

The background is a deep blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on the left side is a large, semi-circular degree scale ranging from 140 to 260. Several concentric circles and arcs are scattered across the image, some with arrows indicating a clockwise direction. The main title is centered in a large, bold, yellow font.

有話好說 好好說話

分享者：張馨勻(慈霖)



先處理心情、再處理事情

- 大家是不是有過這樣的一個經驗？
- 同樣的一句話在不同的心境卻有不同的效果得到不同的回應。
- 兩個人說同樣一句話對同樣一個人，卻有不相同回應。
- 想要表達同樣的一個感覺，但是透過不同的說話方式結果就不相同

體驗一：我說你畫

- 依照指示畫出指示中的圖案

· 好好說話影片欣賞

- <https://youtu.be/a-QwHR-8B04>



- 代表性的演示
- 愛與溝通技巧

- [https://youtu.be/EuXzpCBhMcg\(37'22\"~\)](https://youtu.be/EuXzpCBhMcg(37'22\)
- [https://youtu.be/U-tM9Y0Ci1I\(1'19\"~\)](https://youtu.be/U-tM9Y0Ci1I(1'19\)

體驗二：

我生命中曾遇過的**低潮**的事

- 分組：4人一組
- 寫下生命中低潮的事件(5分鐘)
- 事件：
- 時間、地點、人事物、對自己的影響

第一階段

- 請小組的每一個人眼睛閉上
- 化身為聞聲救苦的菩薩
- 在聽到 **1 2 3** 時
- 張開眼睛同時取出雲端中一張紙條

每組桌上有一個潘朵拉盒子

每個人2分鐘**分享**寫下的內容後，將
紙**摺好放入盒內**(共計8分鐘)

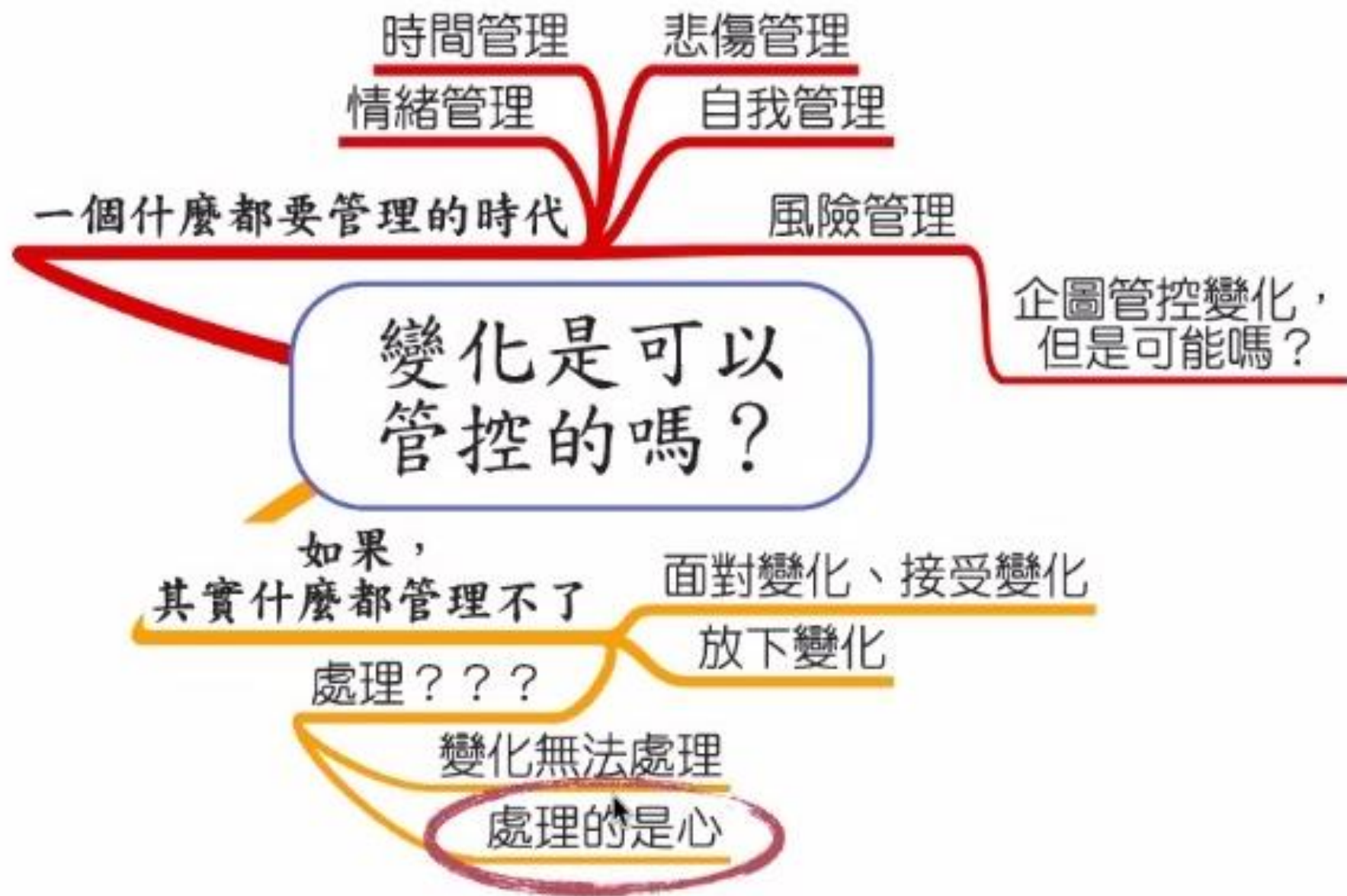
菩薩所緣 緣苦眾生~聞聲救苦

- 我收到.....
- 我感受到.....可能的內在情緒
- 我能理解.....內在想法、念頭或觀點
- 我猜想您是期待.....
- 這件事對你的意義.....
- 此時此刻，貼近眾生苦，
(菩薩以慈眼視眾生)



第二階段 角色扮演

- 小組中二二一組
- A者為有生命低潮的傾訴者～
融入情境中
- B者為傾聽膚慰者～表達關懷



可是改變很難



一、從覺察自己的變化開始.....



關於改變的一首詩(西藏生死書)

- 第一章
- 我沿著街道走著
- 人行道上有一個很深的黑洞
- 我掉進去了
- 我迷失了.....我好無助
- 那不是我的錯
- 我總是在尋找出口

- 第二章

- 我沿著同一條街走著
- 人行道上有一個很深的黑洞
- 我假裝沒看見
- 我又掉進去了
- 真是不敢相信
- 我居然困在同一個地方
- 那不是我的錯
- 我仍然花很長的時間尋找出口

- 第三章
- 我沿著同一條街走著
- 人行道上有一個很深的黑洞
- 我看到它就在那裡
- 我還是掉下去了.....那是習慣，但是
- 我的眼睛是張開的
- 我知道我在哪裡
- 這是我的錯
- 我很快地走了出來

- 第**四**章

- 我沿著同一條街走著
- 人行道上有一個很深的黑洞
- 我繞道而行

- 第**五**章

- 我往另一條街走去

- 目中有人 助緣多
- 耳根清靜 祥和多
- 口中有德 福報多
- 心中有法 歡喜多



感恩您的聆聽
敬請指教

