

關懷身邊人

關懷是打開自己的心扉，
採取一個微小行動，
把溫暖傳達向家人、朋友、社區，
甚至是地球上的生命；
關懷是擴展自己良善的心，
由最簡單的事情開始，
讓關愛處處留足跡。



美好的事由
微小行動
開始

家人

幸福是，回家不必從背包中尋找
鑰匙，鈴響後的門徐徐打開，一
把熟悉的聲音迎接：「回來啦！」

社區

共享是，突如其來傾盆大
雨，狼狽時陌生人的半把
傘；入電梯前看見一個急
步追過來的身影，深深按
住了開的按鈕並安撫：
「慢慢啊！」

朋友

陪伴是，當我難受到不能言語，
朋友只是拍一拍我肩膀，靜靜地
坐在我身旁直至我能開口！



溝通的技巧

- 說話清楚簡潔
- 能聆聽對方的分享，作出回應
- 不強迫對方接受自己的意見
- 態度坦誠和尊重
- 能夠體諒對方的情緒變化
- 能夠感同身受



積極聆聽

- 專注聆聽對方分享
- 明白對方的說話
- 體會對方的處境，
聆聽時不會作出
批評或指責
- 回應對方的感受
或表達內容



甚麼是溝通?



3♥2✖小貼士

- 耐♥聆聽 - 主動、積極投入的傾聽
- 真♥回應 - 能夠易地而處，明白對方感受，態度與說話一致
- 愛♥包容 - 接納及包容，不作批評
- ✖要過長 - 以五分鐘為限
- ✖要判斷 - 我們不是法官

傳達關愛小貼士

同理心

嘗試多理解及感受
與自己不同的人
多了解不同類別人士之特性需要
及所面對的困難