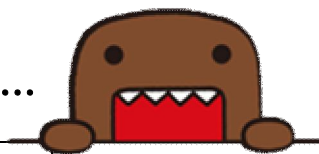


「我的熱線」方案

家人的溝通方式，是造成彼此之間情感親疏遠近的原因之一，語言、文字、表情、肢體動作、眼神、語氣等都是溝通的方式。

一、回憶自己平日和家人的溝通經驗中...



家人常對自己說的話	自己常對家人說的話

二、換句話說

在日常生活中，有時會出現一些讓別人覺得不舒服的話語，和同學討論一下，如何把下列的句子，修改為令人聽起來較舒服的語句，並且在班上分享出來。

【短劇1】

橘子假日和同學出去玩，和媽媽約好七點以前要回家；但橘子到了快九點才回到家。

媽媽：「都幾點了？你現在才回來，下禮拜零用錢取消！」

橘子：「晚一點而已嘛，又不是不回來！」



【改寫短劇對白】



【短劇2】

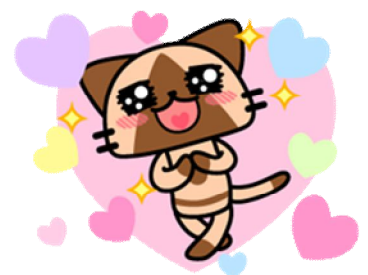
橘子和柚子是一對姐弟，弟弟柚子正在吃零食...

橘子：「吃、吃、吃，整天只會吃，家裡零食都被你一個人吃光，自私鬼！」

柚子：「還敢說我，你也不看看自己臉上的親春痘，根本就是月球表面！」

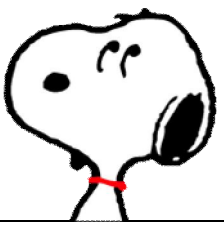


【改寫短劇對白】



三、我與家人的溝通經驗

在與家人的溝通經驗中，令你印象深刻的是甚麼？從家庭生活中舉出實際的例子，分析這件事帶給你的感覺和心情…

最近和家人相處時，發生了…	
我覺得和家人的溝通模式是…	如：討好型、責備型、超理智型、打岔型、一致型… 我採取的溝通模式是什麼？ 家人採取的溝通模式是什麼？ 
我當時的感受和情緒如何…	
你和家人對彼此的需要是什麼？	自己的需要是什麼…  家人的需要是什麼… 
如果再發生類似情況，我會如何處理？	