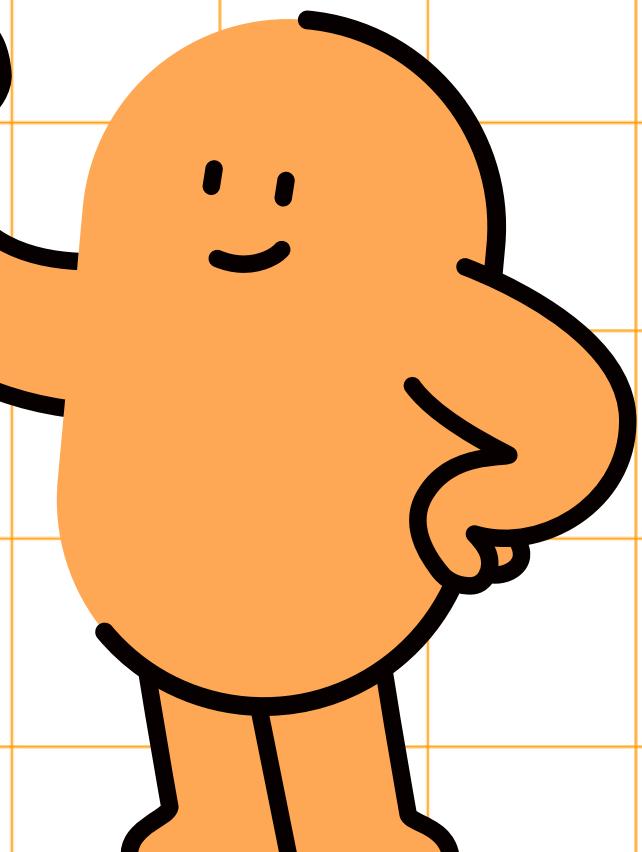
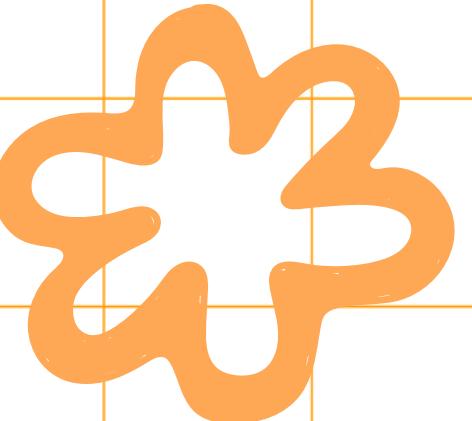
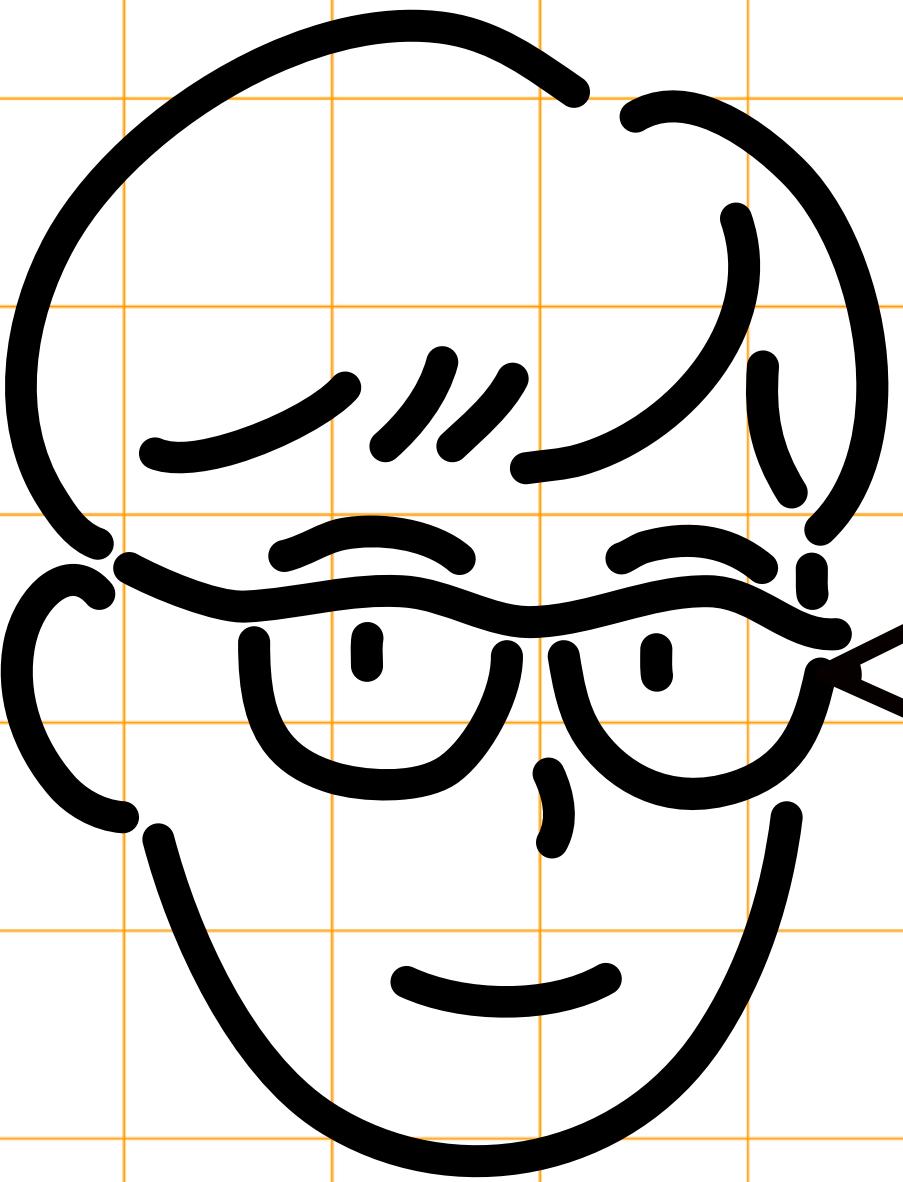
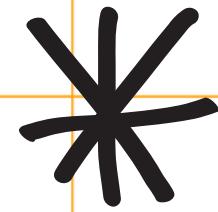


建立陪伴者與被陪伴者之間的
信任關係

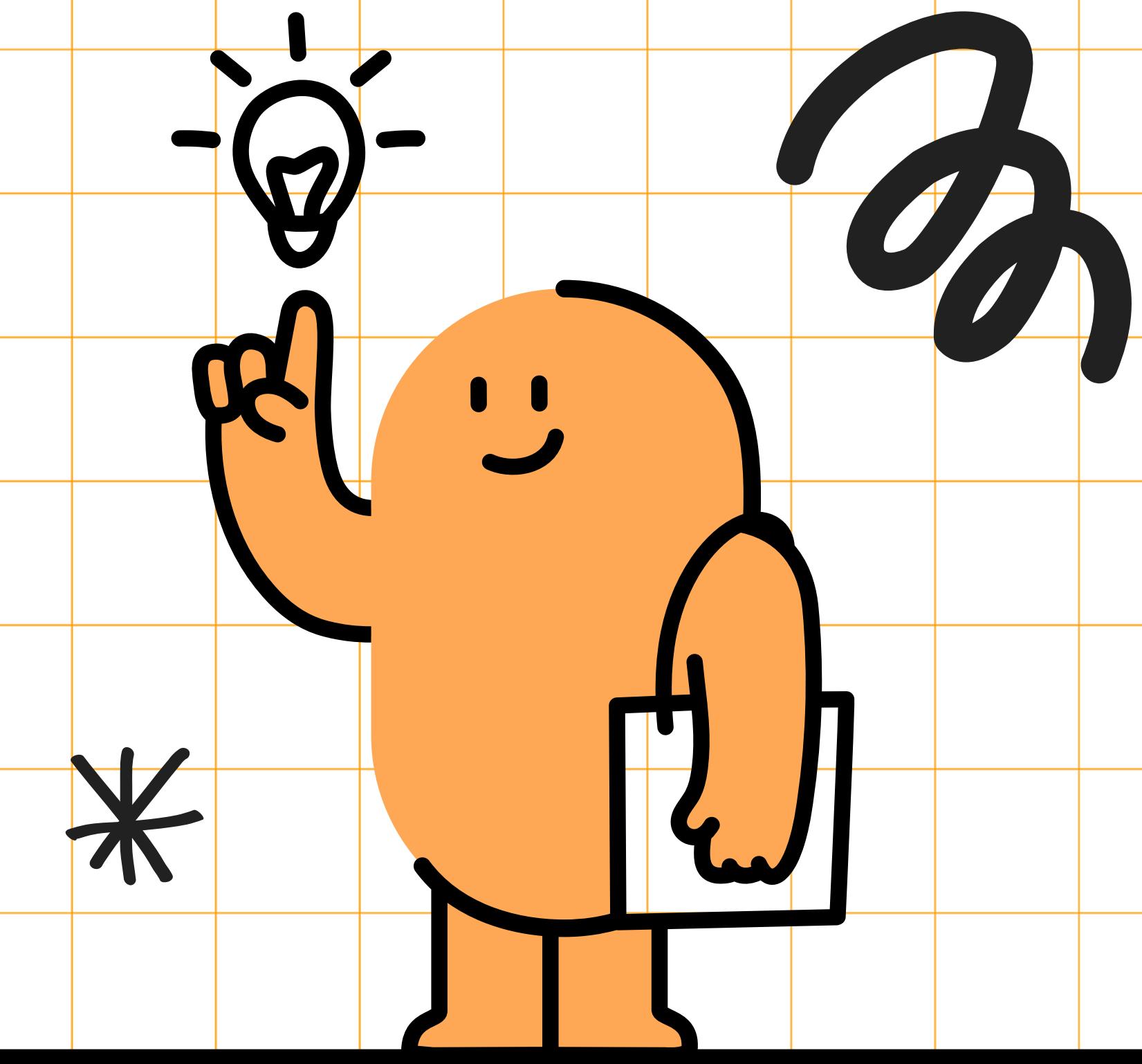
你認為『信任』的關鍵詞是什麼？



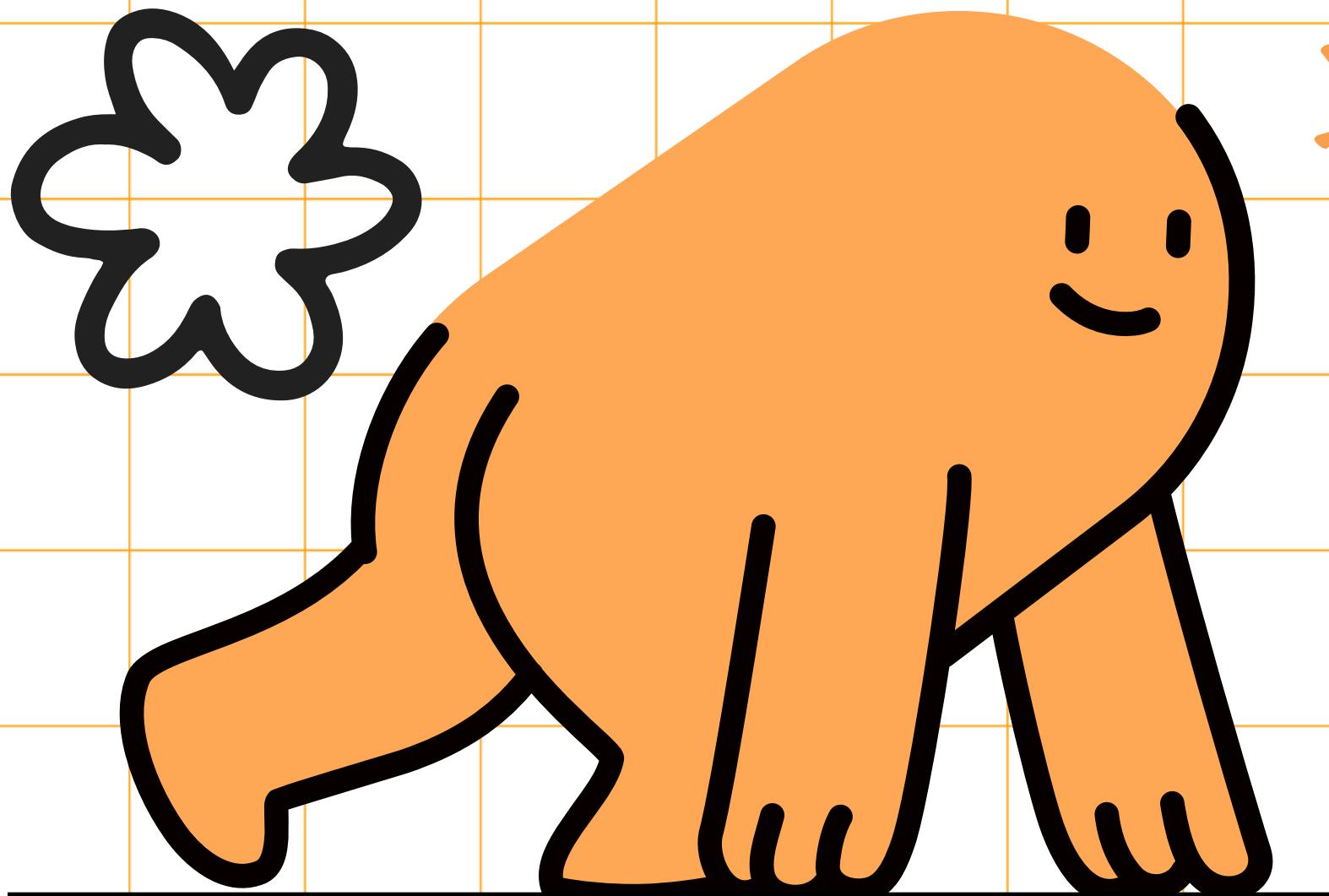
666

分

享



信任的本質



真誠與尊重

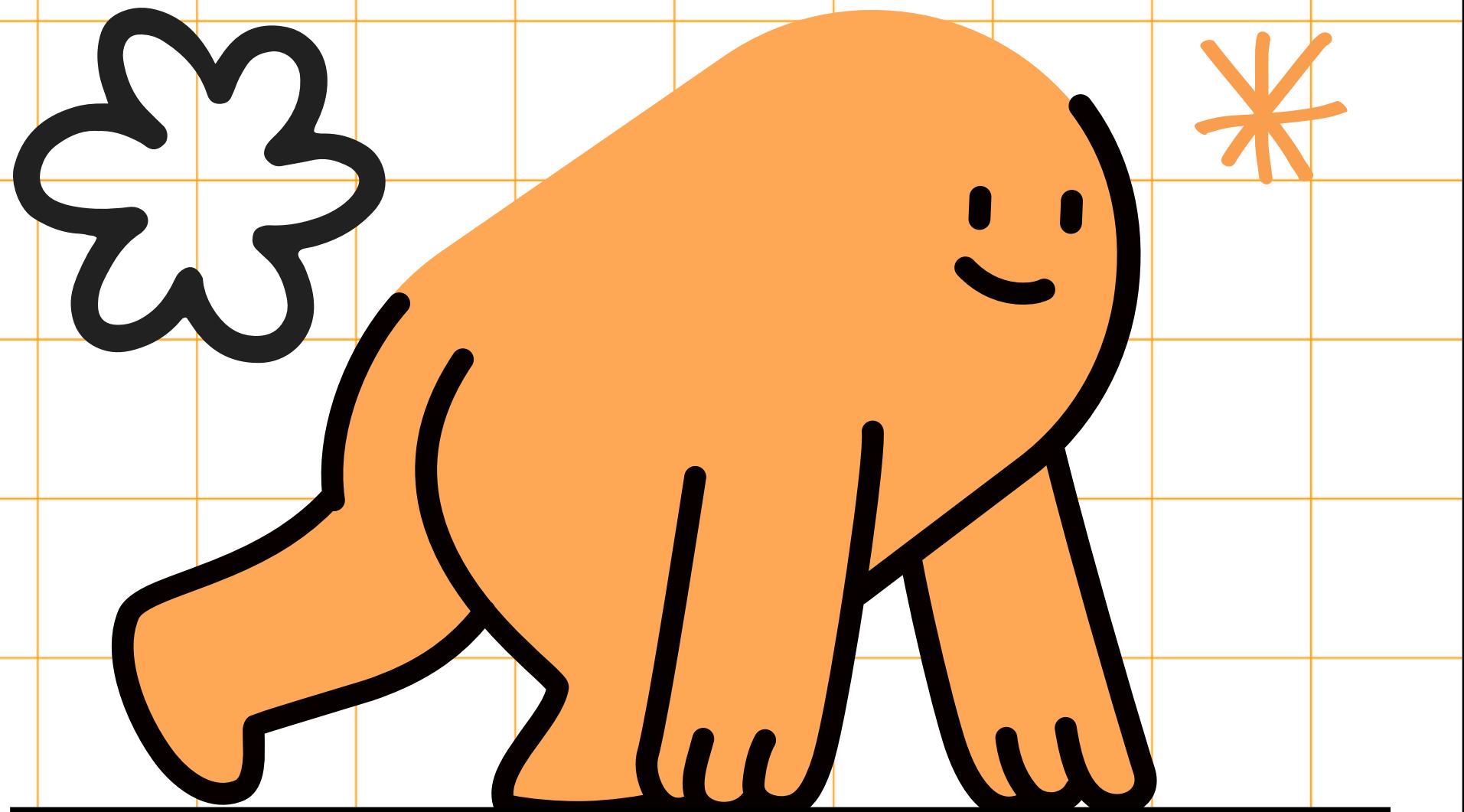
穩定與一致

傾聽與回應

支持與表達

雙向性

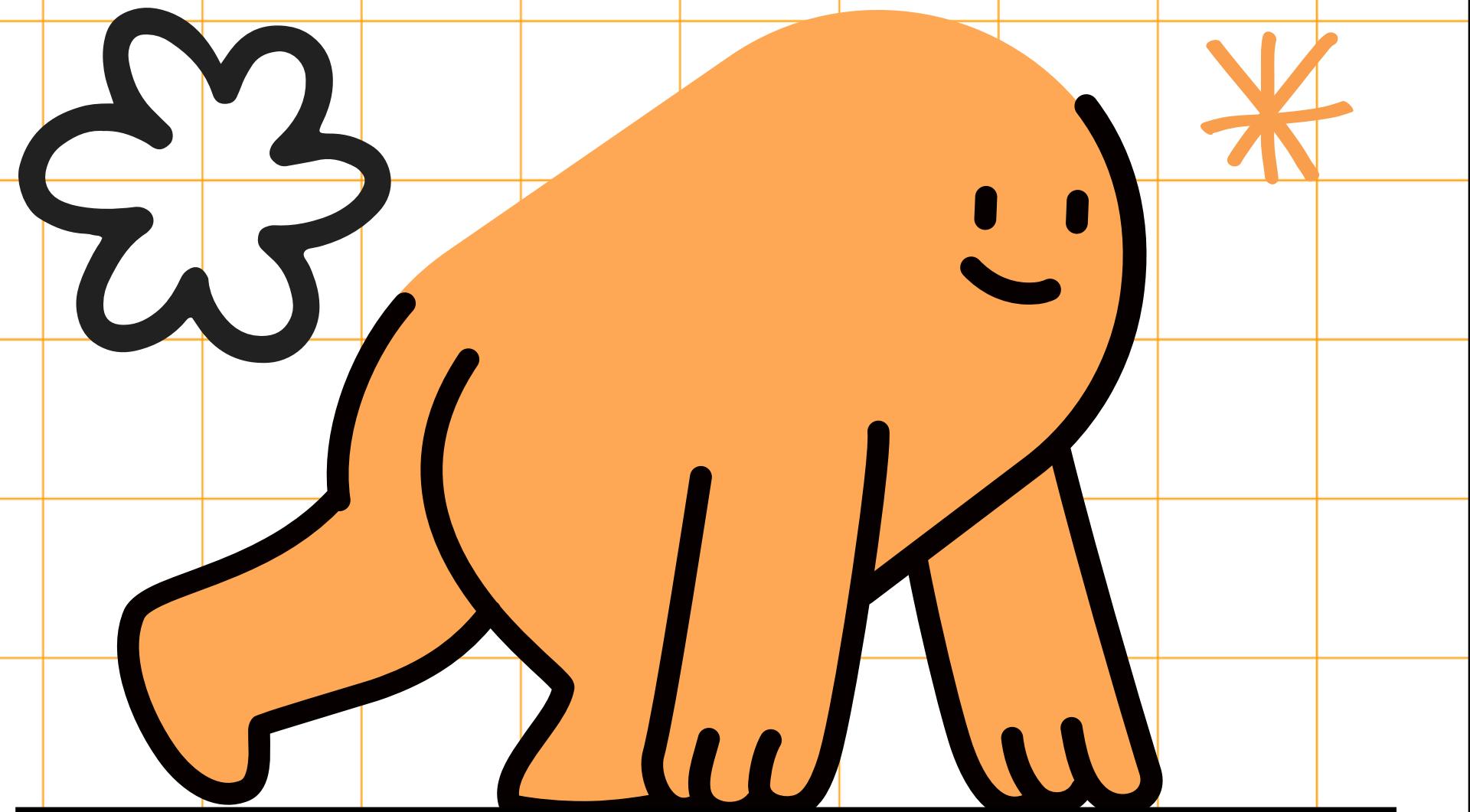
信任的本質



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。

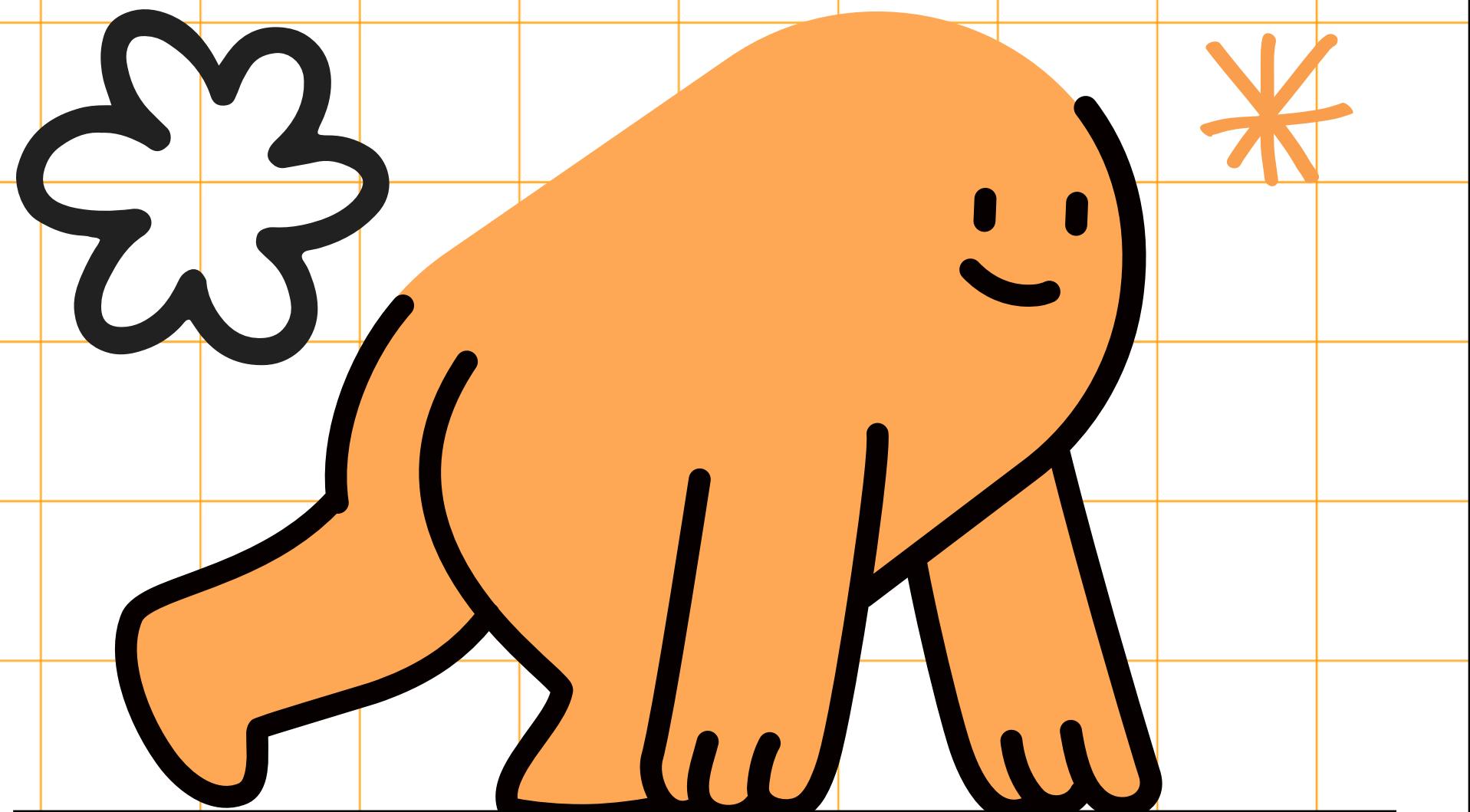
信任的本質



穩定與一致

信任不是一時的情感，
而是
長期、持續的陪伴。

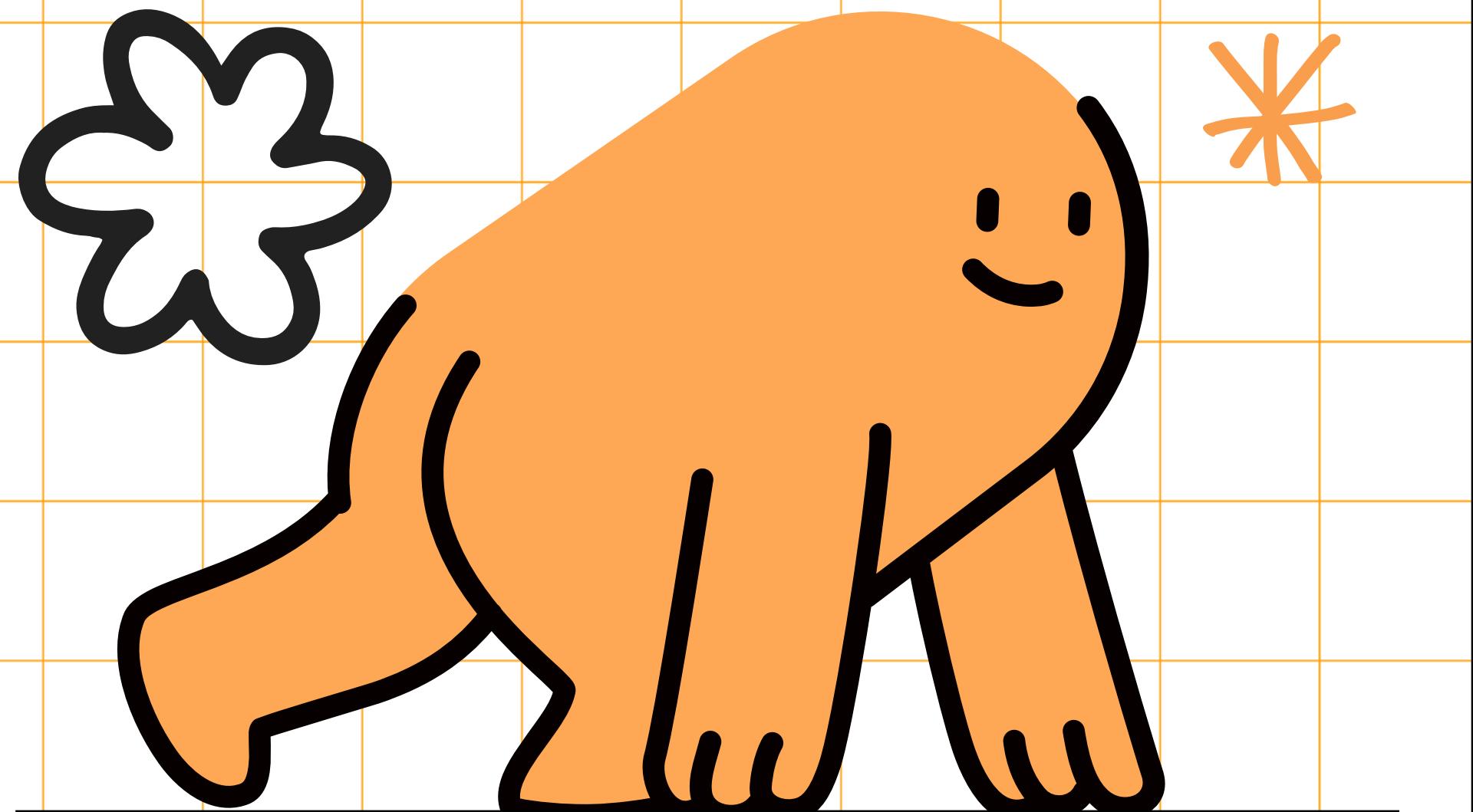
信任的本質



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。

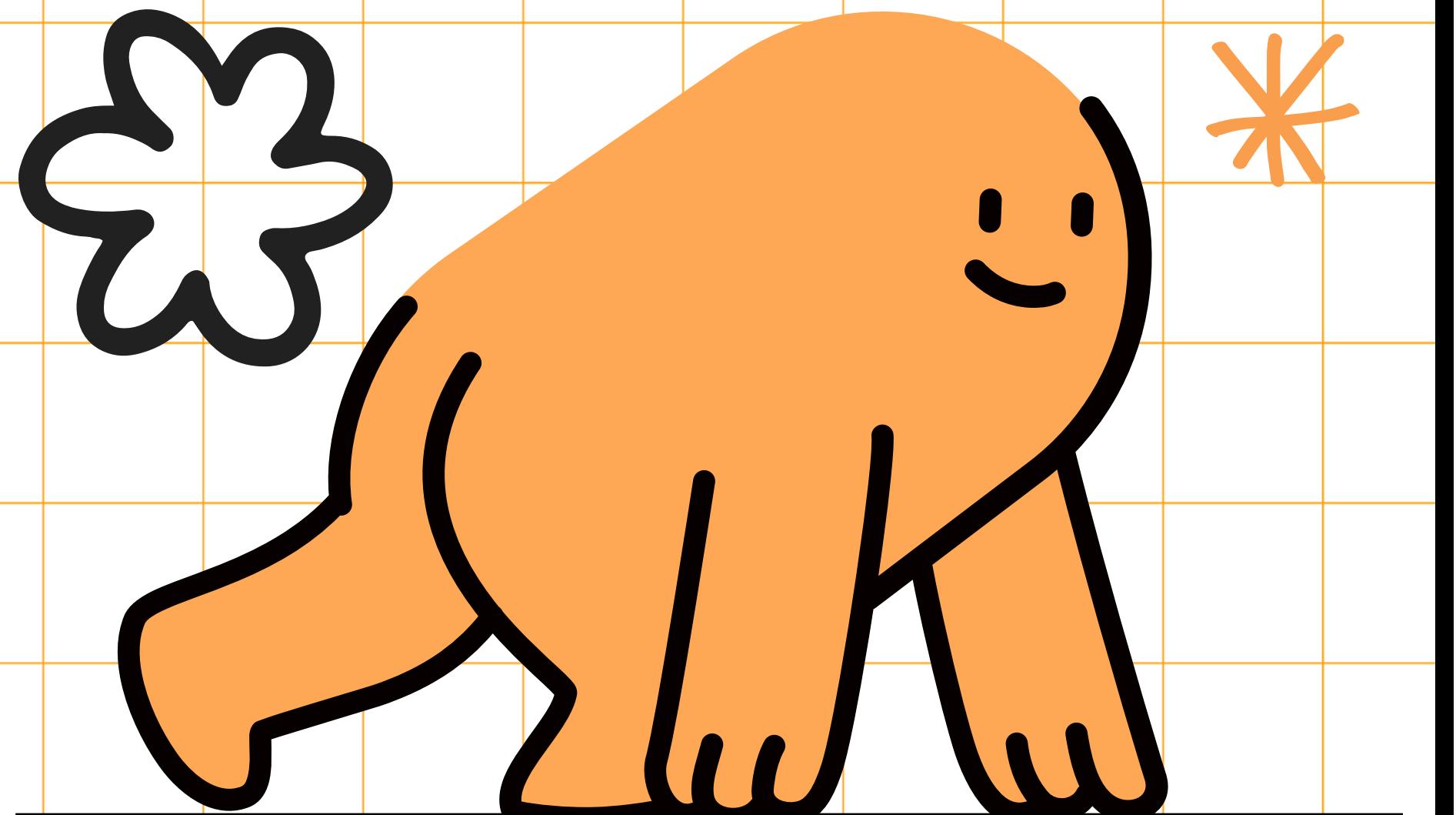
信任的本質



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

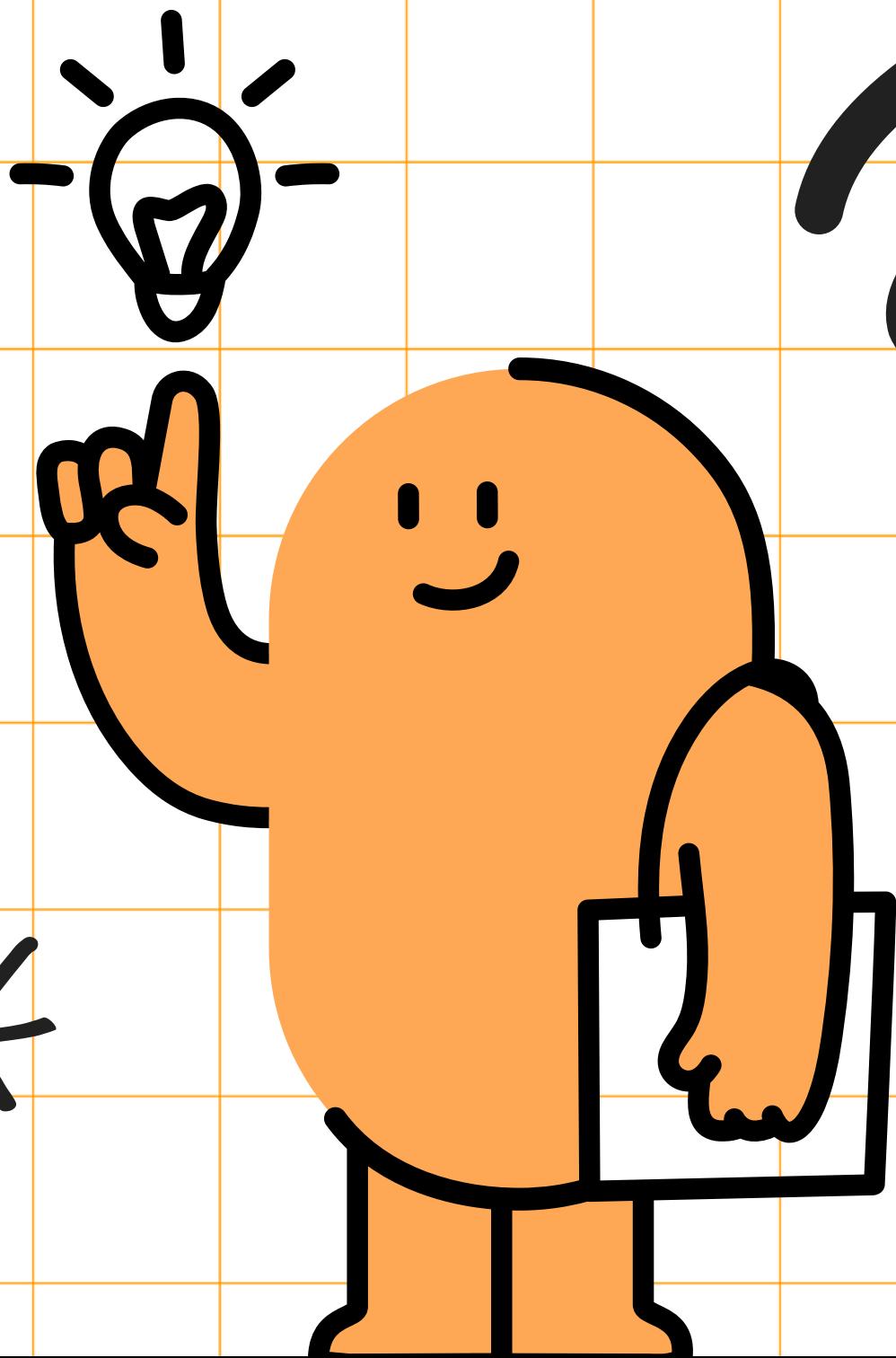
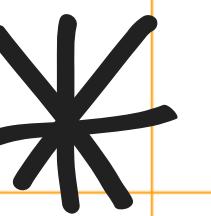
信任不是單方面給予，
而是互動中逐步累積。
陪伴者與被陪伴者之間
相互影響、共同調整，
形成互信循環。

66

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

66

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，進入對方内心參照體系。

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。

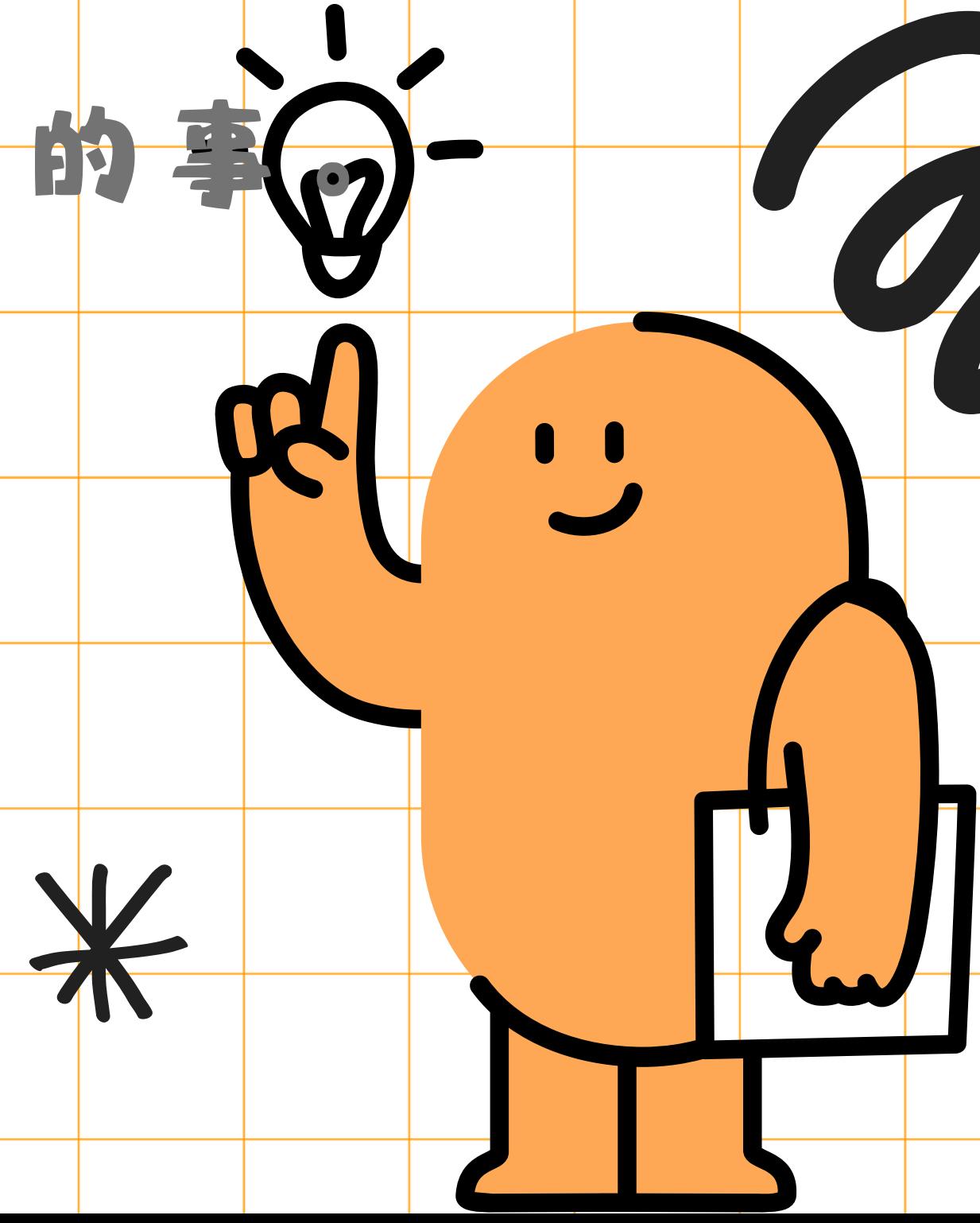


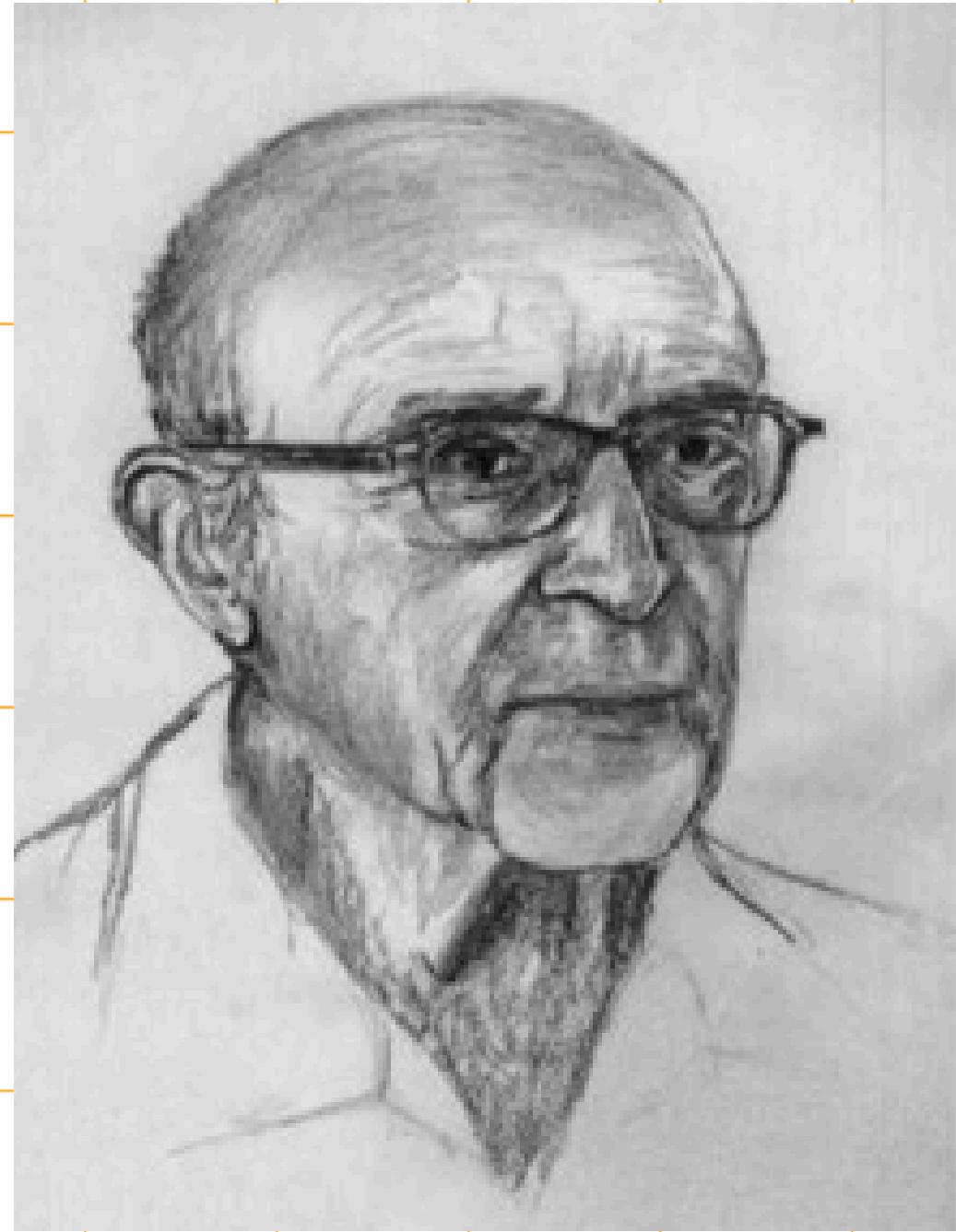
四種同理心特質

- 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。

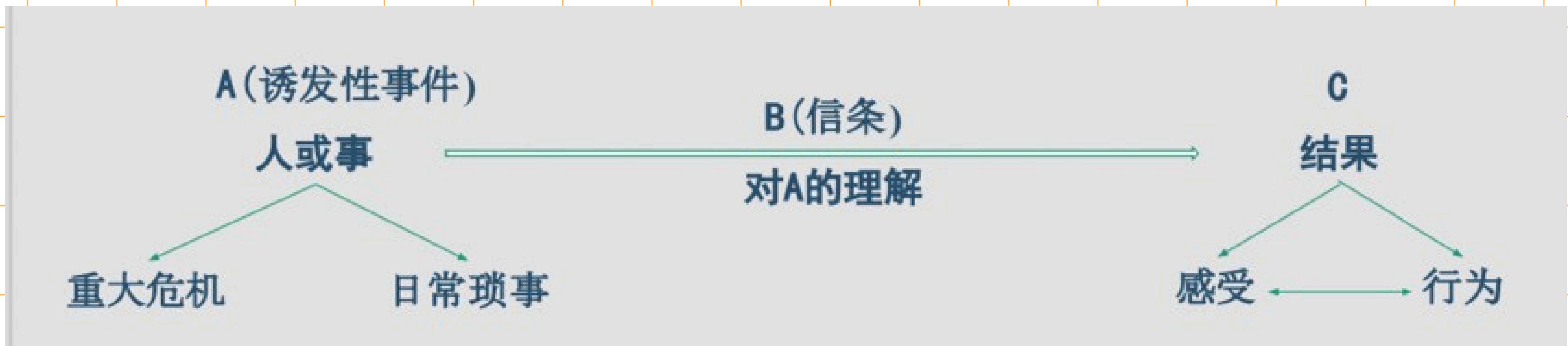
-- 卡爾·羅杰斯

致命四人組

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



讓我們失控的到底什麼？



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。

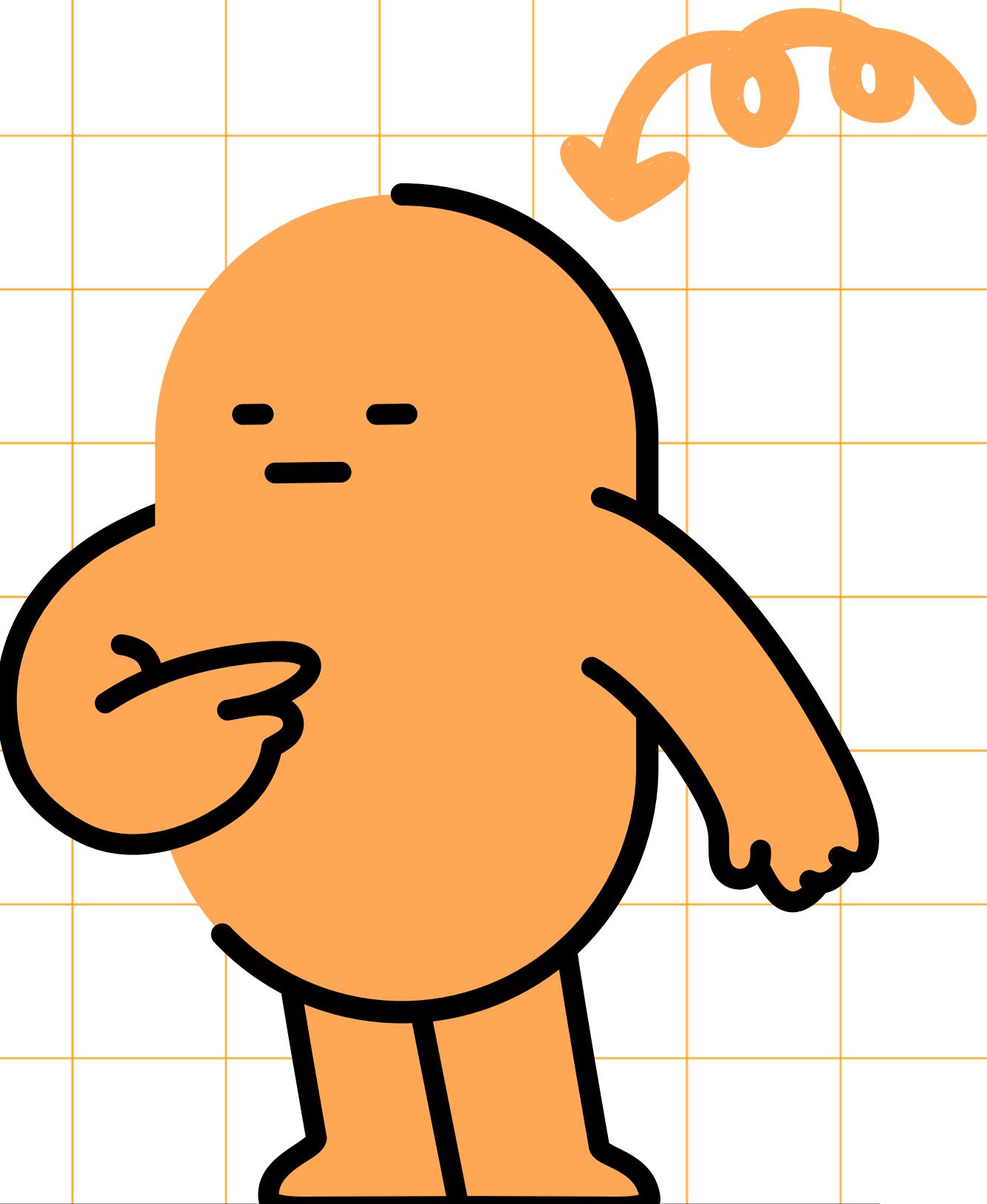
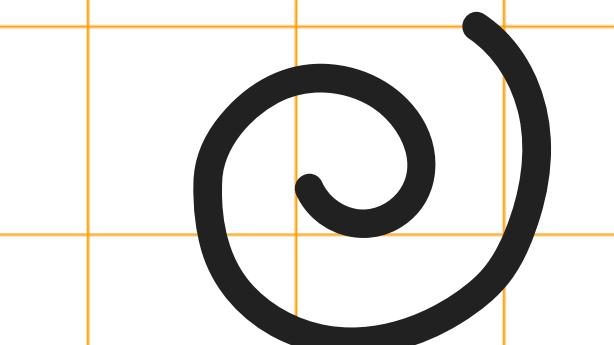
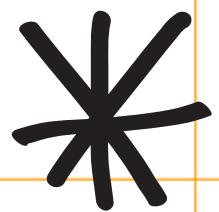
當消極情緒襲來

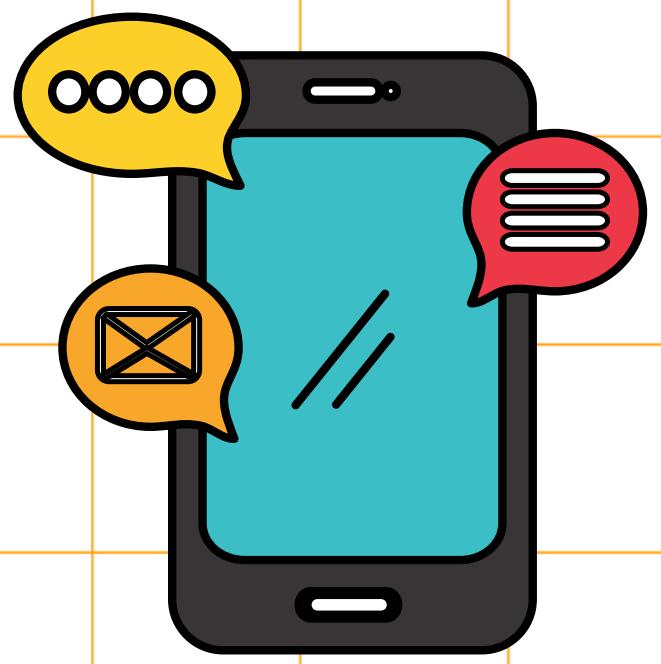
- 停/退/觀：發生了...事情是....。
- 定：穩定情緒，嘗試冷靜、恢復理性。
- 問：為何如此？
- 尋：我想要...我的需求....。
- 思：如何做？確定答案。
- 行：付諸相應的行動。
- 調：付盤、調整、行動、迭代。



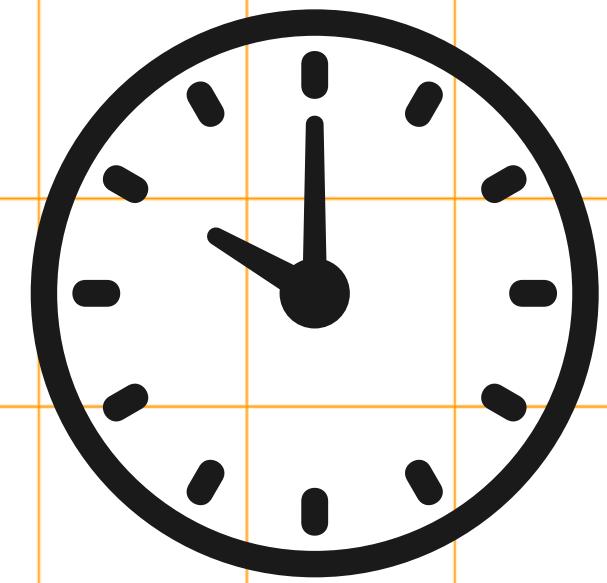
AB劇場

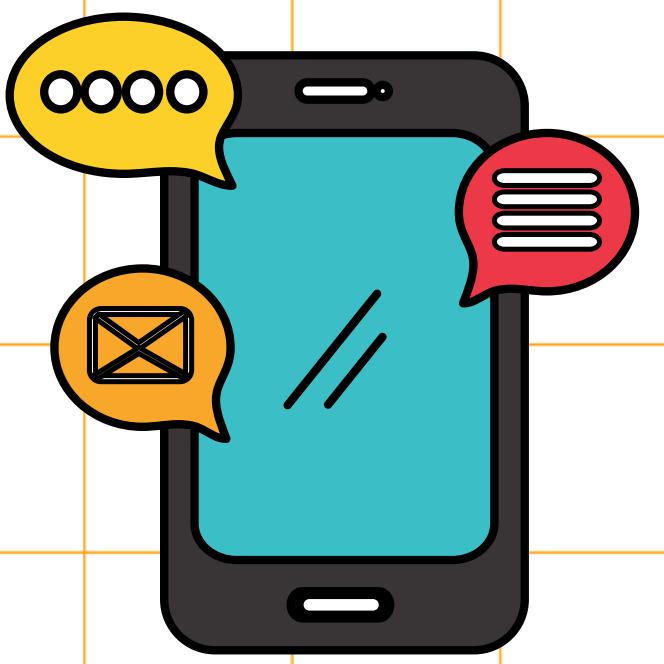
今之孝



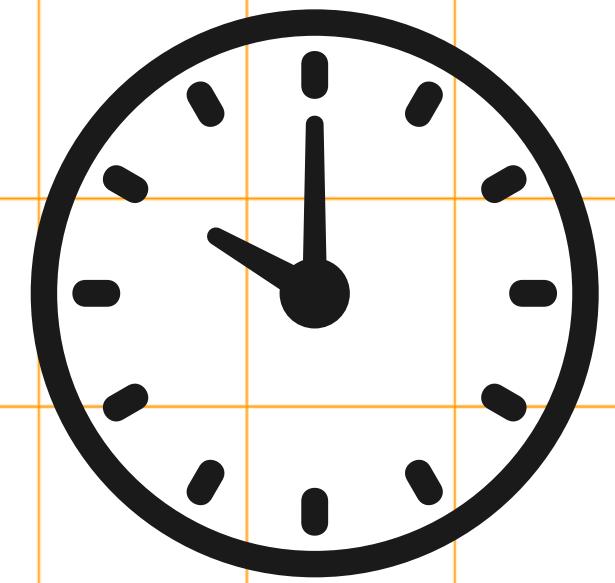


十 黑點前的 攻防戰



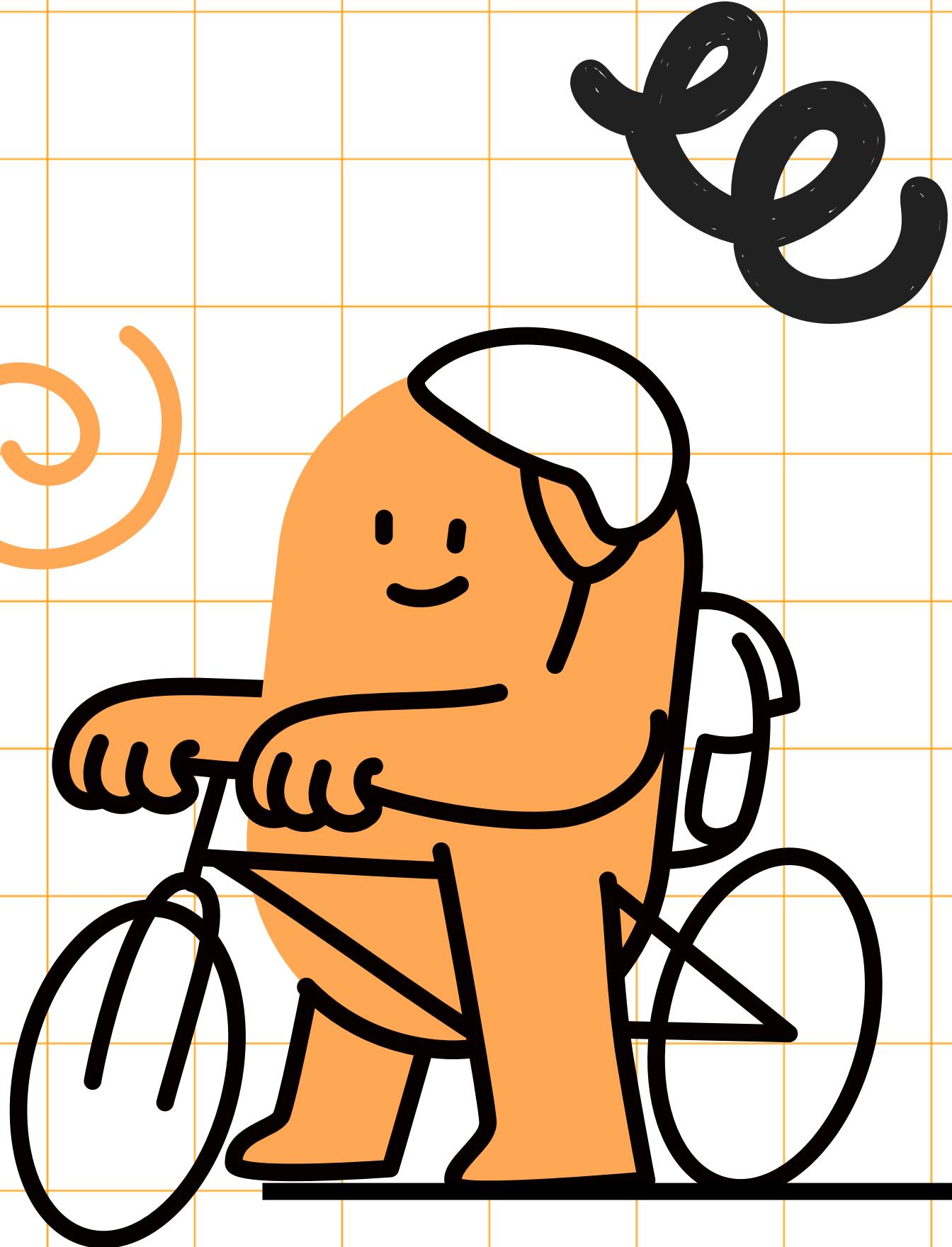


這件
事
總
管





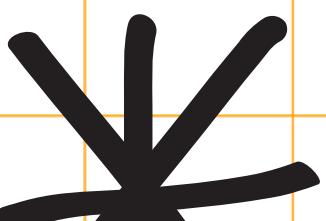
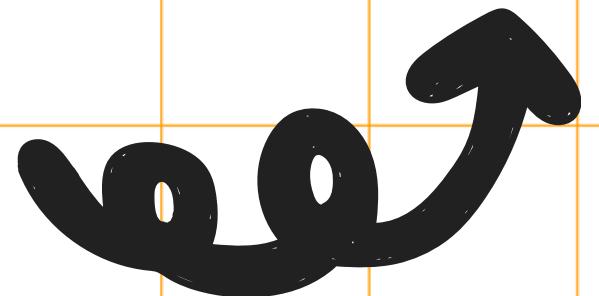
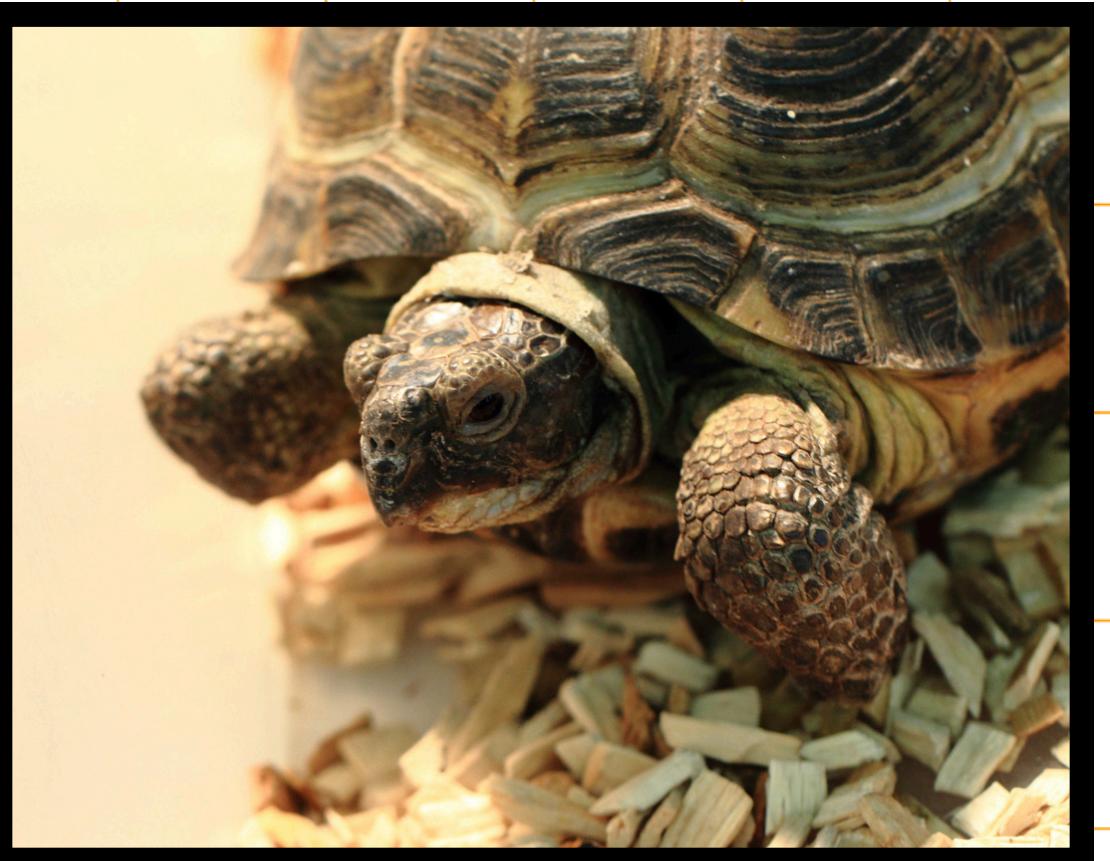
信任是在真誠尊重、
穩定陪伴與互相傾聽中
逐步建立的雙向關係，
它讓被陪伴者敢於表達，
陪伴者願意支持，
並成為自學持續的動力。



WP



My PET: TURTLE

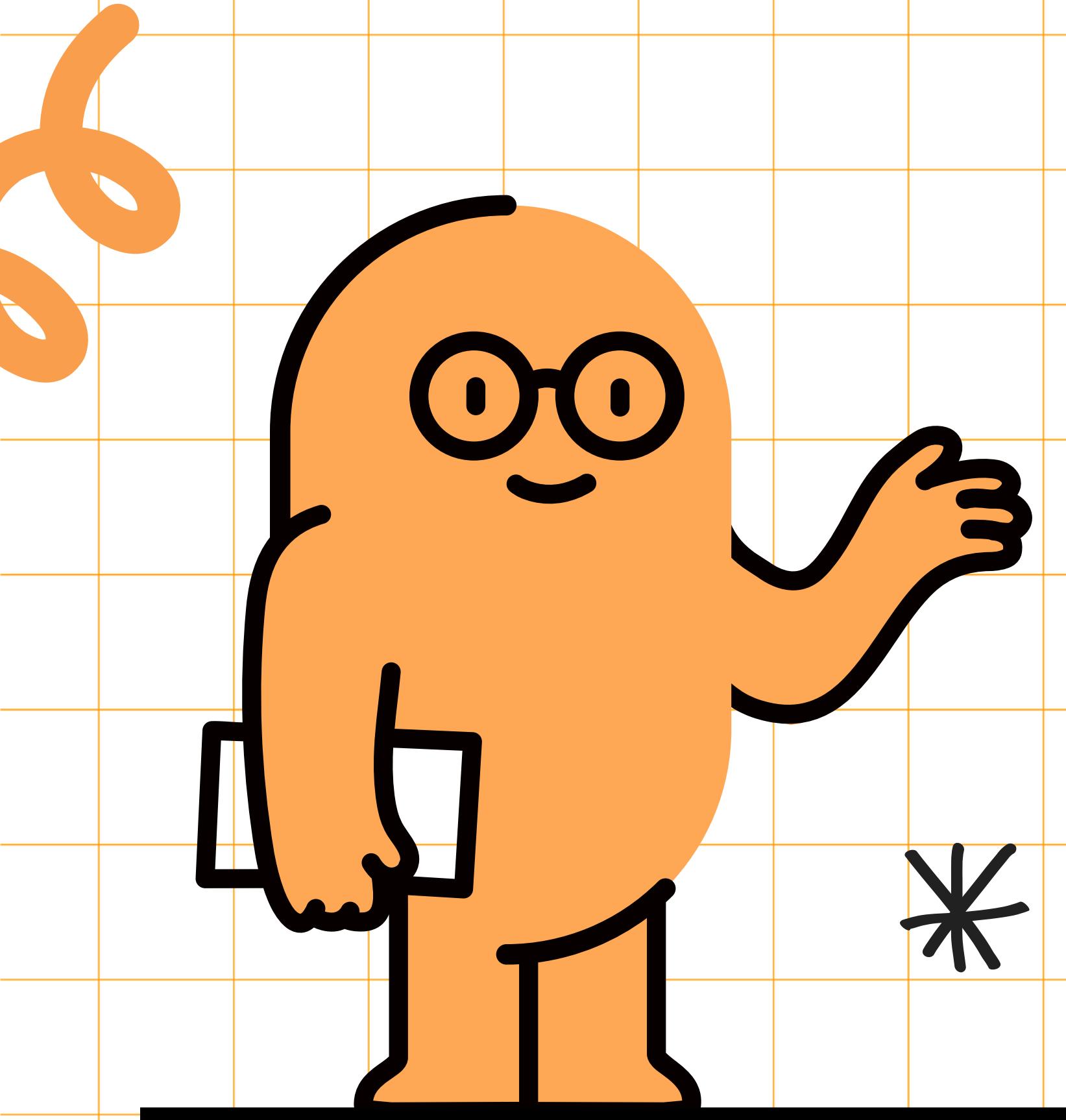




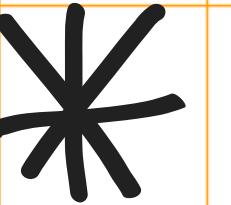
PORTRAIT OF MY FRIENDS

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





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



ee