



替代役役男關懷輔導技巧

張老師基金會

施玲玲諮商師

一粒種子~替代役男

○ 感激六十億分之一與您相遇的機會。



關懷輔導的起點~ 助人與自助

- 關懷是一種社會支持。
- 透過社會支持，個體能與關懷者
- 建立信任，分享訊息感受。
- 並接受實質或象徵性的協助。

關懷者的專業準備：

- 學習了解個體的行為
- 學習具體的溝通表達
- 學習同理心的思維態度
- 了解問題解決的資源或方法

了解個體的行為

- 外顯行為
- 內隱行為
- 溝通模式
- 專業能力



-
- 外顯行為：
 - 就是表現在外、可觀察、可測量的行為；



-
- 內隱理論：
 - 指的是個人對其生活周遭的他人所持有的某些特定信念，個人使用這些信念來知覺、理解、解釋，或者預測他人的性格、行為、動機等（Wyer & Lambert, 1994）。



○ 溝通模式：語言溝通、肢體溝通。





○ 專業能力：

專業能力一般定義為執行專業工作時所需之知識、能力、技術與價值觀. 等，另專業能力也涵蓋「潛在特質」之考量

學習具體的溝通表達

- 1. 傾聽:把對方的話聽完!
- 口語、非口語 無效傾聽
- 2. 簡述語意(你的意思是…?)
- 3. 專注、確認溝通(敘述)目標
- 4. 情緒穩定
- 5. 替代方式:書寫、文件、實物等。

學習同理心的思維態度

- 1. 多元性思考
- 2. 微關懷對方表情、情緒、內隱感受
- **3. 同理心四步驟:**
 - **第一:**冷靜傾聽、不批判、不建議
 - **第二:**嘗試理解對方感受，並以情緒形容詞關懷回應。
 - **第三:**區辨對方需求，是問題解決或是情緒宣洩？
 - **第四:**我可以如何協助你？

新手上路~

協助提供問題解決的資源或方法

- 1. 內部資源
- 2. 內部諮詢
- 3. 主動關懷
- 4. 外部資源系統
- 5. 善用鼓勵技巧:可觀察的具體行為結果。
 - 工作很仔細..
 - 資料整理的很整齊..
 - 表達得很有條理..

關懷輔導技巧應有的認知

- 1. 營造團隊合作的氣氛
- 2. 尊重役男的價值尊嚴
- 3. 尊重役男的個別需求與專業
- 4. 若有求助謹遵守保密原則
- 5. 態度溫和，維持界限，提供專業協助。

一根火柴棒~火燒功德林

- 下列四項：
- 1. 無法自我控制的情緒.
- 2. 不經理智判斷的決策.
- 3. 頑固不冥的個性.
- 4. 狹隘無情的心胸.
- 檢查看看我們隨身攜帶幾根火柴棒？
- 試試18秒的深呼吸~

參考資料

- 陳苑茹 馬于雯 (2008)。社會支持與國軍士兵自傷行為傾向之關係 分析-復原力之調節效果復興崗學報 ，92 期，1-26 。
- 陳姿玲(100)。析論專業能力與能力模型之建構. T&D飛訊第124期8月1日。
- Clara E. Hill (2006). 助人技巧：探索、洞察與行動的催化 (林美珠、田秀蘭合譯)。台北市：學富文化。p. 104-105
- Michael P. Nichols(2009)。傾聽：讓關係更美好。譯者：邱珍琬，台北:遠流。
- 圖片資料摘自Google圖片。
- 網路資料<http://content.edu.tw/wiki/index.php/%E5%85%A7%E9%9A%B1%E7%9A%84%E4%BA%BA%E6%A0%BC%E7%90%86%E8%AB%96>內隱的人格理論