

#107期同學會故事

107期首聚：寧靜多一點

家人溝通沒距離

整理 / 輪值故事長 2017-12-25

107期1/21月聚會：寧靜多一點
寧靜家庭：家人溝通沒距離



主講人：開心門 魏秋月 老師
什麼是愛你一輩子家庭？
什麼是「寧靜家庭小確幸543」？
如何「家人溝通無距離」？

日期：2018/1/21 (日)
時間：14:00-16:30
地點：總團部
(士林區中正路104巷1弄2號)
請穿圍裙或白上衣，歡迎帶朋友來，一人僅100元。
聯絡人：詹立筠 0982-135-948



愛你一輩子

107期 1/21(日) 第二次月聚會(邀請講師主講喔！)

主講人：魏秋月 老師

當您面對親子關係/夫妻關係時，是否曾因為溝通上的誤解，而讓彼此成了「最熟悉的陌生人」？

要如何讀出對方言語及行為背後的真正需要？

要如何有效地表達自己？

透過二聚，讓我們一起來學習「家人溝通沒距離」吧！

活動當天，誠摯歡迎邀請您的家人、朋友，一同來參加！

日期：1/21(日)

時間：14:00-16:30

(pm13:30開始報到)

地點：總團部(士林區中正路104巷1弄2號)

(士林捷運站1號出口右轉，步行約8分鐘)

請著團服或白上衣，大人一人繳 \$ 100元

響應愛地球，請自帶環保杯

聯絡人：詹立筠 0982-135-948

活動報導

文、整理 / 輪值故事長 2018-1-24



107期的二聚由開心門資深助教秋月老師為大家分享家庭溝通的首要關鍵：覺察與聆聽的重要，並在分享影片的過程中讓大家練習及體驗積極聆聽與覺察。

誠如文蘭所說：透過剝洋蔥的分析，才會發現事件的當事者彼此都有情緒、想法、渴望，因為落差而互相撞牆，回家大家都要好好練習覺察

立筠

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

因為愛，每句話好好說

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

運用在工作，孩子學習，很有收穫

瓊慧

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

遠傳影片中與孩子的對話：

小孩的失落，母親也發現傷害到小孩所以覺察自己很重要，就能減少傷害

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

好好學習跟運用覺察

惠琴

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

覺察初體驗：情緒的來源及客觀事實相關性，想行間加大空間，轉化，來來去去的情緒，知道就好，因無所住

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

學習成長，用心聆聽及我訊息後，表達問題後真正的感受是表達善的開心門，彼此無距離

純純

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

家庭溝通首要關鍵－覺察

改變未來的關鍵就在當下覺察，覺察當下行為、情緒、感受、可了解自已慣性思考，行為模式，看見情緒的來源

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

覺察、聆聽，勿踩12個絆腳石。

惠伶

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

短片（媽媽對孩子直接拒絕，小孩反應）

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

在還未了解自已的情緒前，先不要隨便反應

維嘉

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

短片。母親與小孩的電話內容

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

凡事多思考再說出口，會避免衝突。

美枝

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

情緒的歸屬，應該要好好說

一旦說出來對內心的影響

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

多觀察，去聆聽，用心去感受，說很簡單但如何說是種管理。

蕙美

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

能利用生活中的對話去練習找出情緒歸屬，看見情緒；覺察情緒來自客觀行為，或想法期待及聯想，找出自己情緒的慣性產生原因

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

能夠有當下的覺察就能改變未來，運用在親子家人中，可以讓溝通時無障礙，雙向取得共識，建立好的和諧關係。

家穎

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

溝通、聆聽

育如

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

覺察的好處及對自己的幫助；用例題練習覺察

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

練習和學習不能停，尤其是在溝通上先認識自己情緒的來源並且接受及面對
再調整修正

英超

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

覺察自己的情緒，去了解自己的慣性思考，做行為及心智上的提升
給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

原來情緒帶來生活上的影響很大，透過不斷的練習學習覺察，改變自己

文蘭

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

覺察的體驗練習

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

透過剝洋蔥的分析，才會發現事件的當事者彼此都有情緒、想法、渴望，因為落差而互相撞牆。回家可以試著練習看看。

梅如

今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)

影片中孩子聽完電話後的無所適從及媽媽心疼內疚的表情。

練習覺察的態度。

給您什麼啟示？如何應用親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？

讓所有事情發以先覺察來檢視，不讓情緒來跑第一

更多的精彩花絮連結：

<https://photos.app.goo.gl/crBEIh9cMXSE88dG3>