香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

有效溝通 化解衝突

輔導簡訊
2020年冬季

親密關係小貼士

1. 用心聆聽，真誠溝通

放下手機或其他正在忙碌的事情，每天花三十分鐘與對方聊天，專心地聆聽對方的想法、當日的經歷，聊天時與對方保持眼神接觸，讓對方感受到被重視，關係自然會變得更親密。

2. 表達欣賞及感謝

欣賞和感謝是表達愛最直接的方式，當對方為你做一頓飯後，簡單說一句「你煮的食物很美味，謝謝你的心思和付出！」，這會令對方感到被愛及有滿足感。請謹記，不要把對方日常的付出當作理所當然，時刻要懷著感恩的心去相處。

3. 定期計劃約會

即使工作再忙碌，盡可能每週計劃約會行程。例如帶對方去喜歡的地方、探索不同地方的美景、品嚐美味的食物等，為彼此的關係增添新鮮感，創造屬於彼此的浪漫時光。

4. 多包容及理解

一段親密關係，是需要共同經營、包容和理解，盡量少批判，嘗試多從對方的角度思考。當明白對方的情緒，便能作出適當的回應，慢慢地對方亦可能會反省並作出改變。

本期內容

1 親密關係小貼士

2 主題分享：
衝突中的四多兩少

3 尋找專屬自己「愛的語言」

4 中心花絮
服務介紹：婚前輔導

輔導服務
由心理輔導員提供的專業輔導：
- 情緒壓力
- 病患適應
- 哀傷處理
- 照顧者壓力
- 婚姻關係
- 婚前輔導

輔導服務 Counselling Services

婚前輔導

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

查詢/預約 2339 5812

地址
香港九龍聯合道320號建新中心一樓
輔導及病人支援中心

網址 www.hkbh.org.hk
電郵 cpsc@hkbh.org.hk

衝突中的四多兩少

郭淑儀女士
特約心理輔導員

「問世間情是何物，直教生死相許」，這詞早已深入人心，其情摯之真令人嚮往！但現實生活中，相愛容易，相處難，畢竟愛情的觸電源自霎那的心靈悸動。從相識、相知、相愛、相磨、相通、相連這過程中，是一迎合、是一選擇，更是一調適的漫長旅程。

但在這過程中，在文化上，中國人傾於含蓄被動，少把讚揚宣之於口，不習慣去表達個人的感受，更遑論去理解及發掘他人的感受。其次在家庭上，兩個源自不同原生家庭的個體，不同的成長、教育，生活習慣也各異。因此當兩人要同行、同生活時，要磨合才能調適出兩人共適的模式。最後在個人方面，男性傾於理性尋求解決的方法，女性則較感性，期望被明白及被呵護。因此，凡此種種的不同，讓人由戀愛進入婚姻，雙方不單是戀人，更是生活中的伙伴、拍檔等，彼此要協商、協作成就生活中的大小事，在這過程中免不了有矛盾衝突的產生。尤其兩人在生活相處上，愈親近愈會發現彼此有很多不同的地方，在這過程中，雙方若處理不當，欠諒解、體諒、包容對方的心時，任何芝麻綠豆的小事也可發展成為衝突。在雙方有矛盾分歧時，人往往傾向以自己的角度和標準來審視問題，規範對方，希望對方能切合自己所預期的模式，若彼此各持己見，各不相讓時，衝突便隨之產生。

既然在婚姻生活中，衝突是常有的，那麼夫婦可以如何解決甚至是避免衝突呢？無論你是屬進取的解決型、好勝型，或溫和的妥協型、退讓型，甚至是消極的逃避型的人，在面對衝突時，筆者建議要有以下的四多兩少：

一、「四多」：

1.「多諒解」：冷靜地嘗試從對方的立場及角度體諒一下他/她的堅持，了解他/她堅持的所以然。

2.「多聆聽」：當雙方遇上衝突時，宜多一些空間聽聽對方說甚麼。若祇顧爭辯、指責，或堅持自己的一套時，祇會削弱雙方的溝通，更難找到共識。

3.「多反思」：發生衝突時，不妨靜一靜、退一步想想自己可有誤解了對方的意思。

4.「多協商」：當雙方遇上衝突時，心態上應是尋求雙贏的出路，而非仿如置身在法庭中的控辯雙方，互相找出對方的闕漏來攻擊，以便贏倒對方。倘若雙方也能多點站在對方的觀念來想想，多些體諒時，就能更包容對方及調整自己的看法，這樣有利於彼此調適原先的立場，雙方更易找到共識。

二、「兩少」：

1.「少指責」：人若祇聚焦在事情是因為誰的錯時，這種指責往往帶來對方自我防禦的抗辯，結果控辯雙方更難協調。但雙方若能把自己的感受表達，讓對方了解，這樣反能把緊張的氣氛緩和下來。

例如：

（指責模式的溝通）

丈夫：「你又遲到喇，奉旨要我等！」

太太：「等不到小巴嘛！遲十多分鐘而已，使乜黑口黑面嘛！」

丈夫：「你試下烈日下等十幾分鐘吖！」

*結果：「當然是雙方也不高興喇！」

（表達感受的溝通）

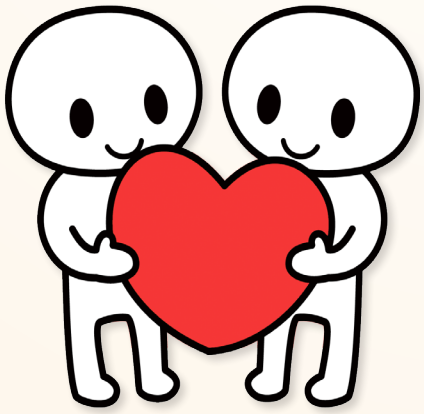
丈夫：「你遲到了十多分鐘，我擔心你出了意外呢！」

太太：「無事無事，等不到小巴，累你擔心，對不起啊！」

*結果：因太太感受到丈夫關心，自己亦為遲到導致丈夫擔心而感歉疚，彼此也沒有責備對方。

2.「少攻擊」：在發生衝突時，雙方的情緒往往會被牽動呈情緒高漲、生氣甚至忿怒，以至言辭或許變得咄咄逼人，甚至語氣過重、用詞欠尊重等。在這情況下，雙方不宜再各持己見、據理力爭，應停一停，冷靜一下，免得因攻擊的言語傷害到彼此的關係。

其實兩人由戀人發展成為伴侶，從兩個不相關的個體，在相交相知的生活過程中，逐漸從戀人、愛人進階成為親人，要面對的大大小小逆境，箇中產生的不同緣由的衝突是何其的多。但若能小心經營，多些耐性，多些溫和的語調，多些設身處地的從對方所想所感受來思考，衝突反可促成為雙方更多的交流、了解的媒介，若能攜手跨過衝突後，雙方的了解更深，更有助彼此的調適、共融！



尋找專屬自己「愛的語言」

「我明明經常買禮物給她，但為何她總是不太高興？」這是你對另一半表達愛意的模式嗎？我們經常用自己喜歡的方式去愛另一半，但卻不是對方想要的。因此，美國著名婚姻家庭輔導專家 Gary Chapman 將愛的表達分成五種：「肯定的言詞」、「精心的時刻」、「接受禮物」、「服務的行動」、「身體的接觸」。透過以下的測驗，幫助了解自己與伴侶的理想溝通模式，增進彼此的關係。

每題所包含的兩句話，從中選出一句最能反映你想法的句子：

1. 我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條。	A
我喜歡被擁抱的感覺。	E
2. 我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處。	B
每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的。	D
3. 我喜歡收到禮物。	C
我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人。	B
4. 有人幫我做事，我就會覺得被愛。	D
有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛。	E
5. 當我所愛、所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺。	E
當我所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺。	C
6. 我喜歡和朋友或所愛的人到處走走。	B
我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或手牽手。	E
7. 愛的具體象徵（禮物）對我很重要。	C
受到別人的肯定讓我有被愛的感覺。	A
8. 我喜歡和我所喜歡的人促膝長談。	E
我喜歡聽到別人說我很漂亮，很迷人。	A
9. 我喜歡和好友及所愛的人在一起。	B
我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物。	C
10. 我喜歡聽到別人接納我的話。	A
如果有人幫我的忙，我會知道他是愛的。	D
11. 我喜歡和朋友與所愛的人一起做同一件事。	B
我喜歡聽到別人對我說友善的話。	A
12. 別人的表現要比他的語言更能感動我。	D
被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要。	E
13. 我珍惜別人的讚美，儘量避免受到批評。	A
送我許多小禮物要比送我一份大禮更能感動我。	C
14. 當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近。	B
朋友和所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近。	E
15. 我喜歡聽到稱讚我的成就。	A
當別人勉強自己為我做一件事，我會覺得他很愛我。	D
16. 我喜歡朋友和所愛的人走過身邊時，故意用身體碰碰我的感覺。	E
我喜歡別人聽的說話，而且興趣十足的樣子。	B
17. 當朋友和所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛。	D
我很喜歡收到朋友和所愛的人送的禮物。	C
18. 我喜歡聽到別人稱讚我的外表。	A
別人願意體諒我的感受時，我會有被愛的感覺。	B
19. 在我心目中有特殊地位的人碰我的身體時，我會很有安全感。	E
服務的行動讓我覺得被愛。	D
20. 我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多。	D
我喜歡收到在我心目中有特殊地位的人送我禮物。	C
21. 我很喜歡被人呵護備至的感覺。	B
我很喜歡被別人服務的感覺。	D
22. 有人送我生日禮物時，我會覺得被愛。	C
有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛。	A
23. 有人送我禮物，我就知道他有想到我。	C
有人幫我做家事，我會覺得被愛。	D
24. 我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴。	B
我很感激有人記得某個特別日子並且送我禮物。	C
25. 我喜歡知道我所愛的人因為關心我，所以幫我做家事。	D
我喜歡和在我心目中的特殊地位的人一起去旅行。	B
26. 我喜歡和最親近的人親吻。	E
有人不為了特別理由送我禮物，我會覺得很開心。	C
27. 我喜歡聽到有人向我表示感謝。	A
與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛。	B
28. 朋友或和所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜。	C
朋友和所愛的人觸碰我的身體，那種感覺很好。	E
29. 有人熱心做我所要求的事，我會覺得被愛。	D
聽到別人對我表示感激，我會覺得被愛。	A
30. 我每天都需要身體的接觸。	E
我每天都需要肯定的言詞。	A

總計：A _____；B _____；C _____；D _____；E _____

肯定的言詞　精心的時刻　接受禮物　服務的行動　身體的接觸

得分最高的項目就是你主要愛之語，如果兩個同分代表有兩個主要的愛的語言。

五種愛的語言

1. 肯定的言詞：透過欣賞、鼓勵、仁慈和謙遜的言語表達對他人的愛。
2. 精心的時刻：把注意力放在對方身上，並願意花時間投入大家喜愛的事，用心聆聽對方的說話，也樂意分享自己的想法。
3. 接受禮物　：不在乎禮物的價值，而是對方背後準備禮物所隱含的愛意。
4. 服務的行動：透過實際的行動來向對方表達關愛，例如幫忙做家務、購買日用品等。
5. 身體的接觸：喜歡與對方有身體接觸，例如牽手、擁抱、摸頭等。

參考資料：

1. Chapman, G. D. (1995). *The 5 love languages: The secret to love that lasts.* Chicago: Northfield Publishing.
2. 蓋瑞．巧門著，柯美玲譯（2005）。<<單身愛之語>>。台北：中國主日學協會。

中心花絮

「隨心繪畫，擦走煩憂」和諧粉彩課

受新冠肺炎疫情的影響，許多的生活習慣因而改變，漸漸地會出現一些負面情緒，例如焦慮、恐懼、憤怒、悲傷等等。這個時候，可以嘗試透過學習源自日本的和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art)，讓心靈有一個喘息的空間，感受乾粉彩指繪帶來的寧靜喜悅及紓壓，在疫境中帶來一點希望。

隨著疫情暫緩，應本院區樹洪健康中心的邀請，為6位中心的會員提供四堂的「和諧粉彩課」。當中介紹日本和諧粉彩的特色，並教授繪畫的技巧及用色的選擇，最重要的是不需要任何繪畫經驗就可以創作，讓大家能有效地釋放負面情緒和壓力，亦藉此能彼此聯繫。

「停課不停學」為學生提供網上「基本輔導技巧工作坊」

應專上學院的邀請，在疫情下以網上視像的方式為學院的20位學生提供「基本輔導技巧工作坊」，讓學生在網上學習平台，仍能從互動和具反思性的練習體驗各種輔導技巧。課程以理論和實踐並重，透過情境練習，讓學生學習與人溝通時，能以真誠、尊重和同理心去回應別人的需要，使學生能有效掌握正確的溝通及輔導技巧。

服務介紹

婚前輔導 Pre-marital Counselling

美麗的婚禮，浪漫的蜜月，是大家所嚮往的，但更想擁有的是一段長久幸福快樂的婚姻。

本中心婚前輔導服務讓你和你的伴侶更認識自己和對方，
更瞭解兩人間的關係，更明白婚姻，更懂得相處，為未來婚姻打好基礎。

評估工具

PREPARE ENRICH 問卷評估
(此心理測試工具由美國心理學家 Dr. David Olson 設計，
生命與婚姻啟迪培訓有限公司翻譯；
從十多個不同的角度全面評估婚前婚姻的關係)

內容

婚姻期望、原生家庭、性格、溝通、衝突、
財務、親子、性生活、宗教等。

收費

包括一項網上婚前評估、五節輔導*及報告

HK$3,360 / HK$3,860 (繁忙時段晚上六時開始)

* 每節75分鐘

申請方法

1. 填妥婚前輔導服務申請表後，請電郵或傳真至本中心。
2. 收到申請表後，將通知確認閣下的申請及繳費事宜。

預約及查詢

2339 5812

香港九龍聯合道320號建新中心一樓 輔導及病人支援中心 (本院鄰座)