

迦密中學 家長講座/工作坊

父母終生學習的功課放手、原諒

講員：鄭繼池先生

日期時間：23/4 (星期五) 7:00-9:00 PM

內容簡介

- 透過個案分析，了解青少年子女的需要，明白多些作為青少年子女父母的角色。學習為何放手？如何放手？有甚麼原則？和化解親子衝突的要點？--選擇原諒

流程與探討項目

- 青少年與父母相處的特點
- 音樂劇的反思
- 放手?放手!
- 親子溝通: 積極聆聽、我的訊息和開放式問題
- 如何原諒? + 培養子女感恩的心

以本節內容/影片/錄音大部份可以在以下網址中找到

親職學習多面體—教育統籌局(2002-2004)(中學篇):

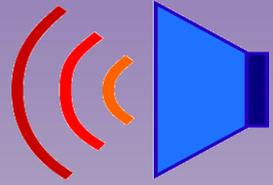
http://chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=1816&category_id=44

家長教育簡章—教育統籌局(2002-2004)

http://chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=1768&category_id=43

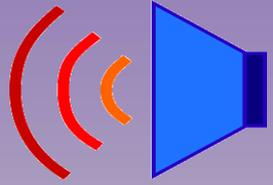
合家歡家長導航計劃--學前兒童篇、小學生篇、青少年篇—教育統籌局2003

http://chsc.hk/show_content.php?lang_id=2&c_id=1766&category_id=42



「父母的心聲」— 討論問題

- ↗ 聽畢「父母的心聲」後，你覺得家長是否愛他的子女？他用了甚麼方法來表達對子女的愛？
- ↗ 這些方法是否奏效？
- ↗ 回想過去，子女在小學階段時，組員曾用這些方法管教他們嗎？現時是否仍用同樣的方法？



「子女的心聲」— 討論問題

- 心聲中的青少年能否感到家長的愛？
- 心聲中，你發現親子間出現甚麼矛盾？這矛盾是怎樣產生的？
- 為何沿用過往的方法會遇到更多的阻力？這反映青少年需要甚麼？

討論重點

1. 父母及子女間的矛盾，主要根源是自主權。
2. 青少年喜歡獨立自主，難免將父母的關心理解為批評、干涉，甚至控制。
3. 子女的心智正在成長中，未能成熟地明白父母的愛，總覺得父母對自己不夠信任和尊重。
4. 不表示他們不需要父母的關心，只不過是反映父母以往的關心照顧方式未必再合用。
5. 父母要開始為自己的角色重新定位，才可以有效地協助子女成長，邁向成熟。
6. 父母要了解青少年在成長期的轉變。

青少年與父母相處的特點

『關你啥事，別管我，不要控制我』

- 爭取自決
- 反叛對立
- 需要私隱
- 減少溝通
- 重視朋輩
- 崇尚潮流

Self Identity

- 如何看你自己
- 在生活的小群族中找到自己的歸屬感/位置
- ?孩子想你看到他甚麼?

【迷你音樂劇電影】100位香港校長呈獻《我有個夢》 Reimagined _ DSE打氣 _ E片實驗室 (時長:11'39")

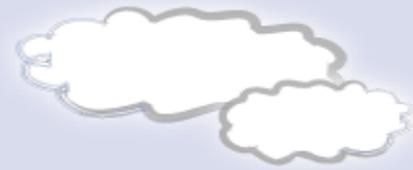
- 各位家長,你自己青少年期有沒有夢想,到現在,哪時的夢想如何?

<https://www.youtube.com/watch?v=Avg1TkQo8Gk>

- 你自己點看哪時的夢想?
- 當時你父母怎樣看待你的夢想?

看完影片後請在小組中分享(約5分鐘):

- 校長們的看法,哪項最觸動你?
- 現時作為家長,你怎樣看待你子女的嗜好/理想?→平衡讀書與活動的時間?
- 你會否選擇與子女一起觀看這影片?觀看後可以怎樣溝通?



我要做一個怎樣的父母？
“該放”甚麼？

短片「該放就放」



5分鐘小組討論

- 片中父親關心子女甚麼事情？用了甚麼方法？
- 子女有何感受？
- 片中母親認為子女踏入青少年期，父母角色應如何作出改變？為甚麼？
- →請分享一項你認為可以“該放”的項目及一項“很難放的項目”

「該放就放」- 短片討論

- 片中父親關心子女甚麼事情？用了甚麼方法？
- 子女有何感受？

❖ 尷尬

❖ 疑惑

❖ 強制接受自己不喜歡的事物



「該放就放」－ 短片討論

- 片中母親認為子女踏入青少年期，父母角色應如何作出改變？為甚麼？
 - ❖ 「主導」變為「陪伴」
 - ❖ 披上「朋友」的新衣
 - ❖ 該放的便要放



如何“放”？

- 改變現時失效的溝通模式，了解明白接納再了解，有效的溝通就非常重要。
- 父母可拉近與子女的距離，減少隔膜，以及促進親子關係，達到延續對話的效果，與子女保持有效溝通。

❖ 甚麼是溝通？

❖ 甚麼是溝通的基本目的？

❖ 怎樣溝通才會理想？



理想溝通是.....

1. 甚麼是溝通？

溝通是雙方通過說話、文字 或身體語言互相傳遞
訊息。



理想溝通是.....

2. 甚麼是溝通的基本目的？

彼此明白對方的想法、感受和立場，加深了解和減少誤會。

理想溝通是.....

3. 甚麼是理想的溝通模式？

- ☒ 講者清晰地表達訊息。
- ☒ 聽者專注聆聽後，才作出反應。
- ☒ 雙方嘗試明白對方的感受和想法。
- ☒ 彼此覺得溝通有趣味，有興趣保持雙向的交流。

溝通何其難！

剛升上中二的女兒要求母親：「放學途中，我看到一條很漂亮的裙子，很适合我，你買給我吧！」



溝通何其難！

母親的回應

例子：
不要再鬧著要買裙子，
沒有商量餘地。

女兒可能的演繹

母親不近人情，
完全不顧及我的
需要。

可能產生的效果

母親的權威凌駕於
女兒感受之上，女
兒會不服氣。

缺乏效果的溝通對子女的影響

子女成長：

- ☹️ 變得沉默，將來在日常生活和工作上很難與人討論、協商，甚至爭取權益。
- ☹️ 慣常以對抗的態度溝通，將來亦不容易與人合作。

缺乏效果的溝通對子女的影響

親子關係：

- ✚ 若子女常以對抗的態度與父母斡旋，這只會令雙方疲憊不堪。
- ✚ 若子女不敢表達自己的意見，親子間便沒有穩固的溝通基礎。子女遇到困擾時也不想向父母傾訴。如此，父母又如何與子女一起面對困難？

三種溝通技巧

➡ 積極聆聽

➡ 我的訊息

➡ 使用開放式及選擇式問題

「父母效能訓練」

Parents Effective Training (PET)

- 訓練教材發展者: 湯瑪斯哥頓
(Thomas Gordon)
- 涉及問題界定、溝通障礙、積極聆聽、我的訊息和雙贏方案等

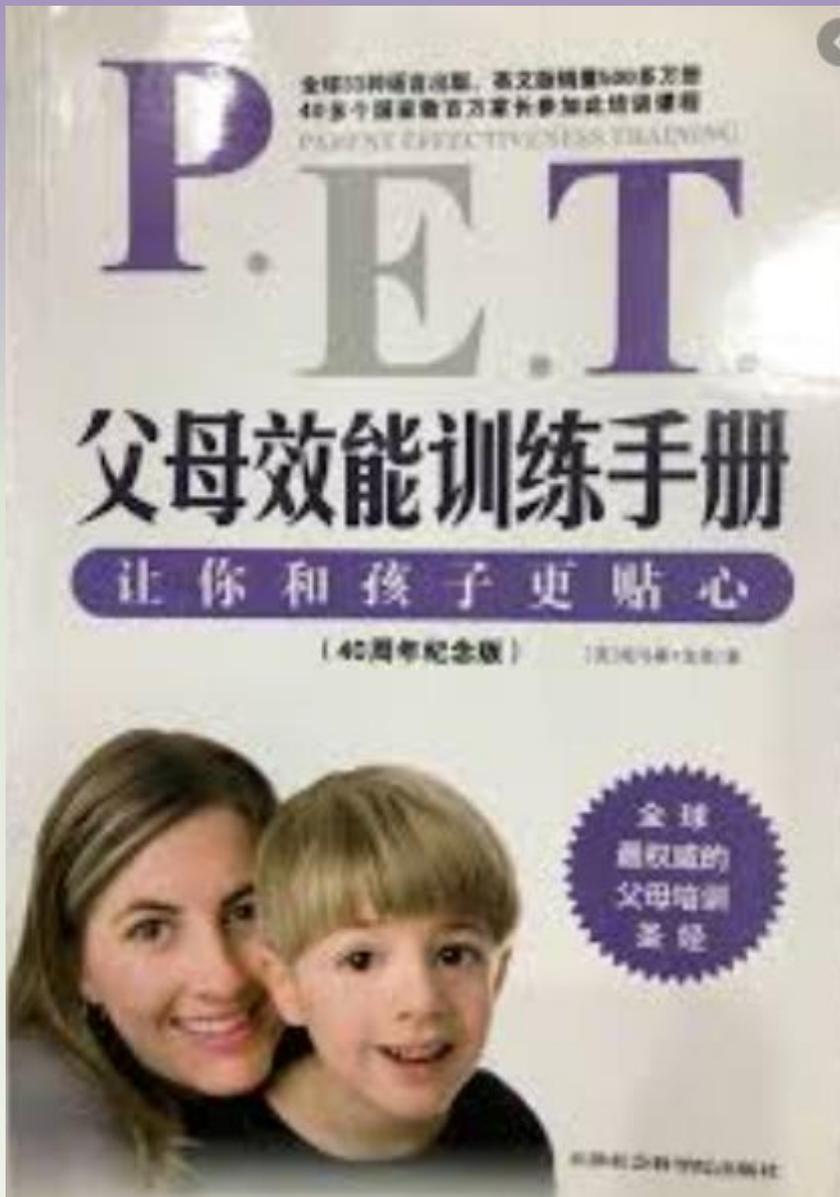
可參考:

<https://www.slideshare.net/TheMesofJack/jacks-parent-effectiveness-training>

<https://www.parentskills.com.au/blog/pet-page-summary-skills-and-principles-parent-effectiveness-training-pet>



Thomas Gordon
(1918-2002)



DR. THOMAS GORDON
Nobel Peace Prize Nominee



More Than
4 Million
Copies Sold

Parent Effectiveness Training

THE PROVEN PROGRAM FOR
RAISING RESPONSIBLE CHILDREN

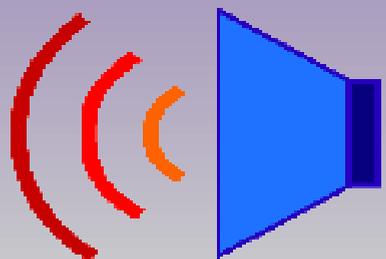


聆聽感受



短片「樂在親子溝通」





「箭豬」的故事



故事與短片的關係及啟發

- ❖ 父母與子女均沒有了解對方的感受。雙方只把在外所受的怨氣帶回家，各自訴說自己的不快，只希望得到家人的安慰，卻忽略別人的感受。
- ❖ 要保持溝通，雙方都要多表達自己的看法和了解對方的感受。

甚麼是聆聽
最困難之處？



聆聽的冰山



聆聽的冰山

子女表面的訊息

女兒一邊做功課一邊說：「唉！老師為何給我們這麼艱深的數學題！」

兒子在店舖窗櫺外注視著新出版的漫畫，但拍一拍錢包後，便說：「我才不希罕！這本漫畫一定不好看！」

子女深層的感受

覺得力有不逮、十分苦惱

吃不到的葡萄是酸的，掩飾無奈的感覺

聆聽的冰山

- ❖ 聆聽最困難之處，除了要有耐性外，還要掌握對方說話的含意和感受，從而作出適當的回應。

積極聆聽

甚麼是「積極聆聽」？

積極聆聽不單只是聆聽對方的說話，且要正確理解對方的感覺和想法，然後描述出來。

積極聆聽

為何使用「積極聆聽」？
幫助父母充分了解子女的感受和想法，並
作出適當的回應。



積極聆聽

為何使用「積極聆聽」？

- ✓ 讓子女感受到父母的重視他們，願意專心聆聽，了解他們的心聲。
- ✓ 讓子女感受到被接納，可以暢所欲言，有助建立良好的親子關係。

積極聆聽

為何使用「積極聆聽」？

- ✓ 讓子女感到父母尊重和關心自己，因而肯坦誠分享，從而克服恐懼和煩惱，紓緩情緒上的困擾。
- ✓ 讓子女可以從父母身上學習到如何聆聽。

積極聆聽

如何運用「積極聆聽」？

父母接收到子女
的說話、表情
或行動

了解子女的感受：

細心觀察

發問澄清

設身處地

反映子女的感受
或想法

積極聆聽

如何了解子女的感受？

❖ 細心觀察

❖ 發問澄清

「你是否認為……？」

「你是否覺得……？」

❖ 設身處地

「如果我是子女，在這樣的情況下會有何感受和想法？」



積極聆聽

如何反映子女的感受？

- ❖ 方法：先簡單描述聽到和觀察到的事情，然後用簡單的語句反映子女的感受或想法。
- ❖ 例子：「你認為自己沒有做錯，但老師把你和犯事者一起處罰，你覺得很無辜，覺得老師處事不公平。」
- ❖ 重點不在於評理，而在於明白子女的感受。

積極聆聽

如何令「積極聆聽」更有效？

- ✓ 開放真誠的態度
- ✓ 提問求證子女感受
- ✓ 避免父母的主觀意見
- ✓ 了解問題才可設身處地

運用積極聆聽須注意的事項

- **細心觀察**：父母應當善用眼睛，觀察子女的面部表情、神色和身體姿態，留意他們說話時的語調、情緒和動機，設法了解這些非語言訊息，從而掌握子女的感受及需要。例如，若看到子女愁眉不展，或板起面孔，可以說：「**你看來很不愉快。**」**「你好像很生氣。」**若子女否認或拒絕交代，父母應尊重他們，不要追問下去，宜待適當的時機，再表示樂意聆聽，或許能打開溝通的大門。
- **提問求證**：有時，子女發出的訊息並不完整，或父母怕誤解子女的感覺，可用有效的發問來澄清子女的想法和感受，引導他們說出心底話，例如，**「你好像很懊惱，會不會是功課太艱深呢？」****「聽起來，你好像覺得不被朋友接納，是嗎？」****「你感到尷尬和羞愧，因為老師當著全班同學面前責備你，我有沒有聽懂你的意思？」**盡量把父母對子女的感受說得帶揣測的意味，切忌用**「我什麼都知道」**的語氣來回應，不要強迫子女說出他們的感覺，問題止於一至兩個，不應發問太多，以免子女反感。不論子女怎樣回應，父母都要尊重他們，讓他們覺得父母尊重自己的感受，久而久之，他們便會願意與父母分享。

運用積極聆聽須注意的事項

- **設身處地：**父母要客觀地思考問題，設身處地理解子女的要點和想法，惡席若了份可惜。尊重及接納他們，否則只會適得其反。試從子女的角度說：「你感到很失望和可惜吧。」讓子女體會到父母真正明白自己的感受。
- **恰當的回應：**父母在聆聽時要給予恰當的回應，讓子女知道父母明白他們驚訝，用「唔，我所說的話，達到了你的意思，是罰，覺得不用批評或怪繼續」，只通得。

用心聆聽

處境	表面訊息	子女的感受	父母回應子女的感受
女兒一邊做功課一邊說：「唉！老師為何給我們這麼艱深的數學題！」	發脾氣，埋怨老師	覺得力有不逮、十分苦惱	「老師給你們的題目很深奧，你覺得難以應付吧！」

用心聆聽—5分鐘小組練習

討論項目：請以子女的感受作回應

處境：

- ① 女兒對爸爸說：「玲玲和嘉嘉不再和我說話了！」
- ② 兒子對媽媽說：「今天乒乓球比賽，我輸了，其他同學都取笑我。」
- ③ 女兒滿懷心事地撥弄著衣角，媽媽問發生甚麼事時，她沒精打采地回應：「沒有甚麼事，不要理我。」
- ④ 兒子正為他剛完成的模型塗上顏料，只要風乾便完成，與此同時卻一個不留神，將顏料倒在模型上，頓時說了些晦氣的話，並大力拍檯一下。
- ⑤ 今天放學後，女兒滿臉無奈，對媽媽說：「同學們不選我做班長。」

用心聆聽—建議

①女兒對爸爸說：「玲玲和嘉嘉不再和我說話了！」

「朋友不理睬你，所以你感到被孤立！」

②兒子對媽媽說：「今天乒乓球比賽，我輸了，其他同學都取笑我。」

「輸了比賽，覺得很失望！同學取笑你，你感到很尷尬！」

③女兒滿懷心事地撥弄著衣角，媽媽問發生甚麼事時，她沒精打采地回應：「沒有甚麼事，不要理我。」

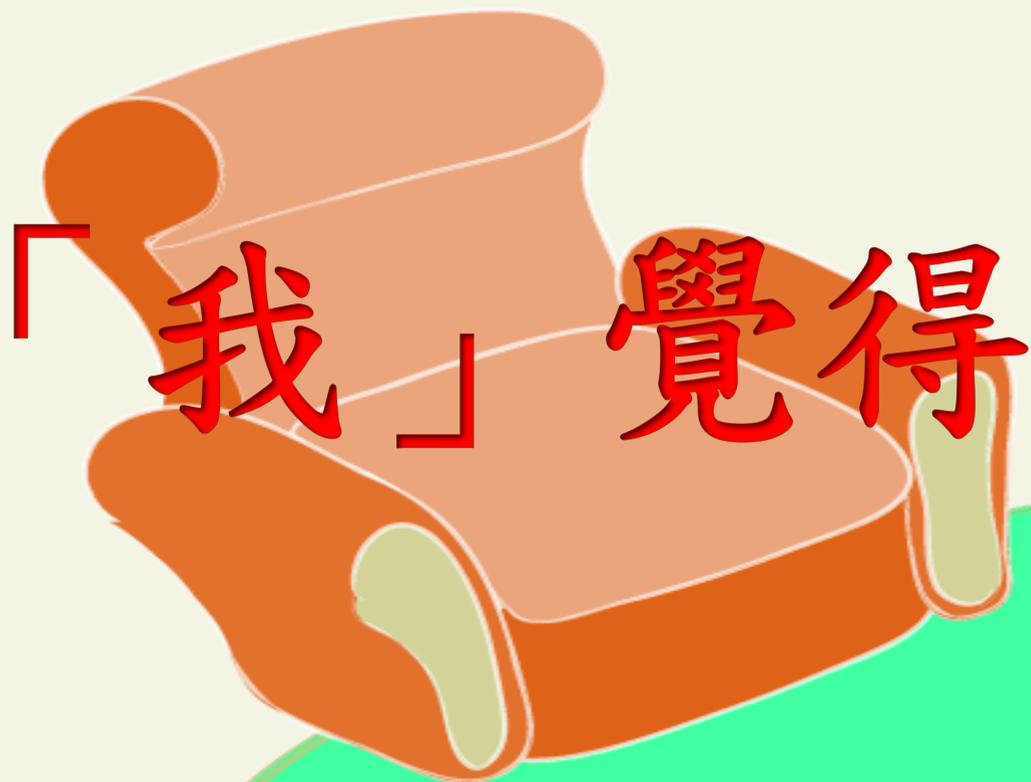
「你似乎有心事，好像很懊惱，先冷靜一會，我隨時準備聽你的傾訴！」

④兒子正為他剛完成的模型塗上顏料，只要風乾便完成，與此同時卻一個不留神，將顏料倒在模型上，頓時說了些晦氣的話，並大力拍檯一下。

「倒瀉顏料在模型上，你覺得很可惜和不忿吧！」

⑤今天放學後，女兒滿臉無奈，對媽媽說：「同學們不選我做班長。」

「同學不選你做班長，你覺得很不被信任！」



短片「我覺得」



避免以「你」為主體的語句

- 父母回應子女不恰當行為時，若以「你」（即子女）為主體，語氣較易包含指責、批評甚至威脅的意思，例如：「你為何這樣倔強？！你令我很氣憤！」

避免以「你」為主體的語句

- ▶ 子女聽到這些回應後，往往會感到反感，因而築起一堵牆來防衛，甚至感到被指責而作出反擊，屆時便有理說不清。
- ▶ 互相指責會令關係惡化，場面愈弄愈僵，對事情沒有幫助，亦不能讓子女明白自己的行為會如何影響別人。

我的訊息

甚麼是「我的訊息」？

「我的訊息」是一種表達技巧。父母用「我」字開首，說出自己的內心感受，不帶責備或判斷成分，旨在反映父母對子女行為的感受。

我的訊息

為何使用「我的訊息」？

- ❖ 讓子女明白自己的行為會影響別人，甚至令別人產生困擾。同時，給予空間讓子女想想如何補救，將責任留給子女承擔。
- ❖ 子女減低防衛，容易接納父母的意見，使雙方均有下台階，有助解決問題。

我的訊息

為何使用「我的訊息」？

- ✓ 父母的感覺是沒有對錯的，所以父母表達個人感受，可以減低子女反駁的機會；相反，若批評子女的行為和作出教訓，子女便有千百個理由反駁父母。
- ✓ 父母表達自己感受時，也會清楚自己的情緒，這有助冷靜面對當前處境。

我的訊息

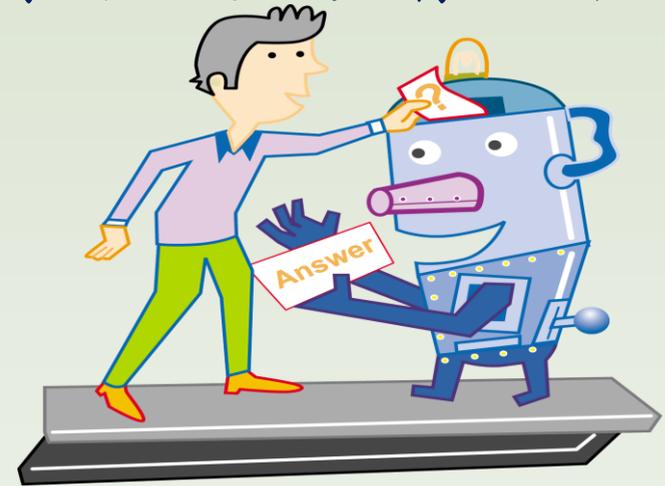
如何運用「我的訊息」來表達感受？

- ✓ 表達者以「我……」為開首，並把自己當時的感受表達出來。
- ✓ 避免使用會令子女感到被指責的情感字眼，如憤怒和激心等，因為這些字眼或會令子女產生抗拒。

我的訊息

如何運用「我的訊息」來表達感受？

- ✓ 多用不含指責的情感字詞，如害怕、擔心、迷惘和焦急等，處處表現對子女的關心和憂慮。



我的訊息

如何令「我的訊息」更有效？

- ✓ 控制情緒：父母若能控制自己的情緒，就能更有效地運用「我的訊息」，因為和諧的氣氛，可令事情有回旋的餘地。

我的訊息

如何令「我的訊息」更有效？

- ✓ 坦誠分享：若父母平常只是教誨子女，甚少表達自己的感受，那麼，最初採用坦誠分享的表達方式會感到不自然。然而，只要多練習，明白坦誠的態度有助發展親密關係，便會逐漸習慣與子女自然地分享感受。

運用「我的訊息」的技巧

- 深層感受：父母往往向子女表達了表面感受，而忽略了深層感受，阻礙了子女對父母說話的理解，大子女分配不均，影響了親子的關係，而忽視了如「你擔心拍拖會荒廢愛情，我正業成績。」父母說話的動機和感受，可減少子女辯駁的機會，促進彼此傾談，清楚有助。
- 客觀意見：在運用「我的訊息」時，父母要放下權威，別的事務，判斷或強加主觀意見，應給予子女足夠的空間和時間，去處理自己。弄下，只收。較易遺失。如「我發覺你的房間太髒，我覺得分不清，要改善。」看到你的房間，要善。

例子

- 十四歲的女兒放學回家後，在自己的書桌上找不到梳子，抱怨地說：「媽，你又把我的梳子放在哪裡？」母親雖然不悅，但冷靜地說：「我擔心這把骯髒的梳子會弄污你的頭髮，所以我已經替你洗好，放在洗手間裡。」女兒覺得錯怪了母親，並自覺自己無禮，說：「對不起，謝謝！」母親說：「下次如果遺失了東西，簡單問我便可，若我知道，必定會告訴你！」
- 女兒跟母親在街上偶遇母親的朋友。但女兒不喜歡對方，所以不打招呼，只望向另一邊，且擺出一副不屑的嘴臉，令母親和朋友十分尷尬。回到家時，母親按下情緒，明白到指責只會徒勞無功，便道：「我剛才感到很為難，不知你為何那麼討厭這位姨姨。其實輕輕點點頭，已表示了你有禮貌。」母親這樣表達，可減低女兒的防衛，使她容易接納父母的感受、看法和建議。

我的訊息-----5分鐘小組討論

- ❖ **處境一**：母親見到兒子正在玩電子遊戲機，便說：「快些做功課吧！」兒子對母親說：「我已經做完功課，所以現在玩遊戲機。」母親後來發現兒子有兩項功課還未完成，原來兒子為了玩電子遊戲機而說謊。
- ❖ **處境二**：母親收到老師的通知，女兒默書時作弊。
- ❖ **處境三**：兒子本該在下午四時半便放學回家，但直至晚飯時，才見他一邊踢著足球，一邊吹著口哨回來。

參考建議作回應

- 處境一：「我覺得很不開心，我希望知道實情。」
- 處境二：「我感到難過，因為我見你想取高分，卻力不從心。」
- 處境三：「我不知道你的消息，我覺得很不安，不知你會否遇到意外！我待在家中空著急！」

引導子女多分享

1. 父母除了運用「積極聆聽」和「我的訊息」等方法，與青少年子女用「心」溝通外，亦可以專注、真誠和鼓勵的態度，以引導的方式來鼓勵子女分享。
2. 當子女主動分享自己的事情時，父母便要把握機會表示專注和在意子女的說話。
3. 父母可以嘗試使用「開放式問題」來鼓勵溝通和引導子女表達。

使用「開放式及選擇式問題」

「指令式語句」的例子：

- ◆ 「你現在要放下電子遊戲機，立刻入房間溫習！」
- ◆ 「你穿起這件外衣，跟我一起上茶樓吧！」

使用「開放式及選擇式問題」

- ▶ 「指令式語句」會令子女感到沒有選擇權和參與權。
- ▶ 怎樣才可以讓子女有更多選擇權和發揮機會，以達到保持溝通的目的？

使用「開放式及選擇式問題」

採用「開放式問題」：

- ◆ 「今天，你會如何安排溫習時間？」
- ◆ 「你會送甚麼生日禮物給祖母？」
- ◆ 「你喜歡怎樣打扮，以參加表姐的婚禮？」

使用「開放式及選擇式問題」

分析三種說話的技巧：

開放式問題、選擇式問題和指令式語句的分別。



使用「開放式及選擇式問題」

為何使用「開放式問題」？

- ✓ 減低子女抗拒感
- ✓ 有助子女發展獨立思考的能力
- ✓ 讓父母更了解子女

使用「開放式及選擇式問題」

「開放式問題」的應用：

- ✓ 讓子女承擔責任
- ✓ 引導子女思考可行的方法
- ✓ 配合其他管教技巧的運用
- ✓ 表裡一致的溝通

開放式問題的運用

處境	選擇式問題	開放式問題
<p>女兒與朋友傾談電話超過一小時，現在已經掛線了。</p>	<p>「為免阻礙家人使用電話，你會否選擇使用自己的手提電話？」</p>	<p>「家中各人都需要使用電話，你認為怎樣安排，可減少對大家的影響？」</p>
<p>今天一家人一起大掃除，要清潔廚房、洗手間、房間和大廳。</p>	<p>「你喜歡抹房間，還是大廳？」</p>	<p>「今天大掃除，你認為應怎樣分工？一起討論吧！」</p>

寬恕 / 原諒

「放手」的極致是「放下怨恨」

- 人與人之間，無論如何溝通，總會有大大小小的矛盾衝突發生。言談間很容易不自覺地使用了傷害性辭彙和語氣。而傷得最深是與親人的反貽式衝突。

馬太福音18：21-35

- 21那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」
- 22耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」

哪麼親人呢？愛得愈深→傷得愈深→恨得愈深難放下

短片討論---大步走

- https://www.mytvsuper.com/tc/home/cp_highlightscp/therunner0002_130945/608138?entry=seo
 - 第21集: 39:14-42:31
 - 念孝被敬秋趕走後不知去向，袁力父女與承祿找到他，念孝終知錯。錢文懷疑錢瞻牽涉利益輸送，家欣從家玲口中得知此事，向錢瞻送上支持。宇笙有機會前赴日本接受跑步訓練，舜梵認為時機剛好，不想宇笙看到其狀況每況愈下。貝兒幫念孝覓得售貨員之職，袁柔帶念孝回家向敬秋認錯。
- 你是家長，有一日聽到子女有這樣的心聲？你會想甚麼？你會點處理？

結果如何---大步走

- https://www.mytvsuper.com/tc/home/cp_highlightscp/therunner0002_130945/608139?entry=seo
- 第22集: 22:14-28:21
-
- 念孝被敬秋趕走後不知去向，袁力父女與承祿找到他，念孝終知錯。錢文懷疑錢瞻牽涉利益輸送，家欣從家玲口中得知此事，向錢瞻送上支持。宇笙有機會前赴日本接受跑步訓練，舜梵認為時機剛好，不想宇笙看到其狀況每況愈下。貝兒幫念孝覓得售貨員之職，袁柔帶念孝回家向敬秋認錯。

重擔：放下的故事

- 兩名趕路的和尚來到河邊，看到一名穿著絲綢長裝的女子，那名女子大言不慚地要求他們背她過河。小和尚直接過河沒有理她，老和尚把那名女子背過河了。到了對岸後，那位無禮的女子連一聲謝謝也沒說就離開了。她的態度顯然充滿了輕蔑，也覺得別人幫她是理所當然的。
- 兩名和尚繼續趕路，但是小和尚越想越氣。幾個小時後，當他們快抵達目的地時，小和尚終於忍不住了，無法再默不作聲。
- 「你怎麼可以背那個女人過河呢？」他質問：「你知道我們出家人要守戒律，不能親近女色。況且，那女人傲嬌又無禮，她連一聲謝謝也沒說！」
- 「我過河後，就把那個女人放下了。」老和尚回應：「你怎麼到現在還沒放下呢？」
- 像老和尚那樣「放下」，並不表示原諒、遺忘或粉飾對方的惡行。
- 寬恕的本質就是放下--但那絕不是表示你需要原諒某個行為才能放下。
- 老和尚心中**根本沒想過「原諒」兩字**，他完全沒把那個女人的無禮放在心上，沒去在意或多想，也沒有詛咒她生病或希望她改進。

「寬恕計畫(Forgiveness Projects)」

美國史丹佛大學有一項「寬恕計畫(Forgiveness Projects)」，由「跨越個人」心理學學院 (Transpersonal Psychology Institute) 副教授Fred Luskin主持，但「寬恕」有什麼重要，為什麼要特別成立一項計劃來研究它？

Luskin教授說，我們大多數人都誤解什麼是「寬恕」，認為它就是與對方「和解」，但「寬恕」和你想的很不一樣，如果能學起來成為生活技能，不但能產生力量，還能讓身心都健康。

進深短片

Dr. Fred Luskin Talks About The Power Of Forgiveness

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

Luskin教授研究「寬恕」

- ① 讓自己脫離苦海的方法：選擇「寬恕」，藉著「寬恕」然後「放下」，否則只是一直陷在問題裡面，但無法真正解決問題。
- ② 「寬恕」並不代表你需要原諒某人所做的事情，但你不必恨他。「寬恕」意味著，即使你認為他們做錯了，但你也不必做出敵意反應。
- ③ 「寬恕」是為了自己，讓內心平和純淨，不再責怪生活中的大小問題，釋放身上的苦澀負擔，讓一切回歸正常。

Luskin教授研究「寬恕」-4種技巧

- ①必須改變對「悲慘遭遇」的看法，不能一直覺得自己很可憐，然後期待生活上會有任何不同。
- ②必須做壓力管理，學習如何從經驗中管理自己的壓力。
- ③必須學會欣賞生活中的事物，留意發生在身邊的任何好事，並體會感恩和積極的重要。
- ④必須提醒自己要活在當下，唯有珍惜擁有的一切才會令人覺得幸福。

Luskin教授研究「寬恕」-9個步驟

1. 確切知道你對所發生事情的感受，並能清楚說明你覺得不對的原因，然後將經歷告訴幾個你信賴的人。
2. 承諾會採取行動讓自己的心情變好，明白「寬恕」是為了自己而不是為了別人。
3. 「寬恕」並不意味著與傷害你的人和解，或者縱容他們的行為，你只是想追求平靜，你可以心平氣和用同理心來改變對事情的看法。
4. 你的痛苦是來自於你現在對傷害的想法、感受和難過，但事情可能已經過了兩分鐘或十年前了，「寬恕」有助於治癒那些傷害的感受。

Luskin教授研究「寬恕」-9個步驟

5. 當你感到難過時，就練習幾個簡單的壓力管理技巧，例如冥想、瑜伽或運動來舒緩身心壓力。
6. 不要期望別人會帶給你健康、豐盛、愛與平靜的生活，你要自己去爭取。
7. 把精力放在尋求方法獲得正向感受，而不是浪費在你的受傷經驗，不要在心理上一再「重播」這些傷害。
8. 讓自己過得更好才是對傷害你的人最好的報復(?)，尋找你周邊的愛、美麗與善良，讓「寬恕」帶給你力量。
9. 改變你的悲慘情節，勇敢做出「寬恕」決定。

減低傷害的預防方法： 教導懂得感恩的心



- 對重要他人作出感謝的行動
- 活在有情的成長環境——細心看看其它人為你付出的東西

感恩的活動

- 短片反思: What is that?
- 回顧兒時照片或影片, 整合嬰幼兒時期被照顧的片段/回憶
- 謝飯祈禱——一粥一飯, 當思來處不易
- 要子女回憶和了解身邊對自己好的長輩
- 對老師/長輩的“報答”
- 子女的生日要“多謝”誰? 如何?

沉澱

張崇德_原諒

<https://www.youtube.com/watch?v=Lxl3pyl6g3c>

哥林多前書13章

13:4 愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，

13:5 不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，

13:6 不喜歡不義，只喜歡真理；

13:7 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

13:8 愛是永不止息。

Q & A

講座預告--成為子女的愛情世界導師

- 14/5 (星期五) 7:00-9:00 PM
- 子女心思思有件事, 遇疑難就會.....上網找!但是父母可以做甚麼? 分析父母的擔憂和子女的想法! 有關感情事, 父母可以怎樣陪伴子女成長?
- 預先閱讀“「可以為愛情去到幾盡」, 大埔浸信會會刊201312”, 到時可以有多些發問!

講座検討

- https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6D1yV3CzI4MZ8sfkmjhXxUS1D9dVv654hKHWyDZOA9h-6Rg/viewform?usp=sf_link

