

# 用心耕耘，讓愛發芽 成為孩子心靈的溫柔園丁



**陽光**

正向對話  
多看亮點



**水分**

情緒抒發  
允許哭泣



**養分**

人際連結  
鼓勵友誼



**時間**

允許緩慢  
等待成長

HEART 陪伴法則：(Hear) 傾聽、(Empathy) 同理、  
(Accept) 接納、(Respect) 尊重、(Time) 時間

心靈補給工具箱(BSRS-5、心情補給站)

抒發情緒

正向對話

我們都是守門人

您不孤單，我們都在。校內輔導專線：分機 241-244

校外 24 小時專線：1995 (生命線)、1980 (張老師)、1925 (安心專線)

臺北市立成功高中 輔導室 關心您



成為孩子的園丁：每天為孩子的心靈澆水

# SELF GARDENING







## PART 1: 認識你的植物

這是延伸《自我植癒的每一天》  
韓國作者金銀珠的書。

例如媽媽觀察高二兒子像「需要獨立空間的仙人掌」，從日常觀察中發現孩子特質，如何理解「看似冷漠」背後的需求。

孩子心靈也需要日常的滋養：

-  **陽光**：正向的自我對話和肯定
-  **水分**：適時的休息和情緒抒發
-  **養分**：有意義的人際連結和興趣培養
-  **時間**：允許慢慢成長與開花

請進行3個對孩子的簡單觀察：

孩子行為 → 可能需求 → 你可以做的事

## PART 2: 心靈澆水練習

父母是園丁，就像每天為孩子的心靈澆水，植物需要澆水，孩子的心靈也需要日常的滋養：

1. **觀察而非評價** - 用植物生長的比喻,說明每個孩子都有自己的節奏
2. **傾聽而非說教** - 強調「在那裡」比「說什麼」更重要
3. **陪伴而非拯救** - 提醒我們是園丁不是雕刻家

**想4個日常對話情境：**

「 原本的說法」 vs 「 更好的說法」

## PART 3: 當植物遇到困境

- 辨識孩子5個常見壓力情境
- 每個情境：辨識訊號 → 陪伴做法 → 實際話語
- HEART法則的簡單應用

對未來感到茫然焦慮...如果選錯怎麼辦？

HEART法則陪伴做法:

**Hear:** 聽他說出對未來的擔心和困惑

**Empathy:** 「面對這麼多選擇，不知道怎麼決定很正常」

**Accept:** 「十幾歲就要決定一輩子，確實很難」

**Respect:** 不把自己的期待強加在他身上

**Time:** 「慢慢探索沒關係，人生可以轉彎」





# ☀️ 心情溫度計

## 測一測自己的情緒！

### 心情溫度計 (簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中（包含今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 —	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安 _____	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒 _____	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落 _____	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人 _____	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法 _____	0	1	2	3	4

#### 得分與說明

前5題的總分：

0-5分 一般正常範圍

6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒

10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢

15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢



你可以：

- 找朋友、導師或輔導老師聊聊
- 用運動、音樂、寫日記舒緩情緒
- 如果有自傷想法，立刻告訴信任的大人



生命1995

24小時生命線協談專線



張老師 1980

青少年心理輔導專線



輔導室分機241-245

校園心理諮商服務



線上求助網路平台

心理健康資源網站

♥️ 珍愛生命，每個人都值得被愛與關懷 | 輔導室與全體師長關心您

# CKSH 心情 心情補給站

記錄心情,獲得鼓勵,放鬆身心

臺北市立成功高中 輔導室 陪你一起面對情緒與壓力

## STEP 1 進入系統

### 點選CKSH心情補給站

記錄你的連續天數

為自己累積調整心情的小成就



## STEP 2 選擇功能

訊息

心情

放鬆

任務

收藏



## STEP 3 選擇你的狀態

課業壓力

焦慮煩躁

升學選擇

疲累想睡

家庭溝通

需要打氣

人際困擾

