

愛 溝通

各位弟兄姊妹/街坊，如果您用一件物件去形容家庭裡各成員間的關係，你會選擇甚麼？筆者的腦海中浮現的是一輛汽車。在家庭裡面，每一個成員都是零部件，缺少哪個都不行，否則這個家就會毀掉。汽車裡每一個部件，就像我們家庭裡每一位成員，有父母、孩子、長輩、甚至傭工，各人有不同的角色、不同的功用。要令這輛汽車的功能得以有效地發揮，部件間需要好好的合作，秘訣就是愛的溝通。筆者會嘗試以下的方程式去表達：

「三心兩意」+「溝通五到」= 愛的溝通

三心兩意

關心：學習關心家人的感受和需要，並嘗試設身處地去了解對方的處境。孩子上了整天課堂，

回到家中，大家認為他希望聽到的是甚麼？是家長一句：「仲唔快些做功課！」還是「仔仔，今日返了成日學，你一定好累了。」一句簡單的關心，已經能令家人感到溫暖和被支持。

信心：對家人要有信心，「他說了，我就信」——我們是否在凡事上真心相信家人，不抱懷疑的態度，亦不會刻意查證。良好的溝通是建基於絕對的信任。

耐心：耐心聆聽家人的心聲和需要，接納大家不同之處。我們各人有不同的性格，性格內向的，不善用說話去表達自己，家庭成員間能否用耐心去引導他去表達自己，鼓勵他成長。

敬意：尊重和接納家人的意見和感受，避免埋怨，責備和妄下判斷。在意見不合時，大家能否先放下自己的主見，聆聽和尊重對方的意見，努力尋求共識。

誠意：以坦白、誠懇的態度與家人分享自己的想法與感受。在吵架時對對方語言上的傷害，我們是否願意拿出誠意，努力澄清誤解及克服矛盾，主動與對方和解，並聆聽對方的心底話。

溝通五到

眼到：用眼睛去觀察和留意家人的身體語言、面部表情和說話的語調。我們說話時，請多有眼神接觸，花點時間看看今天他的樣子有沒有不同了。

口到：直接表達鼓勵和稱讚的說話。像當孩子把桌子收拾得整潔時，可告訴孩子：「因為囡囡能把桌子收拾整齊，媽媽很開心，謝謝你！」請不要吝惜你一句讚美的話，這是讓人進步的推動力。

心到：多花點心思去想家人說話背後的心意，思考為什麼對方會這樣說，學習多欣賞他們的善意。

耳到：多些聆聽，少批評。了解家人說話背後的心聲和感受。孩子表示不想上學，家長往往很自然地說：「咁唔想返呀，話你懶就懶啦！」，但有沒有想過孩子可能是怕學校的測驗，又或者是在校內給同學取笑，所以不敢上學？多用耳朵去聽，用開放的心去發問，讓自己對事件有更全面的了解。停一停，靜心了解一下孩子的心靈。

手到：多些利用身體接觸，如擁抱、拍膊頭……每天離家前可與家人來個離別的擁抱，為家人在工作、學習上打打氣。

願大家能愛在心中「口」要開，以「三心兩意」，並身體的「溝通五到」表達對家庭成員的愛。



欣悅家長綜合服務中心 暑期活動——資優服務系列 活動推介

本處新成立的欣悅家長綜合服務中心於2010年6月1日開始運作，新鮮出爐的暑期活動推介如下，如有興趣請親臨富亨村亨昌樓地下或致電26566680查詢，甚至可以介紹朋友參加：



領袖才能	人際關係	創造力	自我認識	情緒/情意教育
1. 訂立目標 2. 領袖特質 3. 學習互相欣賞	1. 社交技巧 2. 同理心 3. 互相合作及分享	1. 培養敏感度 2. 變通精神	1. 發掘自己長短處 2. 學習解決問題，提升自信心	1. 認識不同情緒 2. 如何正面表達及處理情緒
領袖特訓班	人際社交組	創意特工隊	明我小知己	情緒小管家
小領袖不怕面對困難，又懂得欣賞別人，你想學習做小領袖嗎？內容會以遊戲、分享形式，學習領袖的特質。	透過角色扮演、故事、遊戲及分享，讓幼兒學習互相合作，增強幼兒社交技巧。	透過創造力的遊戲活動，激發不同的創意思維，發揮參加者的敏覺、流暢、變通、精進、獨創等能力，並學習於日常生活中發揮創意力量。	透過體驗活動、藝術、故事，增強孩子對自我的認識及反思，更懂得發揮自己的長處。	透過體驗活動，讓參加者認識不同的情緒情緒，學習如何正面表達及處理情緒。
對象 升K2至小一 名額 8人 日期 22/7-12/8 逢週四 共4節 時間 下午2:15-3:15 費用 \$200 負責社工 靜姑娘	對象 升K2至小一 名額 8人 日期 22/7-12/8 逢週四 共4節 時間 下午2:15-3:15 費用 \$200 負責社工 美美姑娘	對象 升K2至小一 名額 8人 日期 30/7-20/8 逢週五 共4節 時間 下午3:30-4:30 費用 \$200 負責社工 霖霖姑娘	對象 升K2至小一 名額 8人 日期 31/7-21/8 逢週六 共4節 時間 上午10:15-11:15 費用 \$200 負責社工 霖霖姑娘	對象 升K2至小一 名額 8人 日期 23/7-13/8 逢週五 共4節 時間 下午2:15-3:15 費用 \$200 負責社工 靜姑娘
領袖特訓班	跟你做個FRIENDS	創意無限FUN	我係「我」！	情緒小先鋒
透過團體遊戲，讓參加者從與人合作及溝通、表達意見、分析問題的過程中，培養他們成為小領袖。	透過互動遊戲及故事分享，讓參加者了解與人相處之道，以提升社交的能力。	透過創造力的遊戲活動，激發不同的創意思維，發揮參加者的敏覺、流暢、變通、精進、獨創等能力，並學習於日常生活中發揮創意力量。	活動以角色扮演及不同的遊戲，發現自己的強項，藉此增強自信心。	透過體驗活動，讓參加者認識不同的情緒情緒，學習如何正面表達及處理情緒。
對象 升小二至小六 名額 12人 日期 22/7-12/8 逢週四 共4節 時間 上午11:30-下午1:00 費用 \$200 負責社工 莫姑娘	對象 升小二至小四 名額 12人 日期 22/7-12/8 逢週四 共4節 時間 下午4:45-6:15 費用 \$200 負責社工 莫姑娘	對象 升小二至小四 名額 12人 日期 21/7-11/8 逢週三 共4節 時間 下午3:30-4:30 費用 \$200 負責社工 李姑娘 Viren	對象 升小二至小六 名額 12人 日期 23/7-13/8 逢週五 共4節 時間 上午11:30-下午1:00 費用 \$200 負責社工 盈盈姑娘	對象 升小二至小四 名額 12人 日期 26/7-16/8 逢週一 共4節 時間 下午2:15-3:15 費用 \$200 負責社工 文Sir