

敬啟者：

善意溝通家長共學小組

「先處理心情，再處理事情。」各位家長還記得嗎？在過去《你有壓力、我有壓力，點傾先至好？》、《子女機不離手，如何是好》及《如何鼓勵子女學會面對困難挫敗？》家長工作坊，JUST FEEL 感講與家長分享如何透過了解自己及子女的感受和需要，建立真誠而親密的親子關係，陪伴子女成長。

子女的成長充滿高低起伏，我們明白教養的過程並不容易。本校希望繼續與家長同行，並聯同「JUST FEEL 感講」給予支持。承接以上工作坊，我們邀請有意深入了解「善意溝通」的家長參與《家長共學小組》，詳情如下：

- 形式：
- 小組以實體進行，每組約 4- 6 位家長
 - 一連 4 節，每節 2 小時
 - 形式以組員分享、案例探討、技巧練習及工具應用為主

- 目的：
1. 讓家長了解和反思自己的溝通習慣，更自信地覺察親子的感受和需要
 2. 透過小組分享，讓家長互相支持，共同學習

節數	日期/時間	主題	內容簡介
1	2024 年 4 月 9 日 (二) 14:45 - 16:45	認識自己的溝通習慣	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思和了解我們的溝通習慣 ● 認識「令人受傷的 4D 語言」
2	2024 年 4 月 16 日 (二) 14:45 - 16:45	連結彼此的內心	<ul style="list-style-type: none"> ● 辨識「感受」及「需要」，了解關聯 ● 從生活案例，發掘彼此的感受和需要
3	2024 年 4 月 23 日 (二) 14:45 - 16:45	帶著善意聆聽和表達	<ul style="list-style-type: none"> ● 以客觀觀察表達自己，減少對彼此的傷害 ● 透過案例練習，練習聆聽對方的感受和需要
4	2024 年 4 月 30 日 (二) 14:45 - 16:45	在生活中， 實踐善意溝通	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識「請求」，分辨「請求」與「命令」 ● 以善意溝通四部曲整理自己及進行對話

活動集合時間及地點：14:30，本校 A110 室。

活動解散時間及地點：16:45，本校 A110 室。

對象：本校小三至小六之家長

費用：全免

備註：活動期間會進行拍攝，以用作改進此類活動的研究及刊登於出版物或網站。

請 貴家長簽妥回條，由 貴子弟交回班主任，如對上述活動有任何查詢，請致電 2778 5178 與小學社工蔡靜雅姑娘聯絡。

此 致
貴家長

校長



郭智穎 謹啟

學校網址: www.cyccs.edu.hk

二零二四年二月二十六日

✂-----

回 條 (活動通告號碼: B2324219P)

敬覆者:

本人已詳閱通告內容，知悉 貴校將於 2024 年 4 月 9 日至 2024 年 4 月 30 日連續四個星期二，舉辦「善意溝通家長共學小組」。本人*會/不會 參加是次小組。

*請在以下的方格內加上「✓」 號

- 本人於本學年 (23- 24 年度) 曾參與「感講」主講的家長工作坊。
- 本人有興趣參與是次「家長共學小組」。
- 本人能夠出席全部節數。
- 本人明白小組期間會有拍攝，用作改進小組活動的研究及刊登於出版物或網站。

備註:

由於小組人數有限，有需要會以抽簽方式處理 (註: 能夠出席全部節數的家長可獲優先考慮。)

此 覆
則仁中心學校校長

_____ 班 學生

家長 簽 署: _____

聯 絡 電 話: _____

家 長 姓 名: _____

(請用正楷填寫)

二零二四年 月 日

*請將不適用字句刪去