

善意溝通家長共學小組

敬啟者：

「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	2025 年 2 月 11 日(二) 14:00 - 16:00	認識自己的溝通習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 反思和了解我們的溝通習慣</li> <li>● 認識「令人受傷的 4D 語言」</li> </ul>
2	2025 年 2 月 18 日(二) 14:00 - 16:00	連結彼此的內心	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 辨識「感受」及「需要」，了解關聯</li> <li>● 從生活案例，發掘彼此的感受和需要</li> </ul>
3	2025 年 2 月 25 日(二) 14:00 - 16:00	帶著善意聆聽和表達	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 以客觀觀察表達自己，減少對彼此的傷害</li> <li>● 透過案例練習，練習聆聽對方的感受和需要</li> </ul>
4	2025 年 3 月 4 日(二) 14:00 - 16:00	在生活中， 實踐善意溝通	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識「請求」，分辨「請求」與「命令」</li> <li>● 以善意溝通四部曲整理自己及進行對話</li> </ul>

活動集合時間及地點： 14:00，地下 G10 室。

活動解散時間及地點： 16:00，地下 G10 室。

對象：本校小三至小六之家長未曾參與過上學年舉辦的小組/能夠出席全部節數的家長可獲優先考慮。的家長優先考慮，另如人數太多的話，會以抽籤方式進行。) )


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，於 2024 年 12 月 31 日前 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

二零二四年十一月十一日

學校網址: [www.cyccs.edu.hk](http://www.cyccs.edu.hk)

✂

回 條 (活動通告號碼: B2425105P )

敬覆者:

本人已詳閱通告內容，知悉 貴校將於 2025 年 2 月 11 日至 3 月 4 日連續 4 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，有需要會以抽籤方式處理(註：未曾參與過上學年舉辦的小組/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