

社區藥物教育輔導委員會
Community Drug Advisory Council

溝通有法家長小組 第三節



教育主任 陳姑娘 李姑娘

小組目標

- 🎁 透過沙維雅模式(Satir Model) 學習親職技巧
- 🎁 希望組員能覺察自己的感受
- 🎁 自我檢視育兒技巧告親子溝通方式
- 🎁 強調家庭藥物教育的重要，提高家庭和睦感及抗毒保護因素

主題	目的
第一節 認識自我	<ul style="list-style-type: none"> • 組員之間互相認識 • 認識冰山理論及其影響
第二節 親子溝通	<ul style="list-style-type: none"> • 認識不同的溝通模式 • 學習情緒教練
第三節 親子管教	<ul style="list-style-type: none"> • 認識一致性溝通模式 • 學習溝通和管教小技巧
第四節 家庭定位	<ul style="list-style-type: none"> • 認識原生家庭對自己的影響 • 反思原生家庭和新生家庭的關係
第五節 關顧自己	<ul style="list-style-type: none"> • 學習一些放鬆自己的途徑 • 認識情緒感染
第六節 家庭藥物教育	<ul style="list-style-type: none"> • 培養孩子正確使用藥物的價值觀及習慣 • 分享小組所學

今日流程

- 01 何謂不一致
 - 認識不一致的溝通模式
- 02 理想溝通模式
 - 認識一致性溝通
- 03 I-Message
 - 學習溝通和管教小技巧
- 04 遊戲時間
 - 抽取情景卡 - 實踐所學



因為沒有了解到自己和對方



自我
專注於自己

就自我、他人、情境及經驗層次，予以轉化和整合為新的現狀

情境
在情境中改變

他人
作出接觸

01

何謂不一致

認識不一致的溝通模式

不一致性溝通

指責

超理智

討好

打岔

打岔

自我 他人

情境

唉！真不對勁！
咦？我的銅板怎麼不見了……

心裡認為——
我一定要做點什麼，
才能引起別人的注意。

內心深處卻覺得——
我真不討人喜歡……
(覺得身體挺不起來)

指責

自我 他人

情境

你從沒做過一件對事！

心裡認為——
沒有人關心我，
我不這樣大喊大叫，
沒人把我當人看。

內心深處卻覺得——
我真不討人喜歡……
(我覺得身體繃得緊緊的)

討好

我總是做錯事。

自我 他人

情境

心裡認為——
我必須討好每一個人，
這樣別人才會喜歡我。

內心深處卻覺得——
我真不討人喜歡……
(我的胃在痛)

超理智

自我 他人

情境

做錯事自己承擔，
這是天經地義的事。

心裡認為——
我必須讓別人知道
我有多聰明、頭腦清楚、
又講道理。

內心深處卻覺得——
我真不討人喜歡……
(我覺得身體很僵硬)

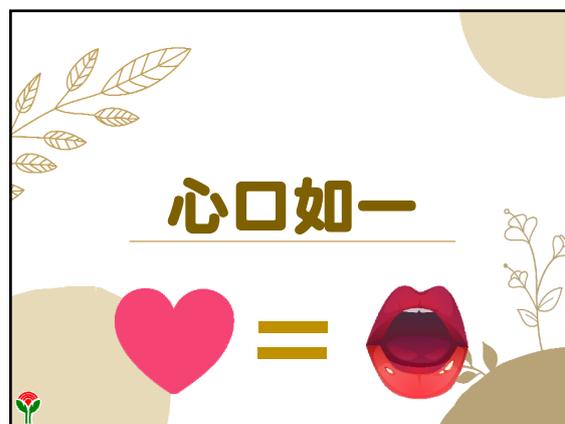
O2

理想溝通模式

認識一致性溝通



心口如一



語言



衰仔! 早知生薑又燒好過生你!

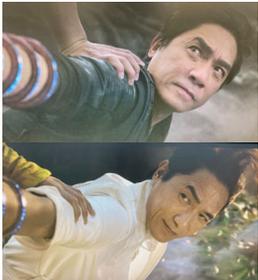


我同你講呀! 我一啲都唔聽! 我唔聽呀!!



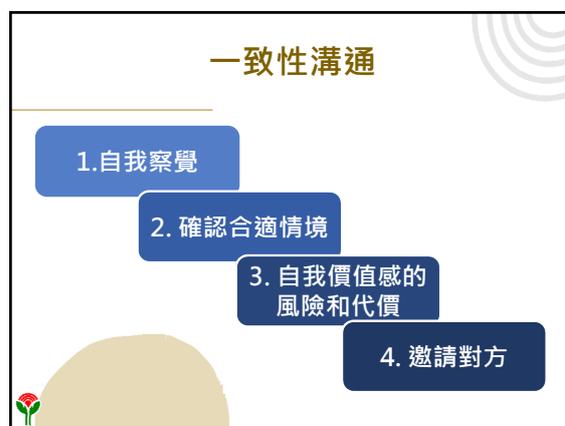
非語言

姿勢
眼神
語調



一致性溝通

1. 自我察覺
2. 確認合適情境
3. 自我價值感的風險和代價
4. 邀請對方

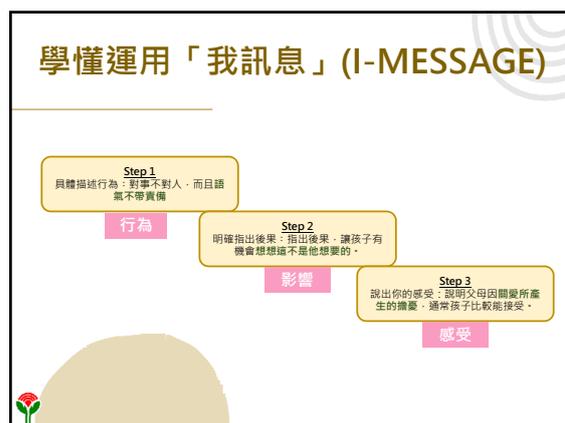


1. 描述個人感受：
我覺得..... + 一兩個『冰山的感受』
2. 客觀地描述事實：因為.....
3. 具體告訴對方希望他怎麼做：
我希望.....
4. 核對對方



03 I-Message

學習溝通和管教小技巧



學懂運用「我訊息」(I-MESSAGE)

行為

+

影響

+

感受

若孩子做了不合適的行為，您可以簡單描述他的行為，但請不要為這種行為為下標籤或批判，不帶指責。

換個方式表達，子女更易接納





你一定只顧看電視，不肯做功課！

你不喜歡學習嗎？每次都刻意不完成功課！

~~標籤 / 批評 / 指責~~

行為 + 影響 + 感受

我看見你回家之後，
沒有按時完成功課，(不帶指責的行為描述)，
明天有機會會欠交，被老師責罵(影響)，
我會很擔心和緊張的(表達感受)



O4

遊戲時間

抽取情景卡，實踐所學

遊戲規則

1. 組員們會於聊天室中收到姑娘發出的信息，內含不同情景
2. 組員扮演家長，姑娘則扮演孩子
3. 嘗試活用所學，使用I-Message及一致性溝通與孩子溝通

回顧所學

01	02	03	04
何謂不一致	理想溝通模式	I-Message	遊戲時間
● 認識不一致的溝通模式	● 認識一致性溝通	● 學習溝通和管教小技巧	● 抽取情景卡，實踐所學

本節完

下一節: 家庭定位

27/01/2022
10:00-11:00

