

不要再問了！

# 除了我愛你之外 各種愛的表現方式！



12月，溫馨浪漫的聖誕節即將到來，街道上濃厚的過節氛圍也讓人想來一場羅曼蒂克的約會。試想你滿心期待與愛人度過這特別的日子，你會最優先、最認真準備什麼樣的驚喜？

- A** 寫一封真心誠意的卡片，傾訴自己滿腔的愛與關心。
- B** 精心安排一天的約會行程，一起度過專屬的兩人時光。
- C** 送他想要許久的禮物，記住他所喜歡的東西且放在心上。
- D** 協助他把最近煩惱的大小事都解決，讓他可以輕鬆的度過節日。
- E** 從見面就有大大的擁抱與親吻，也準備好度過熾熱的床上時光。

上述問題的各選項，剛好可以對應到**五種愛之語**，代表了我們偏好對愛人表達愛意或感受到愛意的方式！

## A. 肯定的語言

你喜歡且願意表達自己的欣賞、鼓勵、讚美等讓對方感覺到肯定的話語，日常中任何一句「辛苦了」、「有你真好」，對你來說就是為愛付出的方式，同樣地你也會希望對方以言語的方式多多向你表達愛意及重視。

## B. 精心的時刻

你很注重與愛人相處的時刻，希望可以將專注力完全放在對方身上，享受彼此相伴的樂趣，所以也很注重對方在相處的時候，能否專心、心無旁騖的和自己在一起，完全沉浸在彼此共有的時光裡。

## C. 真心的禮物

你更常以給予禮物來表示對對方的細心和關懷，這份禮物不一定很昂貴，卻一定能表現出你對他日常的關注，符合對方的需要與喜愛。同樣地，當你收到適合自己的禮物，知道對方願意花時間挑選適合自己的禮物時，也會讓你感覺到幸福。

## D. 服務的行動

對你而言，身體力行的付出就是傳遞關心與愛意最好的方式，你喜歡為對方做事，表達照顧和保護的情懷，也能因此確立自己對於對方的重要性，所以你也十分重視對方否主動、守信，當對方不願意付出行動，或者說了卻沒有做到，往往容易產生衝突及矛盾。

## E. 親密的接觸

你喜歡以身體接觸表達愛意。良好的身體接觸可以表示親近、關心、安慰、照顧。這些接觸包括依偎、牽手、擁抱、親吻及性行為，在你心中，你們的接觸有多頻繁，這份愛就有多熱烈！同樣地，你也很需要對方在日常生活當中給予實際的觸碰，藉此來感覺到愛與被愛。



## 為什麼他總是不懂我的用心？他總是不知道我要的是什麼.....

有很多人覺得，自己已經為對方做了很多很多事，但對方卻總是看不到，或是沒有得到想要的回應，這樣有去無回的互動，就像兩個來自不同國家的人用不同語言對話，也許其中一人很認真的表達，但卻因為語言不通的關係，使得另一方沒有辦法充分理解，發生「感受不到愛」或是覺得「對方不愛我了」等問題。

## 那我們彼此表達愛的方式不同，就註定不會有好的關係？

了解自己與對方的愛之語，可以協助你更了解自己在關係中較為注重、在意的表現，也能看見對方傳遞愛意的方式，減少彼此間因不同頻所產生的爭吵與懷疑，無故消磨彼此的愛意。你也可以試著透過愛之語的結果做出些改變，像是更多的理解對方行為背後的情感、多以對方在意方式表現愛意等，這些小小的行動都能夠為讓雙方感情出現不同火花！

想要維持一段良好的關係，去理解彼此的需要，雙方在對的頻率上互動是很重要的！倘若還是對親密關係中相處的模式或互動感到疑問、壓力，影響到個人狀態或是日常生活，也歡迎至諮輔組找專業的心理師們聊一聊喔！

	建工	燕巢	楠梓	旗津	第一
<b>聯繫時間： 09:00-17:00 聯繫電話： (07)381-4526</b>	行政大樓 6F	行政大樓 2F	行政大樓 6F	海事實習大樓 3F	行政大樓 2F
	#12542	#18632	#22099	#25091	#31242

參考資料：

Super Quiz (2021)。愛之語：五種愛情的語言。<https://superquiz.do/love-languages/>

女人迷編輯 Haoting (2022)。愛情心理測驗 | 你會用什麼驚喜，迎接回國的遠距戀人？測出共同「愛之語」，了解才能感情升溫。  
<https://womany.net/read/article/31400?type=tag&tag=3717&ref=wi-tags>

新自然主義 (2021)。「另一半給的，永遠不是我想要的……」想要怎麼被愛，可以這樣。  
<https://womany.net/read/article/26157>

圓神出版·書是活的 (2021)。該怎麼和另一半互動？愛之語測驗：找出適合彼此的相處模式。  
<https://womany.net/read/article/2650>



ADHD ( Attention Deficit Hyperactivity Disorder ) 注意力不足過動症，是一種神經發展障礙，主要與大腦的功能失調有關，有注意力不足、過動、衝動這 3 項特徵，孩童出現率大約為 5%，尤其是在男孩身上比較常見，約為女孩的 4 – 5 倍。

一般孩童在成長過程中，會透過學校的規範、長輩的教導、相近年齡的互動，慢慢學習到符合年齡的規範與禮儀，但 ADHD 的孩童無法恰當地掌控自己的感情與衝動，即使知道應該要遵守規範，仍無法確實執行；舉例來說，上課期間會坐立難安，不斷的摸索或發問、吃飯期間會摸餐具、研究餐桌上的東西，分心而拖延用餐時間；無法做出符合當下環境的行動，想到什麼就會直接採取行動。

ADHD 的孩童可以說是標準的「活在當下」，他們追求的是眼前的快樂與滿足感；因此在遇到「先忍耐一下，把這件不喜歡做的事情完成後，就可以享受、輕鬆了」這類的情境時，他們是不會理會的，只有不斷拖延；覺得麻煩、要忍耐的事情就先拋下，久了就自然地忘記去執行了。因此在學習方面，就容易放棄、忘記作業或攜帶課本這類情境。

## ADHD 特徵

ADHD 主要特徵可分幾個面向：

- 逃避、排斥需要專心的工作。
- 容易忘記每日常規活動。
- 無法遵守指示完成。
- 他人說話時常心不在焉，容易受其他刺激所吸引。
- 容易遺失身邊物件，像是工具、文具、玩具等等。
- 容易忽略細節，粗心大意。

### 注意力 不集中

## 活動量 過多

- 無法安靜地參與活動或遊戲。
- 跑來跑去、跳上跳下，不停擺弄手腳身軀，靜不下來的待在座位上。
- 長時間處在活躍狀態，話多且愛發出無意義聲音。

## 衝動 行為

- 問題尚未說完就搶答。
- 想做就做，容易未經同意就拿取他人物品。
- 常打斷他人的遊戲、對話，干擾對方。
- 難等待，遇到需要排隊、輪流時就會衝動擠向前。

# ADHD在校協助



## 教師

- 教學環境可減少過多的視、聽覺刺激佈置擺設。
- 適當的座位安排，鄰近同儕可安排較安靜的。
- 建立明確而具體的行為規則或公約，並且確實執行。
- 交待事情時，要一件做完，再講下一件事。
- 具體提示與定時提醒，慢慢協助學生養成規律的日常生活。
- 採用系統性增強獎勵機制，對學生做到的正向行為給予肯定或獎勵，對未做到的部分表示關心，並且了解原因。
- 指派同儕協助、引導，可隨時提醒學生當下應注意事項。

## 同儕

- 多一點耐心、同理心，尊重他的行為。
- 當他有粗魯或沒有耐心的行為時，必須要告訴他你的感受，並且讓他知道你不喜歡這種行為或對待方式
- 課堂上不要和他嬉鬧聊天，上課發表意見時要真誠傾聽他。
- 幫助他完成工作或作業，在活動中同組時適時提醒。



參考資料：

倒著看人生-周凡 ( 2016 )。他們都是從小就被「看衰」的小孩，看他們如何翻轉自己的人生。  
<https://www.business today.com.tw/article/category//post/201609190001/>

# 特教星知



**Michael Phelps**  
「飛魚」菲爾普斯

幼稚園時，老師發現菲爾普斯在上課時，常常不能安靜的坐著，而且注意力無法集中。菲爾普斯的媽媽黛比跟老師說：「或許他對於上課感到了厭倦。」然而老師卻是冷冰冰的回答了一句：「你的兒子不可能做好任何事。」，後來菲爾普斯診斷出ADHD注意力不足過動症，黛比帶費爾普斯積極尋求醫療協助，菲爾普斯開始在上學日服用中樞神經興奮劑-利他能，幫助他上課時專注；週末或假日就不吃，由黛比全心全意陪他做行為矯正治療。經由黛比努力不懈的學習，尋求專業建議，她知道ADHD的孩子需要的絕不只是藥物控制，還得為他量身打造一套生活作息，用創意引導他認真投入自己喜歡的事，從中挑戰自己、建立自信與勇氣。她堅信，只要和兒子一起努力，就能完成任何他想做的事。

# 特教心知

## 靜不下來的哈利: 翻轉孩子的專注力

小刺蝟哈利是一個ADHD的孩子，他總是忘東忘西、學不會忍耐、很難靜下心來做事總是擅自離開位置、愛插隊難以等待，這些都是他在學校的標籤，每天都會被同學和老師白眼相向.....透過繪本，讓我們一起來看河馬老師如何帶領班上同學陪著哈利一起學習與成長。



## Falling Letters

<https://www.youtube.com/watch?v=EQ71vgRzCA4>

瑞典導演 Erik Rosenlund 所製作的影片，以 ADHD 孩童作為故事主軸，透過他的視角，讓我們看到ADHD他們的日常生活中遇到的情境與感受，希望能讓大家重視與關心他們。



# 聯繫我們

- 時間：週一到週五 9:00-17:00
- 電話：(07) 381-4526 轉以下分機

校區	諮輔組	資源教室
建工	行政大樓六樓 #12542	行政大樓六樓 #12541
燕巢	行政大樓二樓 #18623	行政大樓二樓 #18623
楠梓	行政大樓六樓 #22099	行政大樓六樓 #23996 #23997
旗津	海事實習大樓三樓 #25091	海事實習大樓三樓 #25092
第一	活動中心二樓 #31242	活動中心一樓 #31821

你不會天天都需要我們，  
但你需要的時候我們都在！

