

善意溝通工作坊

移居美國多年的陳偉力，在回澳門途中應本會邀請於十一月二十三日主持了一整天的工作坊，向 24 位參加者介紹了馬歇爾盧森堡博士所創的「非暴力溝通」Non-violent Communication。陳偉力在中文翻譯上採用了「善意溝通」，來介紹這種包含四個元素的方法：（一）觀察，（二）感受，（三）需要，（四）請求。



下列是一個參加者的心聲：

感謝伉儷會安排「善意溝通」課程，在 11 月 23 日一天的詳細講述善意溝通是怎麼樣的一回事。為我來說，是改變我幾十年來所思所想所做的模式。跟著四次的練習課程，從同學們的個案，活生生的看到及感受到這善意，是如何的善：善待自己，也善待對方。當然真的要做到，實在只有勤加練習，但願不會辜負 Chris 的教道和指引。

相信最直接得益的，是大家無私的把自己的事與大家分享，而 Chris 直接引導你們的過程中，讓每一位都經驗到釋放和如何善待自己。從你們述說的過程中，我看到原來我的觀察都很有限，不及其他同學的細心，敏銳，感受到每一位的真誠、坦率、彼此相愛等等，（在伉儷會內必有的保證）。

我們實在很需要學習如何放下「應該」、「評價的語句」，把邏輯思維停一停，等一等、深呼吸、感受自己、感受對方，需要就會浮現，對與錯都不重要，全是關心和愛心就足夠。

「請求」則慢慢來，遲到或不到也不要緊，總有機會在學習到最好時機，最適時的時候，又會自動善意地出來。（嚴銘娟）



善意溝通練習課程

為了讓學員對「善意溝通」有更深入的了解和掌握運用的竅門，陳偉力在十一月廿八日至十二月十八日的四個晚上，與十二位參加者逐一練習每一重要環節，例如聆聽的過程，進入個人的感受領域，探索對方的感受世界，從而了解自己的需要、他人的需要等等。

學員們在這四課體驗性的實習過程中，對「善意溝通」的理解與運用更為深刻；有些學員對將此方法應用於親子教育方面大感興趣。