

「拼」

出



裡的模樣

「拼」

出



裡的模樣

義工



基督教宣道會荃灣堂

Christian and Missionary Alliance Tsuen Wan Church



基督教宣道會荃灣堂

芥菜種服務中心

盡在不言中

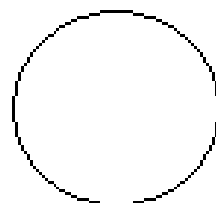
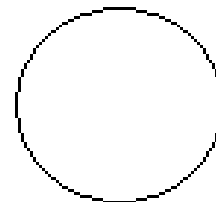
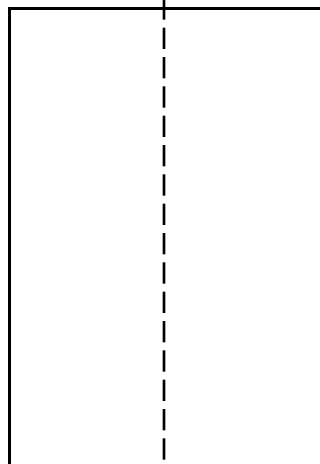
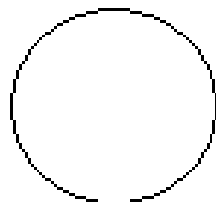
盡在不言中

- 分兩組：A (左) 及 B (右) ；
- A 可以用筆在紙上畫圖案(不可用文字或數字)；不可以發言；
- B 可以發言；

A

B

不言



發言

紙 + 筆

近兩星期內，家中最難忘的
一件 事情

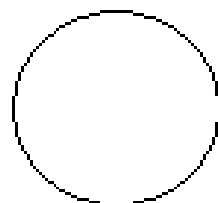
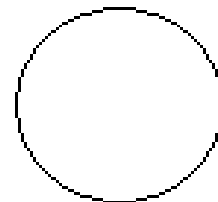
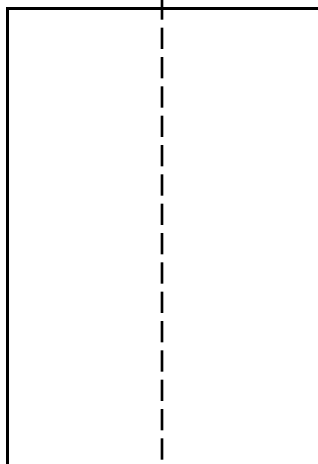
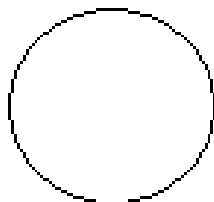
(轉)

A

B

不言

發言



紙 + 筆

自己最愛去的一個 地方

語言和非語言溝通

溝通途徑

溝通形式

語言溝通

面談、通電話

非語言溝通

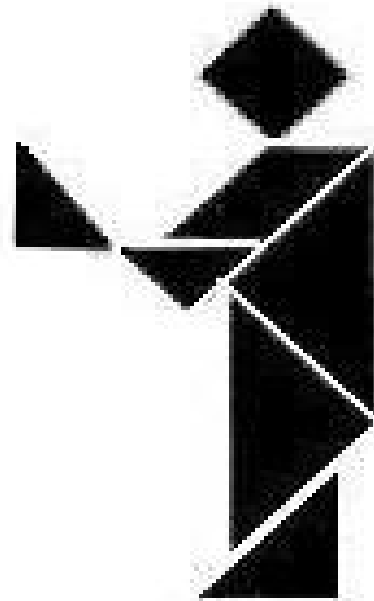
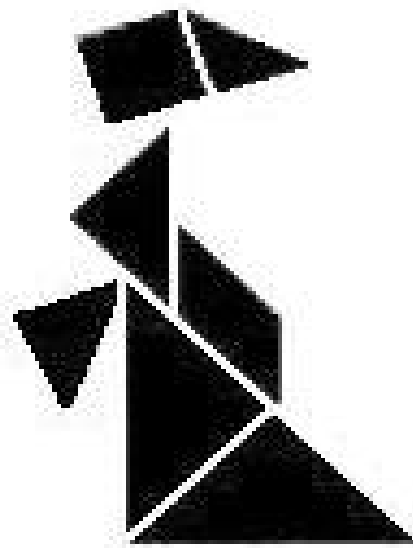
有別於說話和文字的溝通方法。通常是指身體語言所提供的暗示，如：外貌、儀表、面部表情、動作、聲音、空間距離（位置）、願付出的溝通時間和態度。

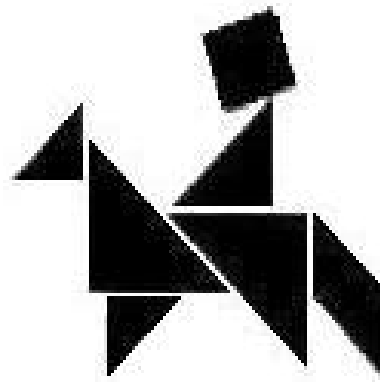
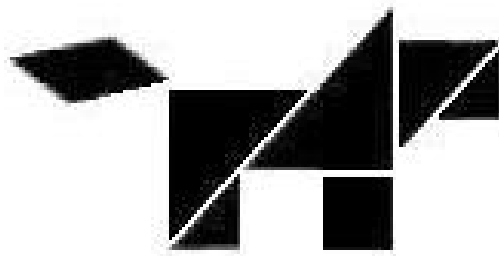
書面溝通

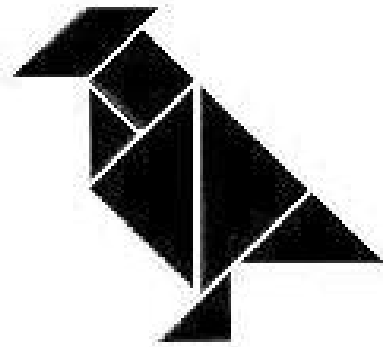
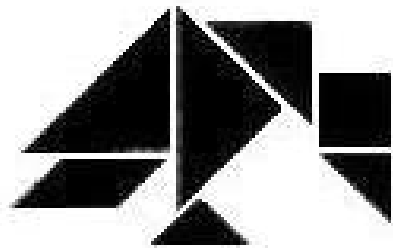
以文字和符號進行溝通。如書信、電郵、告示、周刊、備忘和上網。

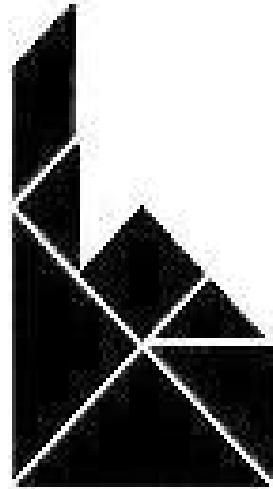
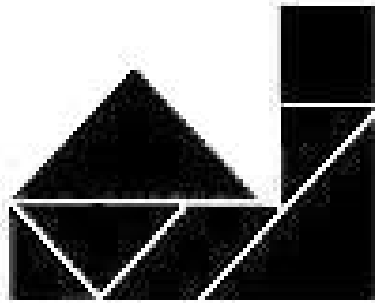
七巧板

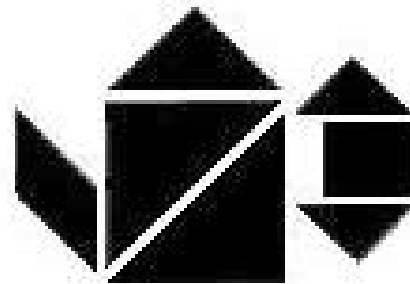
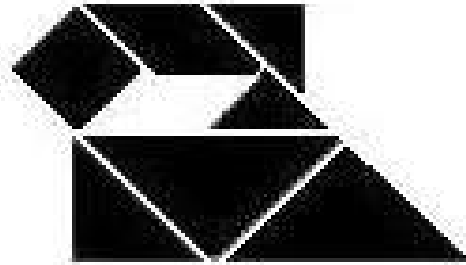












「巧」你拼一拼

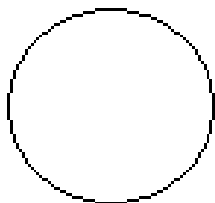
「巧」你拼一拼 Round 1

- 分兩組：A (左) 及 B (右) ；
- A 可以觀看圖案及講述；【背向桌子】
不可以看及動七巧板；
- B 只准動七巧板；【面向桌子】
不可以觀看圖案及發言
- 在有限時間內，合作完成最多組的七巧板圖案
- 認為完成者可以舉手核對圖案

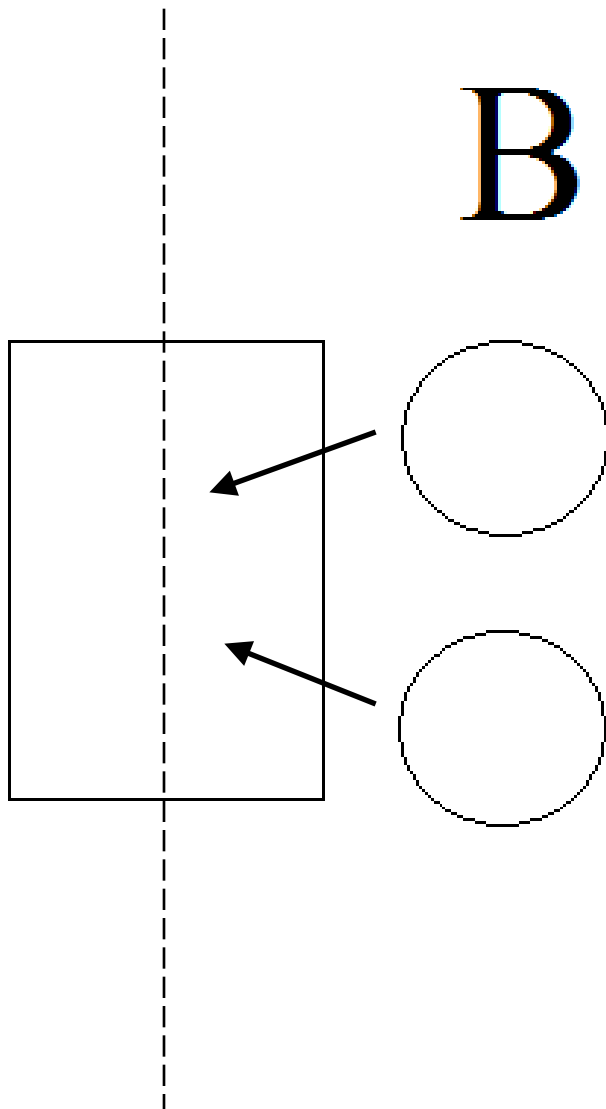
「巧」你拼一拼 Round 1

可以
觀看圖案
講述

A



不可以
觀看及動七巧板



B

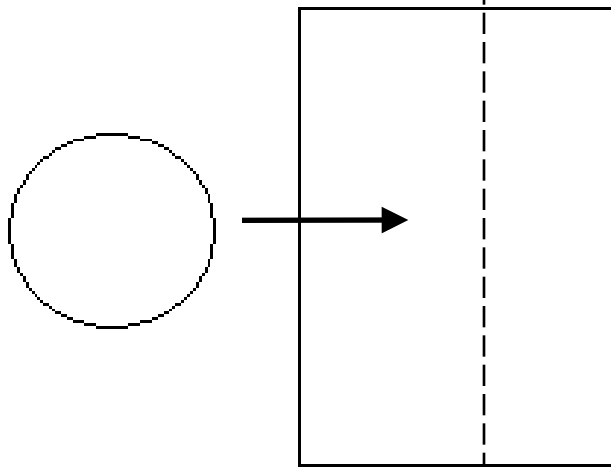
只准
動七巧板

不可以
觀看圖案
發言

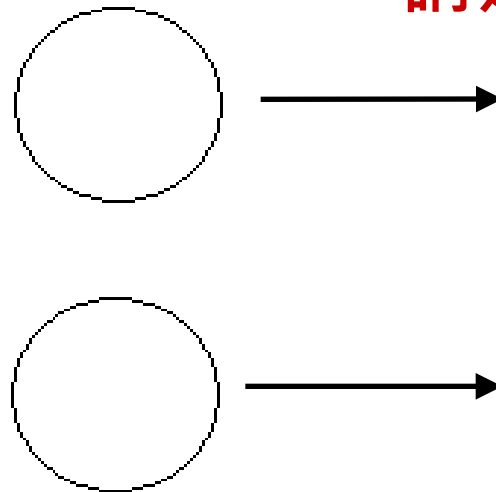
「巧」你拼一拼 Round 1 (轉)

只准
動七巧板

A



B



可以
觀看圖案
講述

不可以
觀看圖案
發言

不可以
觀看及動七巧板

「巧」你拼一拼 Round 2

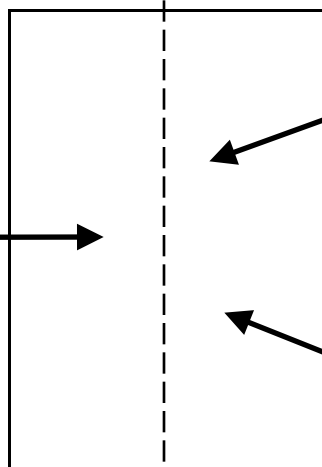
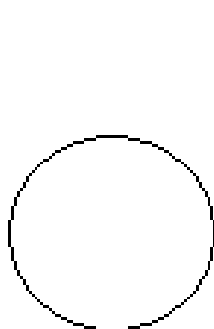
- 分兩組：A (左) 及 B (右)；
- A 可以觀看圖案及七巧板、講述及修改；
不可以動七巧板【面向桌子】
- B 只准動七巧板；
不可以觀看圖案及發言【面向桌子】
- 在有限時間內，合作完成最多組的七巧板圖案
- 確定完成者可以舉手核對圖案

「巧」你拼一拼 Round 2

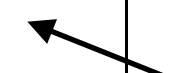
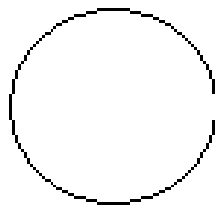
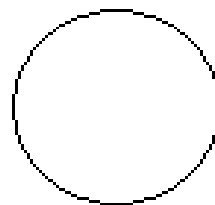
可以

觀看圖案
觀看七巧板
講述、修改

A



B



只准

動七巧板

不可以

動七巧板

不可以

觀看圖案

發言

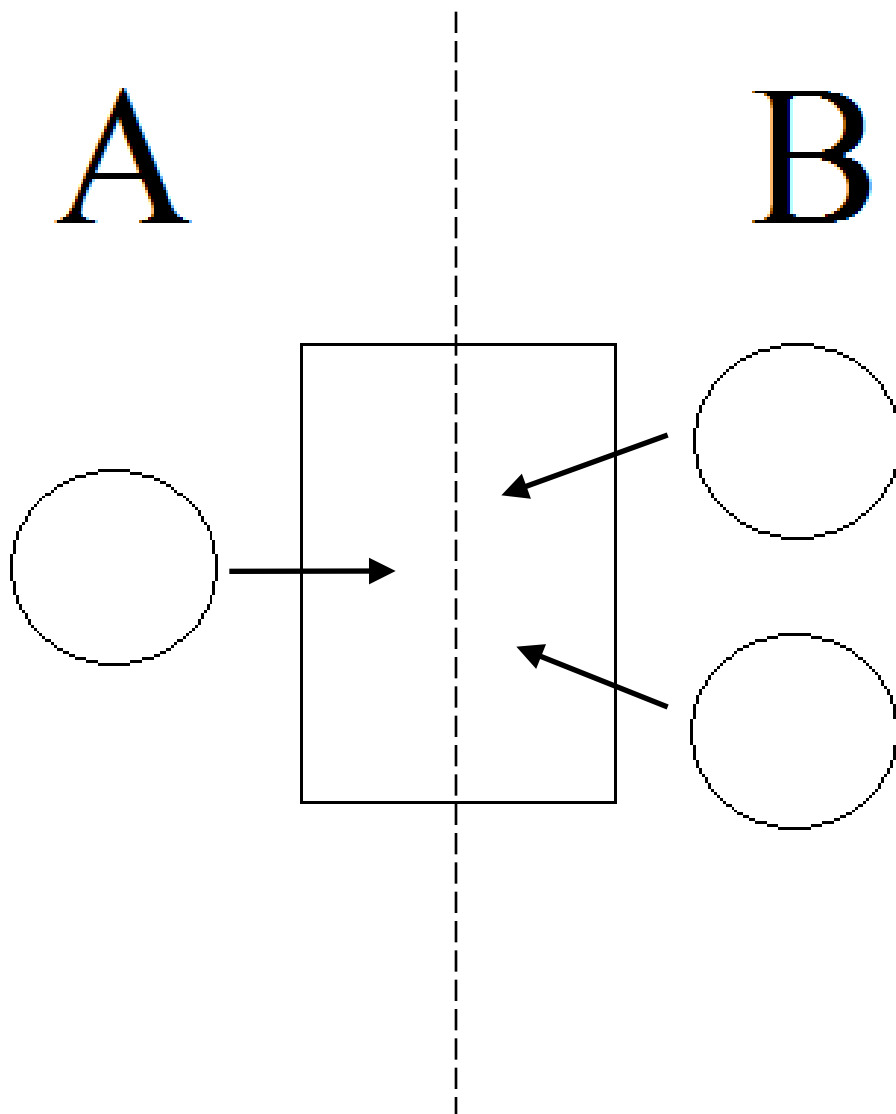
「巧」你拼一拼 Round 2 (轉)

只准
動七巧板

A

B

可以
觀看圖案
觀看七巧板
講述、修改



不可以
觀看圖案
發言

不可以
動七巧板

「巧」你拼一拼 Round 3

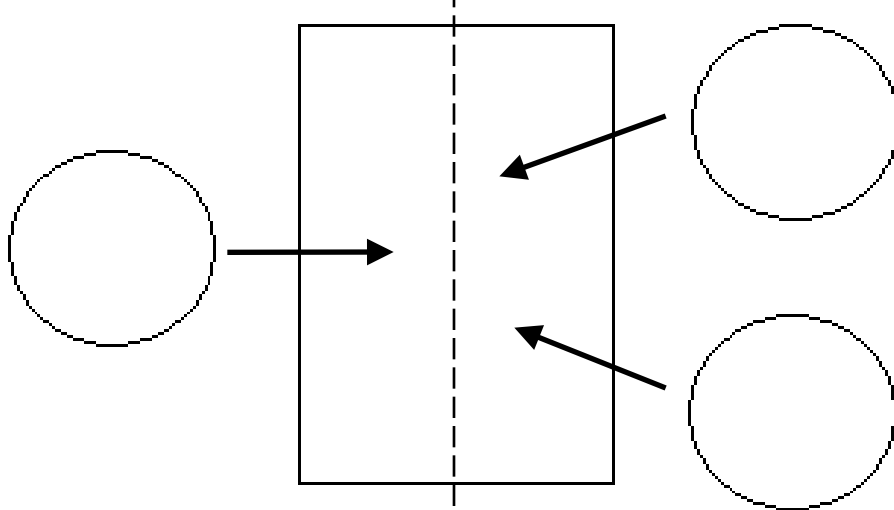
- 分兩組：A (左) 及 B (右) ；
- A 可以觀看圖案及七巧板、講述及修改；
不可以動七巧板 【面向桌子】
- B 可以動七巧板及發言；
不可以觀看圖案 【面向桌子】
- 在有限時間內，合作完成最多組的七巧板圖案
- 確定完成者可以舉手核對圖案

「巧」你拼一拼 Round 3

可以

觀看圖案、
觀看七巧板
講述、修改

A



B

可以

動七巧板
發言

不可以

動七巧板

不可以

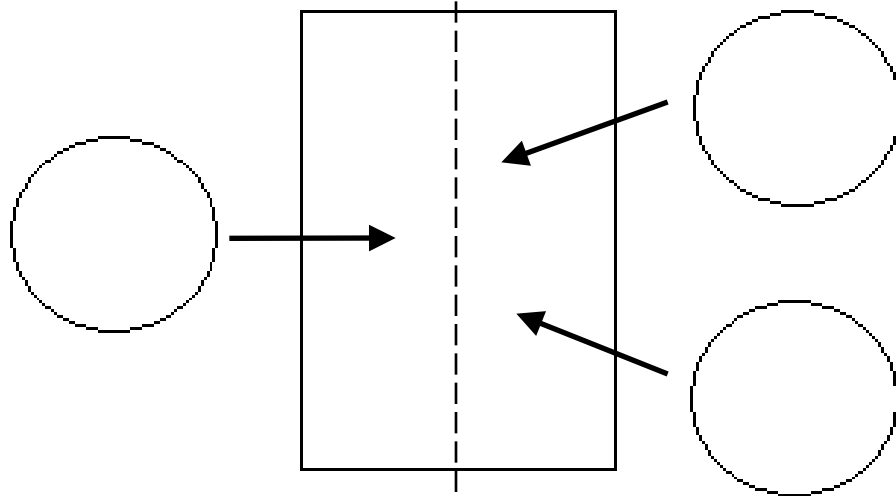
觀看圖案

「巧」你拼一拼 Round 3 (轉)

可以
動七巧板
發言

A

B



可以
觀看圖案、
觀看七巧板
講述、修改

不可以
觀看圖案

不可以
動七巧板

- 你認為大家剛才有盡力去**溝通**嗎？
- 剛才的活動，最**困難**的地方在哪裡？
- 活動中，你有沒有想**動怒**、**放棄**的時候？
- 表達及接受意見的方式有沒有**改善**的空間？

「溝通障礙」

- **單向溝通**

- 「哦」、「唔」、「知道」、「OK」

- **語義障礙**

- 潮語、較抽象的詞彙：公平、有困難、有感覺等
- 對事物的了解、認知

- **個人在因素產生的障礙**

- 個人身體不適、精神或情緒不佳
- 自尊心不足和自信低

- **外在環境引起的障礙**

- 沒有足夠時間
- 因權力不對等或雙方的熟悉程度

沙維雅, Virginia Satir (1988) 提出：

溝通姿態 (Communication Stance)

- 討好型 (Placater)
- 責備型 (Blamer)
- 超理性型 (Super-reasonable)
- 轉移型 (Irrelevant)
- 一致型 (Congruent)

1. 討好型 (Placater)

討好型 (Placater)：對於對方的意見完全同意，常表現出乞求、討好的姿勢，內心認為自己是毫無價值。

- 經常出現的語言是：
 - 「我就是為了你的幸福快樂而努力工作的」、
 - 「你們不必做了，我來處理就好」、
 - 「都是我一個人的錯，害你們吃不少苦，真是對不起」。

1. 討好型 (Placater)

- **情緒：**
 - 內疚的、自貶的、依賴的、無助的、擔心焦慮的。
- **行為：**
 - 接受批評和讓步，但缺乏自我。
- **對人際關係的影響：**
 - 容易過度抑制自己；被人操控。

2. 責備型 (Blamer)

責備型 (Blamer)：對於別人的意見表示不同意，表現自己很優越，並且只會為自己辯護，其實自我價值感相當低。

- 經常出現的語言是：
 - 「我不是已經跟你講過了嗎？你要我講幾遍？」、
 - 「你是怎麼搞的，沒腦筋！」、
 - 「再不用心點，小心我敲你腦袋。」

2.責備型 (Blamer)

- **情緒：**
 - 憤怒的、不滿的、冷漠的、束縛的、疑神疑鬼的。
- **行為：**
 - 自卑化為自大，愛批評及責備，不容易認同其他人的意見和要求。
- **對人際關係的影響：**
 - 表現優越、獨裁，難與人建立親密的聯繫。

3. 超理智型 (Super-reasonable)

超理智型 (Super-reasonable)：對於事情的解釋、分析很拿手，採取固執的立場，不與人親密，冷靜、冷酷的角色，外在表現是冷冷的，不帶任何感情，隨時保持理性控制以避免情緒化。

- 經常出現的語言是：
 - 「根據過去的經驗來看，你應該如何做才對。」、
 - 「按照目前的資料來看，你最好那樣做。」、
 - 「我們要採取具有理論基礎的作法，這方面我有研究。」、
 - 「不要感情用事，要用理智來思考」

3. 超理智型 (Super-reasonable)

- **情緒：**
 - 固執的、強迫的、冷靜的、就事論事的，也是講理有原則的。
- **行為：**
 - 言論、行為均講求完美；說話內多資料性。
- **對人際關係的影響：**
 - 予人嚴格、沉悶的印象，故社交較退縮和自我。

4. 轉移型 (Irrelevant)

轉移型 (Irrelevant)：試圖使他人分心，看起來和任何事都無關的樣子，談話沒有重心，話題常常跳換，藉著說話等想引人注意他。

- 經常出現的語言是：
 - 「我們談些有趣的事情吧」、
 - 「跟你講一個笑話...」、
 - 「幹嘛這麼緊張，去睡一覺，明天太陽照樣升起」。

4. 轉移型 (Irrelevant)

- **情緒：**
 - 唐突的、不安的、雜亂的、不合宜的、不平衡的、缺乏自信的。
- **行為：**
 - 機智的、幽默的、說話不切題，混亂、欠主題或方向。
- **對人際關係的影響：**
 - 難獲他人信任，因而影響與人建立真誠關係。

5. 一致型 (Congruent)

一致型 (Congruent)：是真實真誠表達者，在口語、非口語及思考、感覺等方面皆一致，是直接且坦誠的溝通方式，亦是一種能維持高的自我價值的溝通方式。

- 經常出現的語言是：
 - 「我覺得這個問題有點複雜，讓我們再仔細想想」、
 - 「你的看法是什麼，先說來聽聽」、
 - 「你說此事錯不在你，你的理由是...」、
 - 「現在我們倆討論出來的共識有...，而不同的看法是...」

5. 一致型 (Congruent)

- **情緒：**
 - 愉快的、溫和的、自主的、平等的、尊重的、沒有防衛的。
- **行為：**
 - 說話內容清晰真誠，表裡言行一致。
- **對人際關係的影響：**
 - 接納自己和他人，互相尊重、親切，能與人建立真誠的關係。

一致型 (Congruent)

要達到表裡一致型的溝通模式，最好是勤加練習，練習一種所謂「我訊息」語句。

「我訊息」語句包含了三個特色：

- (1) 具體指出一個**特定行為**、
- (2) 陳述此一行為對於**個人的具體影響**、
- (3) 陳述心中被引發的**感受**或是自己個人的**期望**。

「我感覺很難過，
因為你從剛才到現在都不說話，
這讓我感覺好像你正在生氣，
能不能將你的沉默化成語言，
讓我知道你的想法。」

一致型 (Congruent)

我訊息的表達有以下幾種形式：

句型：

- (1) 你的..：描述對方行為
- (2) 使我..：敘述實質的影響
- (3) 讓我感到..：開放自我的感受
- (4) 我希望..：負責地表達出自己的期望
- (5) 你願不願意..：保留轉寰的餘地 (邀請對方合作)

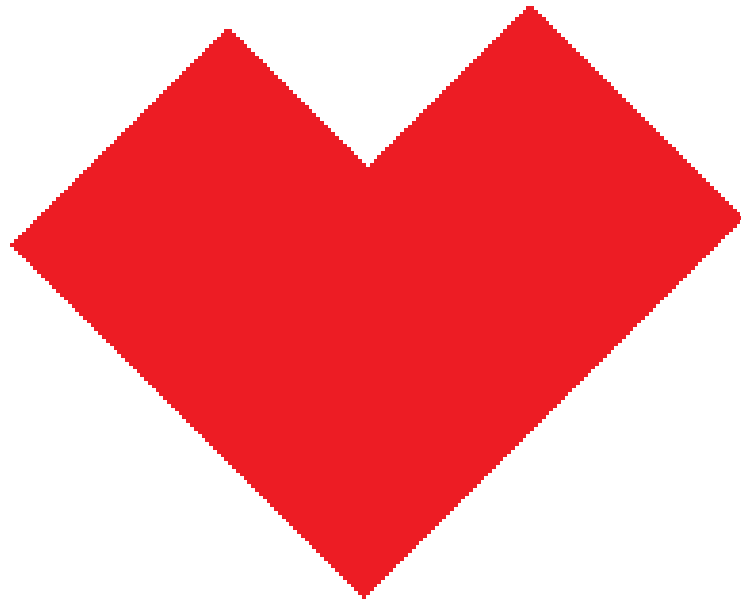
「我感覺_____，
因為你_____，
這讓我感覺好像_____，
能不能將你的_____，
讓我知道你的想法。」

「拼」

出



裡的模樣



「**愛**是恆久忍耐、
又有恩慈，愛是不嫉妒，
愛是不自誇，不張狂，
不作害羞的事，不求自己的益處，
不輕易發怒，不計算人的惡，
不喜歡不義，只喜歡真理，
凡事包容，凡事相信，
凡事盼望，凡事忍耐。
愛是永不止息。」

(【聖經】哥林多前書13章：4-8節)

總結

1. 減少「溝通障礙」
2. 溝通姿態 (Communication Stance)
 1. 討好型 (Placater)
 2. 責備型 (Blamer)
 3. 超理性型 (Super-reasonable)
 4. 轉移型 (Irrelevant)
 5. 一致型 (Congruent)
3. 要達到表裡一致型的溝通模式-
最好是勤加練習「我訊息」
4. 明白「愛」的真義

參考書目:

- **青少年溝通理論與技巧**

<http://www.hkcss.org.hk/cy/3B-1.pdf>

- **Research on the communication stances, self-esteem, and interpersonal relationship among college students in Taiwan, 2010**

[www.hksatir.org/2010conference/powerpoint and notes/0011_chi.ppt](http://www.hksatir.org/2010conference/powerpoint%20and%20notes/0011_chi.ppt)

- **Tanzzle home**

<http://www.tanzzle.com>

「拼」出 裡的模樣



沙維雅 (Virginia Satir) - 五種溝通姿態

愛 是恆久忍耐、
又有恩慈，愛是不嫉妒，
愛是不自誇，不張狂，
不作害羞的事，不求自己的益處，
不輕易發怒，不計算人的惡，
不喜歡不義，只喜歡真理，
凡事包容，凡事相信，
凡事盼望，凡事忍耐。
愛是永不止息。

聖經：哥林多前書13章：4-8節



基督教宣道會荃灣堂
Christian and Missionary Alliance Tsuen Wan Church



基督教宣道會荃灣堂
芥菜種服務中心

Take a Break 小組

4:15 - 5:30pm (星期五)

@Room 505



Take a break

Take a Break 小組

次數	日期 (五)	主題	內容
1	8/10/2010	歡迎您	彼此認識, 介紹小組
2	15/10/2010	我值何價?	人生有價, 你又值幾多?
3	5/11/2010	你有扮? 我又扮?	有人見過鬼嗎? 鬼真的存在嗎?
4	26/11/2010	生活系列(一)之交友	「朋友」是誰? 「誰」是朋友?
5	3/12/2010	生活系列(二)之讀書	為何要讀書? 可以開心地讀書嗎?
6	17/12/2010	聖誕很快樂	聖誕聯歡會
7	21/1/2011	傳媒, 接收/接受	我看了/聽了很多, 但究竟當中傳播的是甚麼呢?
8	28/1/2011	新年新開始	去舊迎新, 你準備好沒有?
9	11/2/2011	生活系列(三)之戀愛	問世間情是何物, 直教「??」相許, 對你在說「??」是甚麼?
10	18/2/2011	生活系列(四)之家庭	家家有本難唸的書, 有方法可以讀得輕鬆一點嗎?
11	25/2/2011	人人都要管	人人都有一定數目的時間/金錢要管, 但怎樣管才可用得好一點?
12	4/3/2011	有壓力? 幾大力?	你有壓力, 我有壓力, 可以壓一壓, 鬆一鬆嗎?
13	11/3/2011	生活系列(五)之潮流	至潮、至型的生活模式, 你跟得上嗎? 真的要跟嗎?
14	8/4/2011	生活系列(六)之信仰	有信仰的生活使人活得幸福、快樂, 你認同嗎? 抑或這只是非理性的心靈寄託?
15	15/4/2011	真的有復活嗎?	復活節關你甚麼事? 為何要放幾天假期來記念?
16	29/4/2011	情緒控一番	喜、怒、哀、樂、憂、驚、懼, 你對這與生俱來的情緒是陌生? 是熟悉? 何時來去, 我們又控制得多少?
17	6/5/2011	快樂暑假你有計?	2011的七個星期暑假, 我們可以過得充實精彩。
18	20/5/2011	再見又會見	總結整年活動



基督教宣道會荃灣堂
芥菜種服務中心

中學生興趣班

名稱：	初、中階流行鼓班		
日期：	6、13、20、27/11、4、11/12 (星期六), 共 6 堂		
時間：	下午 12:30-1:30		
費用：	\$40	名額：	各 8 人 - 額滿即止
內容：	教授正確姿勢、基本樂理、節奏效果變化等		

名稱：	初、中階木結他班		
日期：	6、13、20、27/11、4、11/12 (星期六), 共 6 堂		
時間：	下午 12:30-1:30		
費用：	\$40	名額：	各 8 人 - 額滿即止
內容：	簡單指法、撥弦、基本和弦(Chord)、基本樂理		

名稱：	「心理」心裡有個謎		
日期：	9、16、23、30/11 (星期二), 共 4 堂		
時間：	下午 5:30-6:30		
費用：	\$20	名額：	8 人 - 額滿即止
內容：	心理學簡介、自我認識、性格分析		



以基督愛人精神 · 傳遞福音 · 關懷全人 · 服務社群 ·



基督教宣道會荃灣堂
芥菜種服務中心

名稱：	甜蜜蜜甜品班 1 & 2		
日期：	6、13、20、27/11、4、11/12 (星期六), 共 6 堂		
時間：	下午 12:30-1:30		
日期：	5、12、19、26/11、3、10/12 (星期六), 共 6 堂		
時間：	下午 7:30-8:30		
費用：	\$40	名額：	各 8 人 - 額滿即止
內容：	各式甜品、如曲奇、Chesse Cake、布甸、糯米糍等		

查詢方法：

地址：荃灣德士古道 36-60 號東亞花園創意無限商場 2 樓，
S207-209 舖 (悅來酒店對面)
電話：2612-2400
聯絡人：鄧志忠先生 (蕉 Sir)

註：本中心另設自修室及情緒支援服務



以基督愛人精神 · 傳遞福音 · 關懷全人 · 服務社群 ·



「**愛**是恆久忍耐、
又有恩慈，愛是不嫉妒，
愛是不自誇，不張狂，
不作害羞的事，不求自己的益處，
不輕易發怒，不計算人的惡，
不喜歡不義，只喜歡真理，
凡事包容，凡事相信，
凡事盼望，凡事忍耐。
愛是永不止息。」

(【聖經】哥林多前書13章：4-8節)