

【苗栗生命線電子報第 39 期】秋冬涼爽・攜伴做愛心



【語錄】我們有兩隻耳朵和一個嘴巴，目的在於多聽少說。

♥ 活動：2014.11.07「生命先鋒・暴力零容忍」公益園遊會

生命先鋒・暴力零容忍

立冬之日，暖身也暖心

入秋之際，邀您共襄盛舉，一起攜手做愛心

♥ 分享：焦點解決短期治療－課後感想

焦點解決短期治療的目標架構為：

1. 以「正向」可行的敘述語言
2. 以「動態」的方式進行描述，宜具體、明確、行為化
3. 由可以做到的、小步驟開始
4. 存於「當下」的此時此刻
5. 用個案的「描述」
6. 目標是需要個案花費心力去完成的

這也可以使用在自己之日常生活上，例如當我自己有一專案須執行時，就可以使用此技巧與觀點去做此專案報告。加上小英老師在課堂上的個案分析討論，例句說明……等，讓自己在課堂上獲益良多。

很感謝生命線與小英老師，讓自己有機會上這堂課，期許自己對於『正向的問話』與特定技巧的使用原則能多加練習，使自己可以真誠的肯定個案的特質與能力，指出個案的貢獻與看見個案的優點，鼓勵個案的努力與進步過程，能對個案表示信心，陳述支持個案信心的客觀舉證加上『我相信』的字眼，描述個案具體的行為、情緒、意圖、興趣……等，來傳達自己對個案的接納和認可，我覺得想要發自內心來鼓勵、肯定個案，就必須先調整我自己的觀念和態度，讓我自己是可以對於個案能夠有更多的同理與正向的回饋，這才能使個案也能與自己一起進步、成長，也希望自己在助人工作上能每天都有所進步。

撰寫者：24 期志工-林淑右