

# 知人善解、溝通無阻

## 專題內容及目標

無論是父母、夫婦、情侶、同事都經常出現不少誤解，往往因此產生互相猜疑，甚至感情出現傷痕。本專題藉著「善解溝通」的理論及實踐，將會幫助參加者促進與父母、子女、兄弟姊妹、夫婦、情侶、同事間彼此的了解，以致達到生活和諧、人生美滿的理想。

## 內容大綱

1. 如何有效地表達自己的感受及需要
2. 如何協助對方表達感受及需要
3. 如何使雙方的需要都得滿足
4. 如何能在對方惡言相向時，仍能聆聽對方感受和需要
5. 如何減少因誤解而引起的憤怒、抑鬱或內疚情緒
6. 如何建立及維持雙方在情感溝通上緊密的連繫

## 對象

凡有志改善自我和喜歡與別人有良好關係的人

講者：梁陳愛珍女士 — 梁應安師母（香港城市大學講師、約克大學社會工作系碩士、中國神學研究院基督教研究碩士、香港大學教育文憑、香港中文大學社會科學學士）

日期：二零零八年一月四、五日(星期五下午及星期六)

時間：星期五下午二時至六時卅分；星期六上午十時至下午五時卅分

費用：\$135

語言：廣東話

地點：勵智坊個人成長中心 80 Acadia Ave., Unit 311, Markham (Steeles/Warden)

報名及查詢：905-480-0400 或 [www.PositiveQuotientinc.com](http://www.PositiveQuotientinc.com)