



兒少悲傷與復原的 生命教育課





關於
我們



創傷知情

Trauma Informed = 創傷 + 知情

從「知道」開始療癒

創傷
知情

好奇

好奇 **這個人怎麼了**？

理解

理解創傷 = 理解人
問 “**你發生什麼事了？**”
而不是 “你到底有什麼問題”

創傷知情

創傷
知情



理解
創傷



辨識
創傷反應行為



回應
創傷



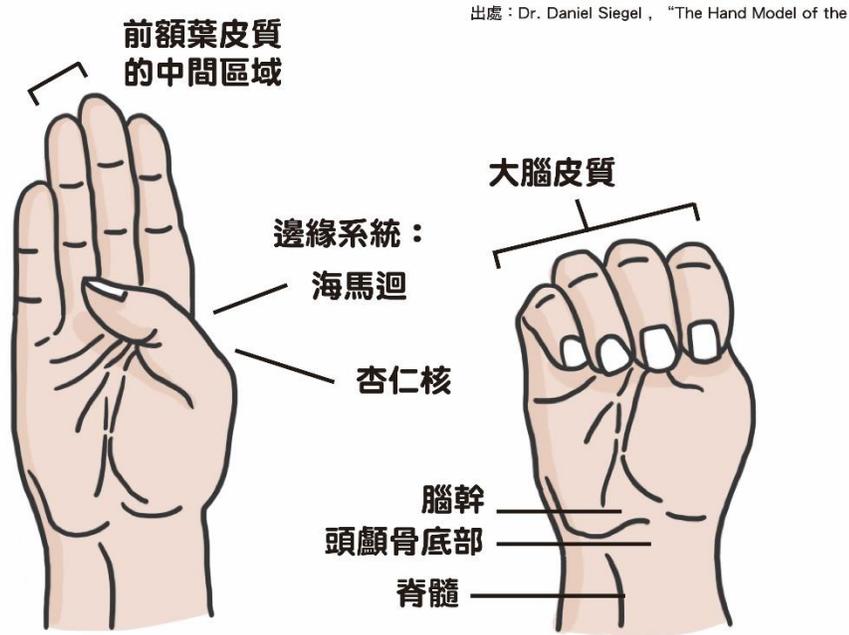
防止
再度受創

當感到不安全/壓力時

① 上下層腦就分開了：

② 行為反應(求生存機制)：

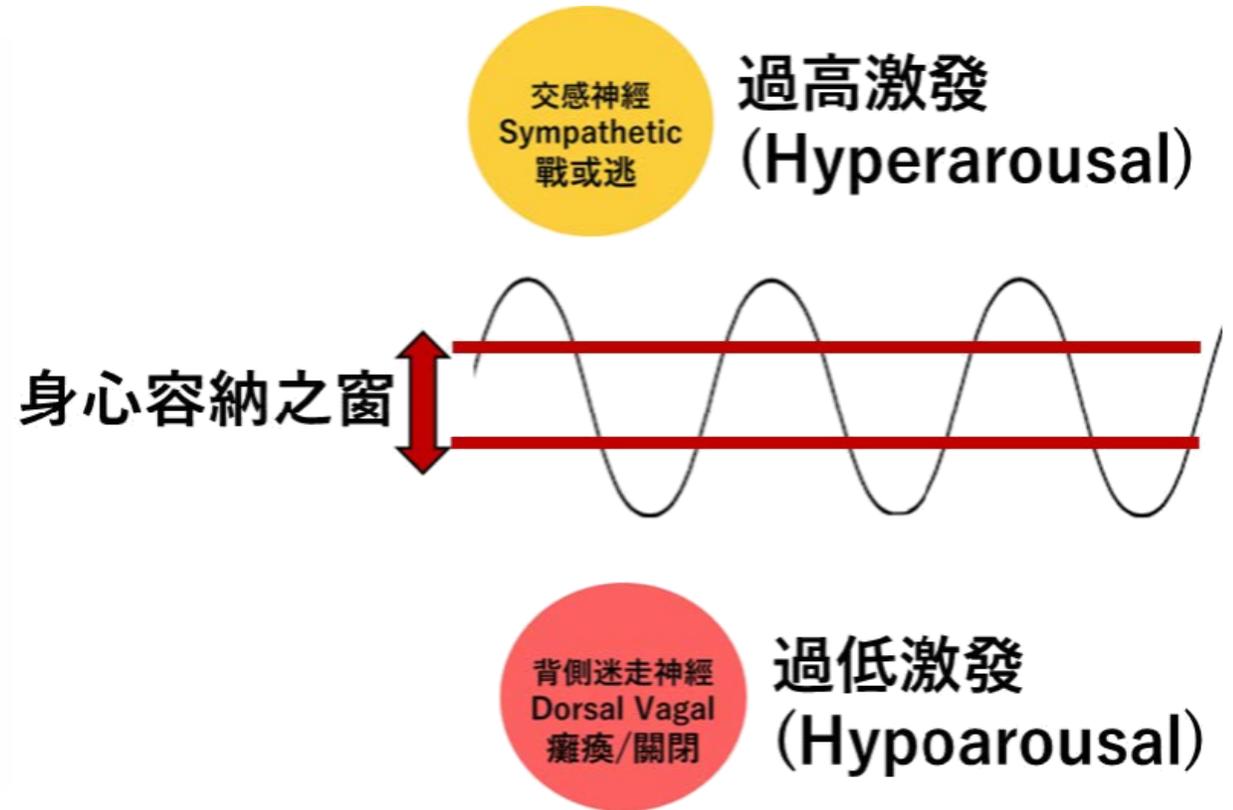
創傷
知情



出處：Dr. Daniel Siegel, "The Hand Model of the Brain"

如同圖示，將你的大拇指放在手掌的中央

將其他四指摺下，蓋住大拇指，就如同大腦皮質與邊緣系統彼此碰觸



關於失落與創傷

- **失落的事件**

物質失落、關係失落、生命失落、各式創傷

- **身心反應**

隱藏情緒、轉移、孤立、罪惡、擔心、心因性生理反應

創傷
知情



覺察情緒

穩定情緒

紓解情緒

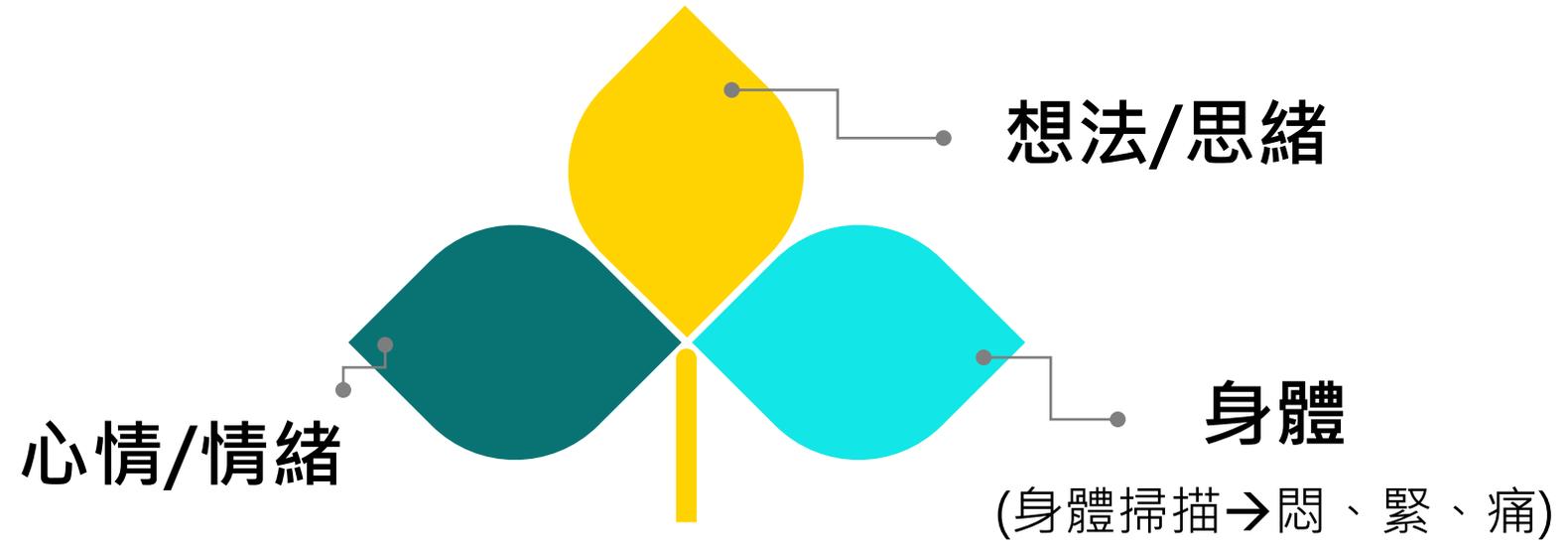


拓展
身心容納之窗

情緒的產生與表達



覺察
情緒



穩定情緒的方法

穩定
情緒

「吸4吐8」
呼吸法

蝴蝶擁抱法

其他

紓解情緒的方法

- 1 調節的開關
- 2 方法的討論與練習

大聲哭、用力叫、好好發洩、
寫下來、聽音樂、吃顆糖

尋求資源的努力

- 1 建立資源通訊錄
- 2 練習求助

尋求
資源

關心別人的方法

- 1 清楚表達來意
- 2 方法的討論與練習

拍拍肩、抱抱他、聽他說、
陪他哭、常去找他、陪他玩

基本原則

- 1 孩子 為主
- 2 創傷 知情
- 3 態度 支持開放
- 4 善用 媒材

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

陪伴
提醒

情緒溝通三步驟

陪伴
提醒

你可以

同理

站在他的角度

引導

讓孩子知道問題、後果

鼓勵
說

不批評、鼓勵表達和選擇

陪伴者 不做

陪伴
提醒

不逃避

不扭曲

不禁止
不強迫

不比較



改變 慣用語

多數人會這麼說	請改成這麼說
不要想了 別難過了 別再哭了	我知道此刻你很難過、也很傷心。 想哭就哭，沒什麼不可以的。 畢竟你遇到了這麼傷心的事。
事情很快就會過去了	時間久了，也還會有感覺。 想到就會覺得難過，這是很正常的。
要堅強勇敢 你趕快振作起來	哭和難過都不是堅強。 人本來就需要發洩，我會陪你一起。

陪伴
提醒

推薦閱讀

『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。

推薦閱讀

『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。



推薦
閱讀

推薦閱讀

類別	書名	出版社
情緒教育	各種各樣的情緒	維京國際
	我的感覺系列	天下文化
死亡教育	你到哪裡去了	三之三文化
	莉莎的星星	大穎文化
	曼先生的旅行	三之三文化
	小傷疤	聯經
喪親輔導	此刻有你真好	張老師
	請容許我悲傷	張老師

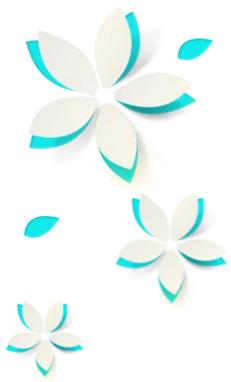
推薦
閱讀



請你跟我這樣做

目 標	1.檢視自己情緒紓解的方式。 2.學習更多可以紓解情緒的方法。
時 間	建議20~40分鐘。
材 料	抱枕、音樂、報紙、剪刀、收音機...，各種可能可以引起抒發的小東西。
內 容	1.帶領回想曾經有過的情緒紓解方式、建立新的情緒紓解方式，可以用一人講一個的接龍方式，鼓勵更多的思考和創意。 2.進行過程可以實際操作示範，藉機做情緒紓解。 3.舉例：打枕頭、剪碎報紙、哭、大叫、吃東西、大聲聽音樂、睡覺...等等。

推薦
活動



想到什麼畫什麼

目標	<ol style="list-style-type: none">1.整理閱後心情。2.帶成員體察情緒、瞭解自己面對失親事件的情緒起伏、藉由畫圖表現情緒。
時間	建議20~40分鐘。
材料	圖畫紙10張、各種不同的色筆（蠟筆、彩色筆、水彩筆、色鉛筆）、色紙、剪刀、口紅膠。
內容	<ol style="list-style-type: none">1.回憶閱讀過程中，畫出印象深刻的、感覺難過的、喜歡的，鼓勵他把感覺用顏色或圖案表達出來。2.一個一個感覺畫完以後，分享畫了什麼？感覺是什麼？想到什麼？想做什麼？3.活動結尾建議以正向圖畫做結。

推薦
活動



寫封信給你

目標	完成來不及跟逝者道別的未竟事宜、讓未能劃下句點的事件可以有象徵性處理的機會。
時間	建議20~40分鐘。
材料	A4紙、原子筆、鉛筆、各種不同的色筆（蠟筆、彩色筆、水彩筆、色鉛筆）、口紅膠、信封、衛生紙。
內容	<ol style="list-style-type: none">1.把想要跟過世親人說的話或祝福，寫或畫下來，要唸出或不唸出均可。2.結束後放入信封內，可保存在自己的秘密箱裡、也可以燒掉、傳達給親人。

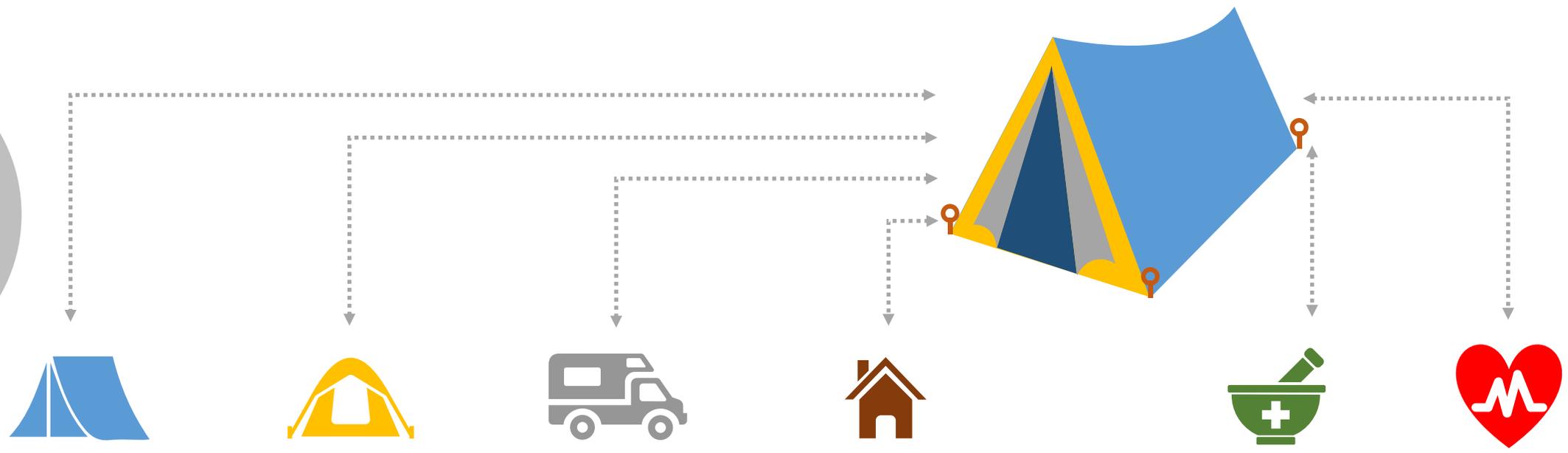
推薦
活動



校園知能推廣

進階輔導

兒盟課程



學生講座

班級輔導

教師研習

家長講座

個案輔導

安心團體

01
學童
大型宣導

40分鐘/場

主題	宣導內容
想念 再見	<ol style="list-style-type: none">1. 覺察生活中的失落事件2. 認識自己的失落情緒3. 瞭解失落、失親對個人的影響4. 學習個人因應失落情緒的自我調適方法5. 關愛身邊失親者的行為和提醒

02

學童
班級輔導

40分鐘/場
一梯4場

一	認識自我情緒、失落情緒
二	繪本導讀、寫下自我的失落故事
三	與失落道別、學習好好照顧自己
四	傳遞想念，學習友愛及陪伴他人

03

大人課程

90分鐘/場

- **教師研習-基礎版 90分鐘**
失落悲傷輔導知能研習
- **教師研習-進階版 90分鐘**
教案媒材使用帶領
- **家長講座 90分鐘**
陪孩子一起，當自己的情緒主人

04

安心團體

90分鐘/場



處理面對重大事件的情緒



增強周遭大人陪伴和關心的能力





兒盟
課程

05

個案輔導

■ 個案諮詢、轉介、開案服務

(04)2202-5399 分機 4

family@cwlf.org.tw

LINE@





兒福聯盟 再見練習題
Child Welfare League Foundation 悲傷與復原的生命教育課

關於我們 最新消息 服務內容 資源百寶箱 線上課程 服務申請

互動繪本

天災、人禍，突如其來的意外是人生難以承受之重，
無常已是如常的年代，
我們或許很難預料下一刻的發生。

但透過不斷的練習，
我們可以在不得不說再見的時刻，
找到悲傷復原與生命前進的力量。



一場失落心靈的探索與復原之旅~兒少悲傷與復原學習教材

進入互動繪本

下載魔法導航書

家長/教師陪伴操作指南



經驗整理



情緒覺察



自我調節



知識傳達



是誰綁架了我的太空船?
SPACE HIJACKING

我的畫冊
再見練習題。悲傷與復原的生命教育課。塗鴉本

我的名字 座號

控制感建立



復原力培養



支持延伸



我的畫冊



1



2



3



4





1

關於 情緒

認識情緒
覺察情緒
接納情緒

2

關於 失落

寵物過世失落
葬禮認識
我的失落故事

3

關於 紓解

親人過世失落
紓解情緒
資源通訊錄
練習求助

4

關於 支持

想念再見
關心別人
未來的祝福



教具內容 1/9

「魔法導航書」
成品高摺疊小書




情緒檢核



將頁面元素以摺紙具象化

教具內容 3/9

所需材料輕鬆取得



- 色紙
- 筆
- 色筆
- 萬用黏土
- 彈力繩
- A3列印
- 剪刀

教具內容 5/9



step.2

在色紙上書寫回應

教具內容 6/9



step.3

參考背面摺紙教學

教具內容 8/9



step.5

將所有章节上完後折成小書

未來展望 1/10

根據不同使用模式
提供指南

學校端



家庭端



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。