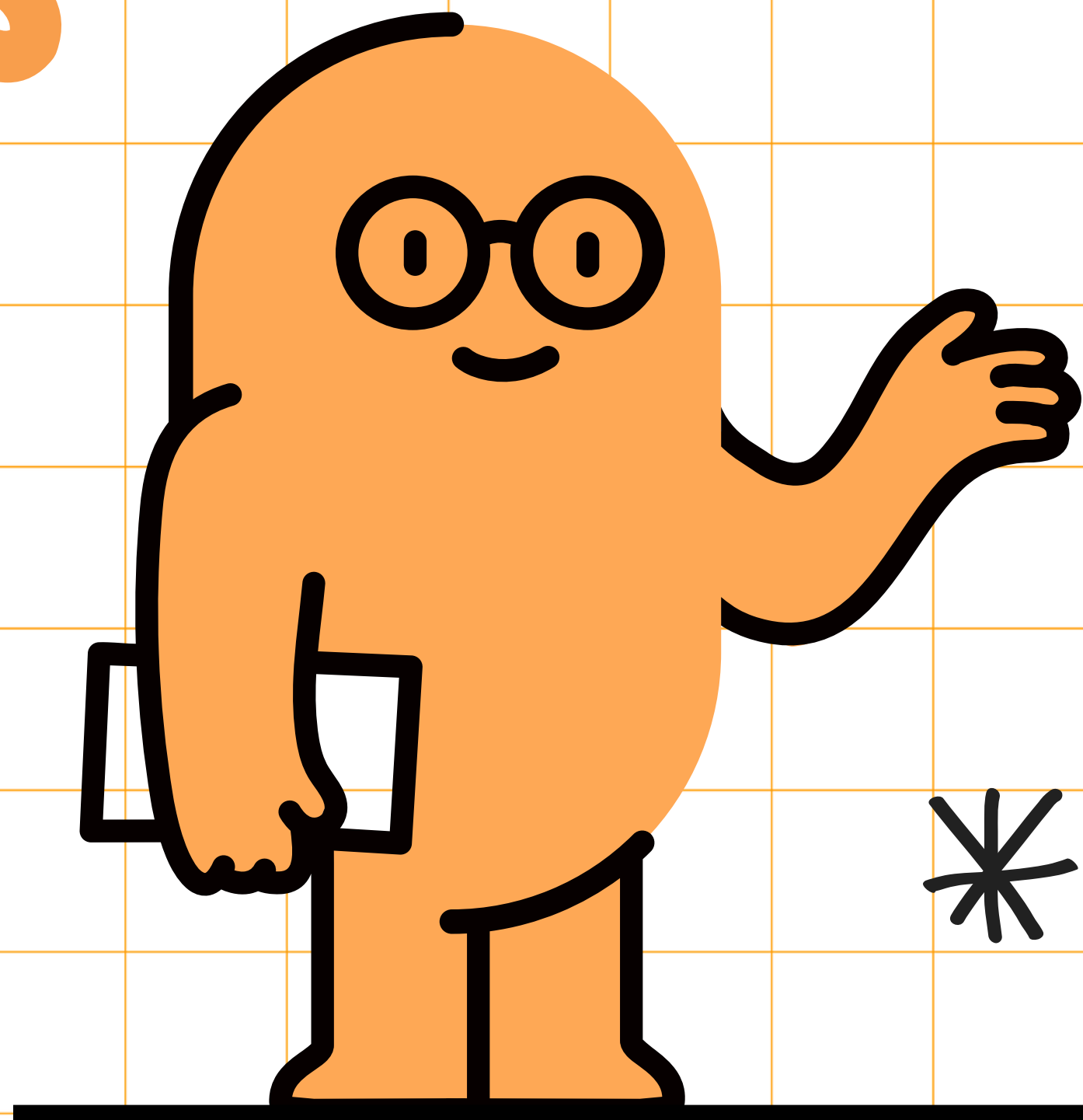


# PORTRAIT OF MY FRIENDS

Friends to do fun things with and share joys and sorrows.

ee





THANK YOU ALL MY  
FRIENDS, GLAD TO MEET  
ALL OF YOU.

