

# 香港教育大學 2019-20年度 Pilot

體驗學習 通識科 GEL1003

Love's Work: Cultivating relations with Care

愛的功課：用心栽種關係

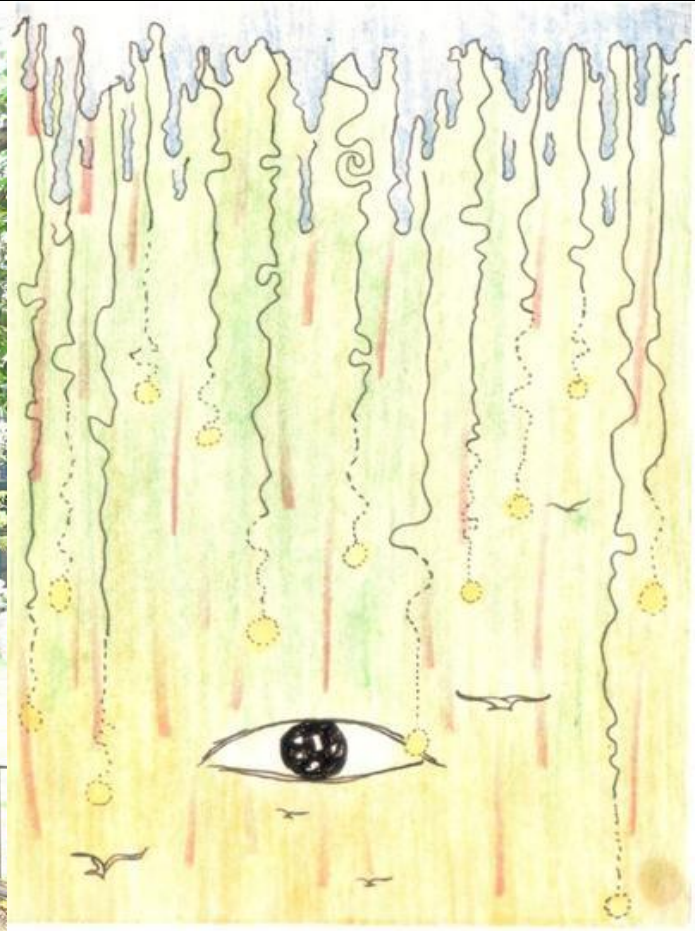
Li Chin Wa 李展華 [cwli@eduhk.hk](mailto:cwli@eduhk.hk),

29488055, 64056713

Senior lecturer, Department of International Education



Li Chin Wa, BEd (Institute of Education, London),  
MA (Warwick University) Philosophy and Social Theory  
Secondary school teacher, Boy's Home teacher, senior lecturer, volunteer  
Sociology and philosophy of education, citizenship education, general education  
Co-Director of The Centre for Spirituality and Religious Education, EDUHK  
座右銘：君子成人之美





# 1. COURSE SYNOPSIS

- We are living in different kinds of 'relations' and 'love' that underline our very sense of self and being. Yet when we are always pushing ourselves to finish different tasks every day, **we have little time and proper state of mind to reflect on those relations we care, e.g. family, friendship, romantic love. It is our urgent existential task to be able to 'craft' a more reflective sense of relational self so that we are more able to love.**
- In this course, students are expected to **go into a journey of self-discovery to examine daily experience in relation to people they care about and develop a mutual support network with.** They are expected to develop a better understanding of themselves and others, which is conducive to building caring relationships in different contexts.
- This course **will introduce some general dynamics of social relations that might have positive or negative effects on oneself.**
- Individual students would need **to develop, monitor and evaluate a proposal of improving an identified relation they care about.** More creative and multi-media approach to expressing their reflection on those efforts would be encouraged.

## Course Intended Learning Outcomes (CILOs)

*Upon completion of this course, students will be able to:*

- CILO<sub>1</sub> understand the notion of self as relational and the essential dynamics in different social relations about which they care;
- CILO<sub>2</sub> reflect upon the essential elements in developing a good relation (with parents/siblings/friend/lover);
- CILO<sub>3</sub> formulate, implement, and evaluate an individual's proposal to cultivate more responsive dynamics of social relations concerned;
- CILO<sub>4</sub> reflect and share their experience of social relations in a group.

### GILO1: Problem Solving Skills (ELCs)

### GILO3: Creative Thinking Skills (ELCs)

### GILO 5: Social Interaction Skills (CSLCs)

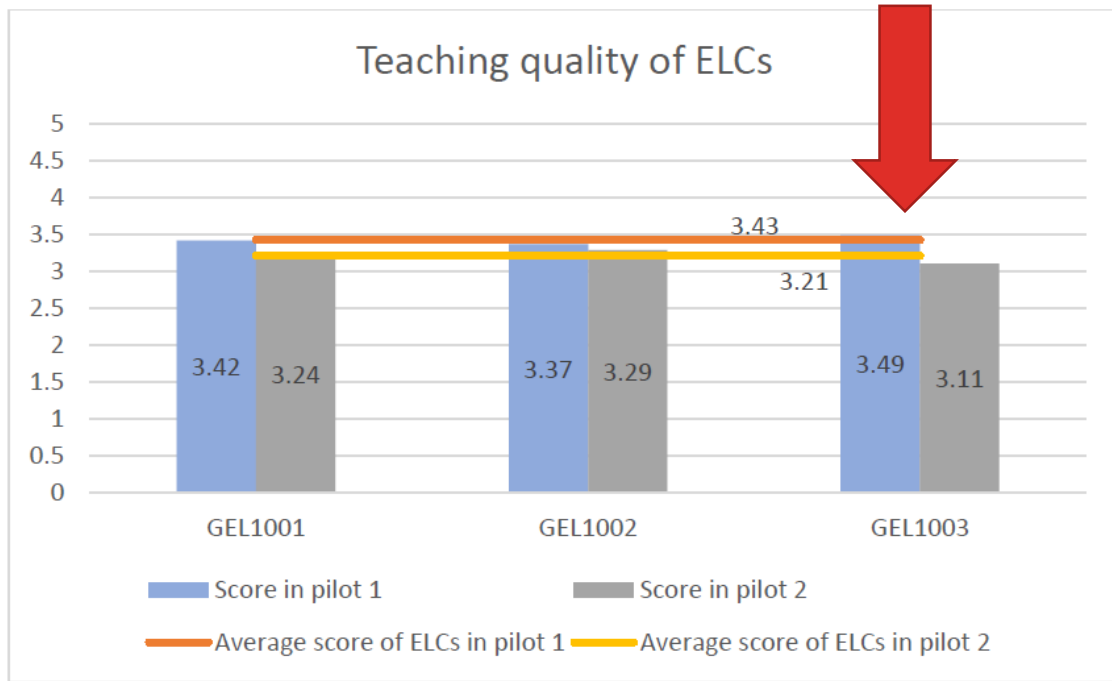
## BRIDGE OVER TROUBLED WATER

<https://www.youtube.com/watch?v=nvF5imxSaLI>

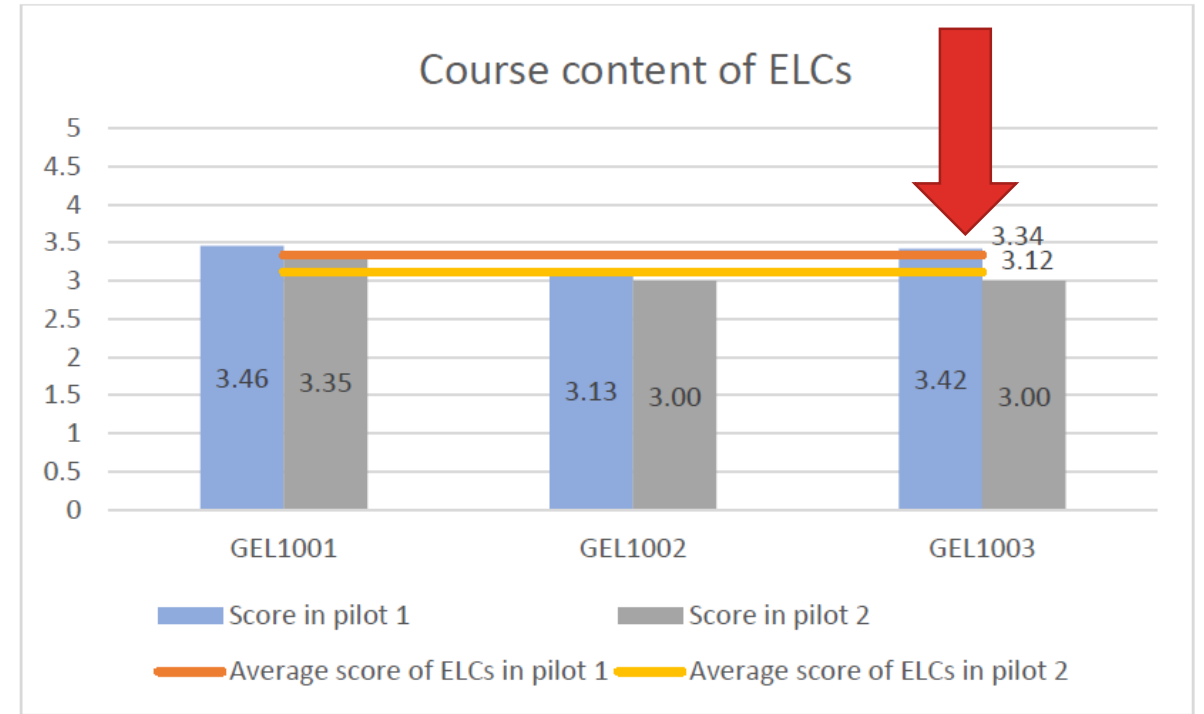
- When you're weary, feeling small
- When tears are in your eyes, I'll dry them all (all)
- I'm on your side, oh, when times get rough
- And friends just can't be found
- Like a bridge over troubled water
- I will lay me down
- Like a bridge over troubled water
- I will lay me down
- When you're down and out
- When you're on the street
- When evening falls so hard
- I will comfort you (ooo)
- I'll take your part, oh, when darkness comes
- And pain is all around
- Like a bridge over troubled water
- I will lay me down
- Like a bridge over troubled water
- I will lay me down
- Sail on silver girl
- Sail on by
- Your time has come to shine
- All your dreams are on their way
- See how they shine
- Oh, if you need a friend
- I'm sailing right behind
- Like a bridge over troubled water
- I will ease your mind
- Like a bridge over troubled water
- I will ease your mind



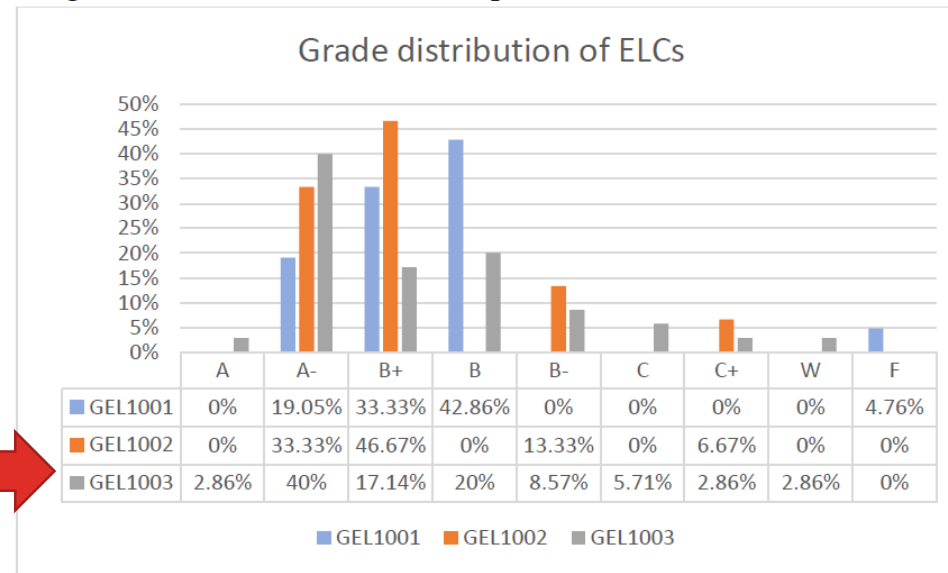
**Diagram 7: Average SET score of teaching quality on the three pilot ELCs**



**Diagram 9: Average SET score of course content on the three pilot ELCs**



**Diagram 12: Grade distribution of pilot ELCs**



2-4 a group on A/B/C/D/E  
**How to form this group?**

- A: parents – father/mother
- B. Siblings: brother/sister
- C. Friends

- D. Lover
- E. elderly

**Group**  
Strangers become friends?

Intra **group** dynamics: developing mutual support on each other's action plan to improve the focused relationship **A/B/C/D/E**



**ME**

Becoming more self-reflective and mindful in improving relation



The group members share concerns on **A**; develop plans for interview good role models & literature,



**Ever-modifying action plan**

**Me-** How to improve the relation with the focused relationship **A/B/C/D/E**

**Me** – develop my own proposal to improve relation with **A**, seek comments from group members and **T**, received commented proposal, implement the action plan, make **weekly journal** on progress and meet group members for mutual support, prepare for **group presentation**

**Inputs**      **Proposal**      **implementation**      **reflection**

(3 weeks #1-3)—3 weeks (#4 -6)-----6 weeks-(#7-12)----- (13-14)---week 15



# OUR MEMBERS (20/21) ZOOM MEETINGS





## 3-5人一組-小組活動 (1) 哪些關係最令你窩心 VS 揪心

- ◆ 互相介紹
- ◆ 為何讀此單元? 有何期望?
- ◆ 每人一張A4白紙, 哪些關係最令你窩心 VS 揪心
- ◆ 父/母 - 兄弟姊妹- 朋友 (只限一人)  
- 情人 (只限一人) - 長者
- ◆ 和組員分享

Student starts to refocus  
what relation he/she  
cares most

## 焦點關係 3-5人一組 - 小組活動 (2)

- 互相介紹
  - 集中分享剛才提及的案例 - 究竟彼此碰到的相處問題是甚麼? 在自己? 在別人? 在環境?
  - 要改善關係有何點子?
- A組 父/母
  - B組 兄弟姊妹
  - C組 朋友 (只限一人)
  - D組 情人 (只限一人)
  - E組 長者



素黑：手機人拒溝通症  
<https://topick.hket.com/article/1880995/%E7%84%A0%E9%88%91%E7%8C%9A%E6%89%8B%E6%A9%9F%E4%BA%BA%E6%88%92%E6%BA%9D%E9%80%9A%E7%97%87?mtc=10016>

## 孩子 家庭戰爭中進退兩難

1/12/97 明報



畫出心裏話  
 在安排給婚外情家庭子女的分組中, 涉及婚外情家庭的子女, 需要繪畫出他們心目中的家庭狀況及情緒。六名小組員年齡由七至十一歲不等, 但從他們親筆畫出的畫看到, 大部分小均以家中父母爭吵的場景為主題, 同時, 小孩身處其中, 則表現得極緊張。



成為自己 - 扎根何處？  
假如你將成為一棵果樹？



# Subject knowledge

## 艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	信任別人，有安全感	焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	自信地學習	處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	主動好奇	因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	得到讚賞，更加勤勉	遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	明確的自我概念	徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	人際關係疏離
			對周遭有抱負及關愛	對一切漠不關心
			滿意人生成就	悔恨舊事，遺憾



### 關係療癒

建立良好家庭、友誼、情感五步驟

約翰·高特曼·瓊安·迪克勒 著  
徐憑譯

The Relationship Cure  
A Five-Step Guide for Building Better Connection with Family, Friends and Lovers

### A. 檢視你建立連結的邀請方式

在友誼或婚姻等特定親密關係中，我們發出邀請時會遵守某種順序。雖然我們並未意識到這種順序，但向他人求助時通常會從花最少時間、最不需關懷或親密感、最沒有風險的事情開始。一旦最初的邀請達到效果，我們就會提高籌碼，開始進行比較深刻的情感溝通。在一段友誼中典型的需求順序可能如下：

1. 寒暄或客套
2. 開玩笑
3. 親切地閒話家常
4. 關心
5. 支持
6. 解決問題
7. 討論未來目標、憂慮、價值觀、生命意義等議題

**連續性**

**深化**

### B. 檢視你的「情緒財產」

本章將介紹情緒財產的幾個層面，並評估這些經驗如何影響你目前的人際關係。這些因素包括「情緒歷史」，亦即你在兒時所學到有關感受的經驗。我們也會檢視你的「家庭情緒哲學」，即你的家人對表達情緒的感受與主張。最後我們還會探討你「心中永遠的痛」，即某些事件或關係令你感到椎心之痛，以致強烈影響你日後的人生。

情緒財產對你建立連結的能力影響很大。它影響你了解自己的情緒、你的表達和邀請方式。情緒財產也會影響你觀察、詮釋、回應他人邀請的能力。

Invest in Your Relationship: The Emotional Bank Account | The Relationship Cure  
The Gottman Institute <https://www.youtube.com/watch?v=9j4j2EKd9tUE>

### 關係療癒

建立良好家庭、友誼、情感五步驟

約翰·高特曼·瓊安·迪克勒 著  
徐憑譯

The Relationship Cure  
A Five-Step Guide for Building Better Connection with Family, Friends and Lovers

約翰·高特曼·瓊安·迪克勒 (John M. Gottman, Joan Decla) 著，徐憑譯(2004)《關係療癒：建立良好家庭友誼情感五步驟》(The Relationship Cure: A Five-step Guide for Building Better Connection with Family, Friends and Lovers)》，台北：張老師文化。第二章。

約翰·高特曼·瓊安·迪克勒 (John M. Gottman, Joan Decla) 著，徐憑譯(2004)《關係療癒：建立良好家庭友誼情感五步驟》(The Relationship Cure: A Five-step Guide for Building Better Connection with Family, Friends and Lovers)》，台北：張老師文化。第五章。





一開始就說錯話

●嚴苛對話VS.軟性對話		
軟性對話的訣竅	別這麼說	請這麼說
從正面事物開始	「我們在一起的時候都不好玩，為什麼我們從來不做些冒險的事？」	「你看這篇一對夫妻旅行走過太平洋山嶽的文章，這讓我想到，如果我和你一起去探險，一定很好玩。我們現在就來計畫吧。」
表達感謝與感激	「我愛夠了這個工作，我覺得你好像期待我與這家公司，這根本不可能發生。」	「你記得上個月我們討論過我的績效目標的事嗎？對我真的很幫助，我們可以再來討論一下嗎？」
用「我」當主詞，不要用「你」	「你至少可以打電話給我吧，你讓我難過因為擔心你而無法睡覺。」	「我去年受邀參加亨利叔叔的驚喜派對，我感覺很棒，我想知道家人什麼時候會再安排一次聚會。」
勿興極不滿	「我不該說什麼，可是我已經受不了了，你已經六個多月沒有要求行房，我覺得你已經不愛我了。」	「謝謝你提供這份報告給我，這些資訊真的很有幫助，下次如果我想買一份副本，我應該聯絡誰？」
	「你沒有隨時讓我了解案子的進度，從現在開始，我們每週三早上都要開會。」	「你沒打電話來，讓我好擔心，聯絡都沒辦法入眠。」
	「你很久沒有陪小弟弟了，你的成績從十月起就一落千丈，而且週六週日以來從沒幫忙做家事。」	「我希望你能隨時讓我知道案子的進度，我們每週三早上開個會好嗎？」
		「我喜歡你主動要求，但是我們好像已經很久沒親熱了，我們可以談一談嗎？」
		「我很擔心你的成績，每一科都退步了。」（一次只談一個問題，其他問題以後再找時間說。）

# 課後練習：建立情緒紀錄表

**練習：建立情緒紀錄表**

情緒紀錄表可記錄增進情緒溝通的進展，包括你發出邀請與回應邀請的方式。就如探險家在偉大的探險旅程中所寫的日誌，請你寫下自己的觀察，隨手記點筆記，各種題材都好，不管必這些題材以後是否用得上。重要的是把它都寫下來，你就能看到有趣的模式會漸漸浮現。

選一本你喜歡的空白筆記本，有些人喜歡精裝筆記本，有些人喜歡活頁筆記本，有藝術天分的人可能想用素描簿，還可以畫下面部表情或內心想法。有些人喜歡在餐巾紙或收據上隨手記下，之後

再將之塞進檔案夾。不管你喜歡的風格為何，首要工作就是把每天觀察到的邀請與回應邀請記錄下來，記錄內容請參考以下問題：

- 你今天如何向生命中的重要他人發出邀請，以建立連結？
- 你對人們回應你的邀請有何感受？
- 是否有人採取接納、相應不理或抗拒的態度？他們的行為是什麼樣子？
- 你今天如何回應他人的邀請？
- 你採取什麼回應態度？接納、相應不理或抗拒？
- 對方發出邀請的方式，有沒有什麼地方會影響你決定採取何種回應態度？你能想像自己以另一種態度回應嗎？想像一下，那將會如何改變接下來的對話。

**練習：情緒哲學與目前的人際關係**

以下所設計的問題，可以協助你探索家庭情緒哲學如何影響你目前的人際關係（前面「你的家庭情緒哲學」練習，是幫助判斷你的家庭主要採取何種情緒哲學）。

## 課後練習：建立情緒紀錄表

何種情緒哲學最有效？

根據我們針對一百多個家庭、兩項為期十年的研究顯示：教導型情緒哲學的家庭比不予理會型、不以為然型或放任型家庭都過得好。能夠接受、尊重、關心彼此感受的夫妻，比較不會離婚；長期來看，他們的孩子表現也比較好。由於這些教導型家庭營造的環境能夠幫助孩子調整自己的感受，他們自然就比其他三種家庭的孩子更能專注精神，不僅學業成績較好，也鮮少有行為問題，與同儕相處更融洽。實驗室結果顯示，他們血液中與壓力有關的荷爾蒙比較低，長期下來，咳嗽、感冒等輕微健康問題也比較少。

請在你的情緒紀錄表中，寫出以下問題的答案。

- 家庭情緒哲學如何影響你表達悲傷、憤怒、恐懼等負面情緒？
- 別人流露出的情緒中，是否有某種情緒讓你特別難以接受？自己的情緒中最難接受的又是哪一種？
- 當與以時做的選擇？你的選擇和你父母在類似情況中的反應有何不同？
- 某個親近的人難過、生氣或害怕時，你注意的是他們的行為本身或是行為背後的心情？
- 在接下來兩週中，寫下你發現人們以悲傷、憤怒或恐懼來表達建立連結的邀請情形。
- 對這些情緒，你通常採取接納、抗拒或是相應不理的態度？
- 你能看出你的反應與原生家庭情緒哲學的關係嗎？
- 如果你以肯定的態度接納他人的負面情緒，會是什麼情形？
- 除了肯定之外，如果你以支持或指導的態度接納他人的負面情緒，又會是什麼情形？

# Subject knowledge

## 練習：找出你的心中永遠之痛

以下練習是幫助你回想可能導致心中永遠之痛的某些特定事件或人際關係。這些問題可能會讓痛苦回憶再度浮現，你不必急於高懸後，如果能和可信任的人分享關係的親友或配偶一起做練習何作答，這麼做也許能幫助你見的情緒傷害，這些傷害很容易造成我們心中永遠之痛。如果你過去曾有這種經驗，就請打個勾。

表格完成後，請你就所受的傷害回答以下問題，並將答案寫在另一張紙、筆記本或情緒紀錄表中。

- 請描述發生經過。
- 這個傷害事件對你造成何種影響？
- 你如何療傷止痛？
- 為了防止相同的事情再度發生，你採取何種措施？
- 這個傷害事件對你目前的生活有何意涵？
- 療傷經過對你目前的生活有何意涵？
- 這種傷害是否改變了你的邀請方式？是什麼樣的改變？
- 這種傷害是否改變了你回應他人邀請的方式？是什麼樣的改變？

課後練習：建立情緒紀錄表



# GEL1003 Love's Work: Cultivating relations with Care

## Focal GILOs for ELCs

GILO 1: Problem Solving Skills

GILO 3: Creative Thinking Skills

GILO 7: Global Perspectives (if applicable)

## GILO 5: Social Interaction Skills (CSLCs)

Diagram 2: Average score for GILO 1 Problem Solving Skills in ELCs

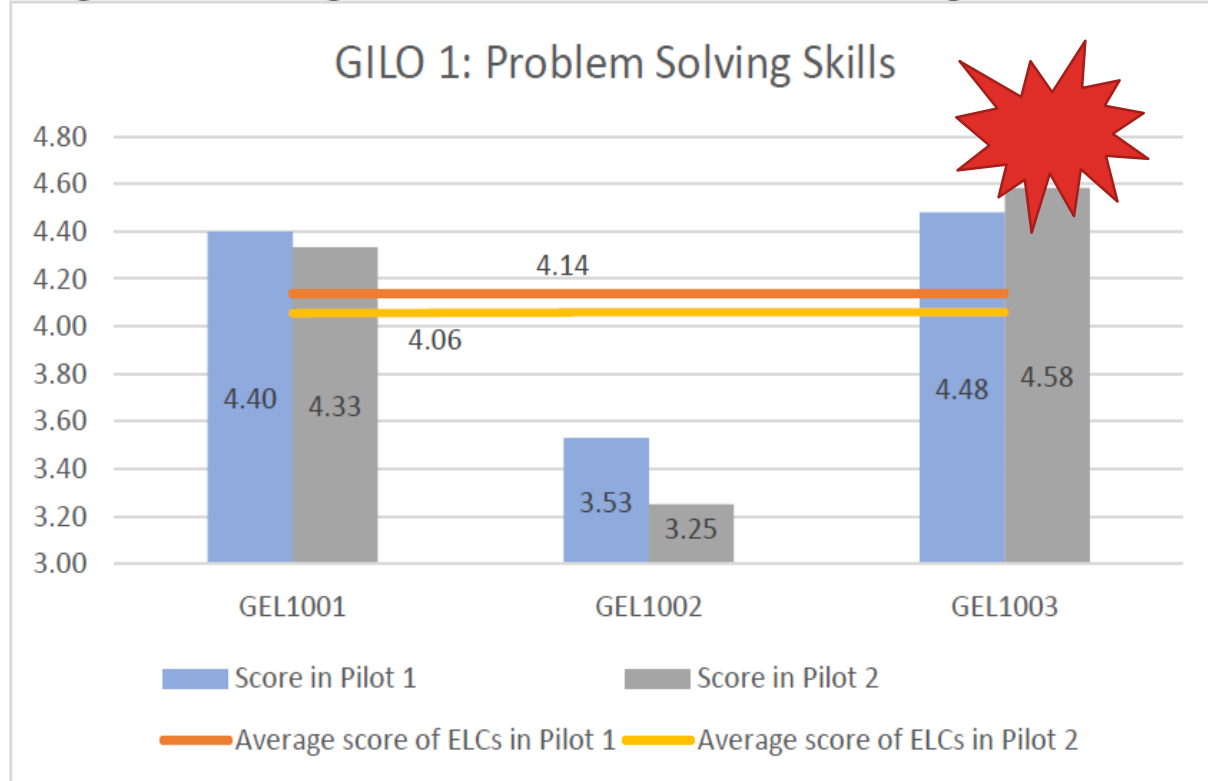
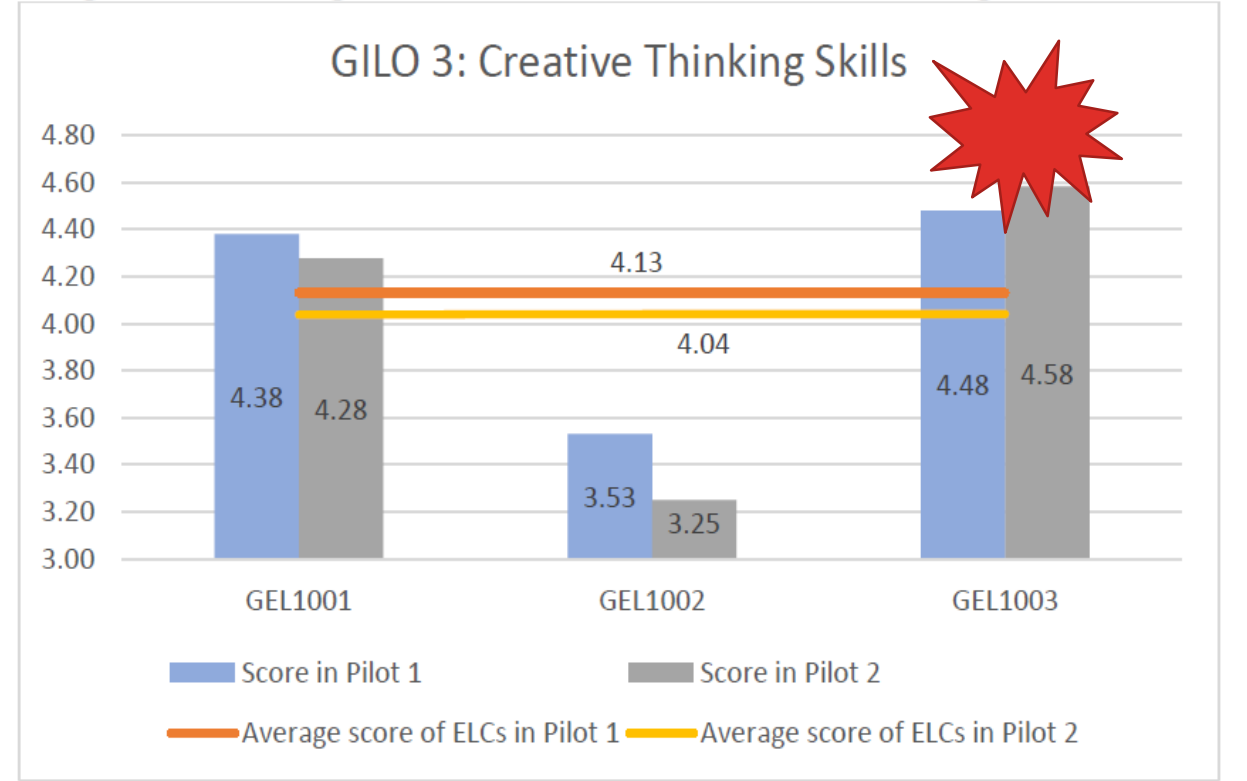


Diagram 3: Average score for GILO 3 Creative Thinking Skills in ELCs



# Father

“在最初擬定的個人計劃書中，我提出了不同的計劃，期望按部就班、逐一實行以改善與父親的關係。我認為溝通是最直接了解對方和讓對方了解自己的方式，因此我希望自己能夠把握溝通的機會，並多聆聽父親的想法，明白他的感受，嘗試打開心靈與他溝通。當父親表達意見時，望自己能耐心聆聽，不要隨便敷衍他；並嘗試理解對方的原意，減少誤會。透過進行不同形式的溝通和交談，我期望與父親建立密切的關係，了解他的想法，並嘗試了解他的過去，這一切都會有良好的進展。” (GEL1003, High-level)

# Brother

“在第一階段中，我做了個人計劃書。在計劃書中，我列出了我和弟弟的關係問題，並透過此計劃來改善我和弟弟的關係。因此，我分別計劃了一些活動。希望我們能透過這些活動，建立更緊密、親密的關係。希望我們能像以前一樣，無話不說。” (GEL1003, Medium-level)

“首先，我和他是認識良久的好朋友，大家對對方都了解得很透徹。但隨着中學畢業之後，大家的生活圈子慢慢變到有點陌生。由一對相當好知己的朋友，突然變成偶爾才會見面的朋友，這個反差令我感到有點失落，為何會變成不再熟悉的人呢？

得上一對好知己，一起經歷了不少難關。但隨着中學畢業之後，大家的生活圈子慢慢變到有點陌生。由一對相當好知己的朋友，突然變成偶爾才會見面的朋友，這個反差令我感到有點失落，為何會變成不再熟悉的人呢？

給一個機會重新認識對方，認真投放時間在這一段關係中，去發現自己有什麼缺失，並嘗試去改善。

這道缺口。希望透過這次改善關係計劃可以填補這道缺口，是我們不再想成為朋友，還是大家都沒想過這一個課程，令我更有方向去經營一段關係，明白到如何去經營這段但求不見的友情。我不願和他慢慢變成對峙

此不再熟悉的人，我對這段關係的解。

我對這段關係的解。時，去填補這道缺口。

“這道缺口，是我們不再想成為朋友，還是大家都沒想過這一個課程，令我更有方向去經營一段關係，明白到如何去經營這段但求不見的友情。我不願和他慢慢變成對峙，我對這段關係的解。時，去填補這道缺口。這道缺口，是我們不再想成為朋友，還是大家都沒想過這一個課程，令我更有方向去經營一段關係，明白到如何去經營這段但求不見的友情。我不願和他慢慢變成對峙，我對這段關係的解。時，去填補這道缺口。” (GEL1003, Low-level)

**GIL01: Problem Solving Skills (ELCS)**

# Friend

The lecturer had provided some questionnaires for students to analyze their personalities and the factors affecting their communication with others. This helped students to formulate their proposals in a better way. Since students in the same group had chosen the same kind of relationship to be improved, they had also recognized the importance of discussing with peers when solving problems.



“在第一個星期中，我未能及時適應到我自己所訂立的計劃，主動向媽媽表達自己的想法。但是在第一週的末段，我更與媽媽發生爭執，她說我說話的語氣有問題，就如... 樣，然而我並沒有這想法，我嘗試向她解釋，但她卻不接受；有一刻我幾乎爆發，但... 計劃中的第一步要自我檢討，當有爭執時如何避免情況惡化，我決定給予時間... 後再解釋。

在第二週開始時，即使我並沒有如她所想般罵她，我決定主動向母親為上一次爭吵之事道歉，然後再對那件事作出解釋，徹底解決上次出現爭執的原因。之後，我亦主動向媽媽提出希望一起... 善大家對話的語氣，方式，以免大家經常發生爭執；而媽媽也答應了我的提議，承諾一起... 除了解決對上一次爭執的問題，我同樣也實行了我計劃中改善家中相處習慣的其中一... 話而非文字交流。在計劃實行前，當我的父母在我課堂或練習時來電，我只會... 未能接電。在第二週時，我改變了這做法，我先用訊息告訴他我未能接聽... 他們。而我的父母見我有所改變，亦多用了電話來聯絡，不再單純地...

在第三週時，適逢我的生日但我卻在那天需要練習，因此... 為我在生日前一天抽出空檔，我亦特意從宿舍外出，... 吃飯其間，也開始與父母分享生常生活趣事。... 因此大部時間也在學校宿舍中渡過，並沒有... 當在生日當天沒有空閒，仍能一起配...

在第四週時，學校的工作... 與家人相處的方式。... 電視，而非我自...

在第五... 的... 一家...

在第六週... 媽長久以來的願夢，能夠一家人在週末中... 屋苑舉辦的... ” (GEL1003, High-level)

# GEL03: Creative Thinking Skills (ELCS)

## 主要用通訊軟件)

... 例如學校的事情、感情生活、課外活動的細節... 另不穩，如她上班的地方有事情發生，會主動問她是否在安全的地方

## 約見面吃飯

一起去吃喜歡吃的東西 (媽媽喜歡吃自助餐，想在她生日或一些節日時和她吃一次) 因為她已經很久沒有見過姊姊，所以我可以向她更新姊姊的近況

## 想自己及對方都講出心底話

既然事情已經告一段落，想講出自己的想法 講自己正在面對的困難，暫時沒有家可以回的感受” (GEL1003, High-level)

... 休息，我開始漸漸改變在家中... 的時間，改為一家在吃飯後一起看... 家務。

Students tried to explore new activities to improve their relationship by studying the videos shared during lessons. For instance, a student had watched a video about sharing music with family members to construct a closer family relationship. Then, he was inspired by the video and tried to share his interests with his girlfriend. He believed that this could create a unique memory between the two and draw them closer. This showed the student's enhancement of the ability to be aware of changes. Another student had learnt to think broader after taking this course. For example, she found that the theoretical underpinning for improving friendship could also be applied to other relationships.



# OUR LIFE IS ELSEWHERE? 我們的生命在哪裏？



丰子恺漫画《教育》讥讽模式化的教育。



# SAMPLE REPORT FROM A1 (GROUP A)

## A. 回顧本計劃前自己對此關係的感受及期望改善的重點和原因

在本計劃前，我與母親的關係可說是「水火不容」。在我小時候母親忙於工作，和我聊天的機會不多，雙方對大家的了解不多，縱使我和母親溝通的機會在這幾年增多，可是由於我們想法非常不同，同時又是情緒比較起伏、說話口直心快的人，因此我們經常就價值觀、生活方式發生爭執，過程中難免會口出惡言，甚至母親會對我動手，近幾年因為政治問題我們的相處更加差，幾乎每天都會有程度不同的爭執。

在個人計劃書中，我提及了我想要改善的地方，我希望自己能夠心平氣和、理性地跟母親相處，減少爭執，做到表達自己的想法同時尊重大家、聆聽大家，大家了解大家想法/行為的方法，最首要的是希望自己能控制自己的語言和情緒，做到情緒控制和學懂溝通，不傷害母親的心。

為此，我訂立了三個計劃：

- 就爭論時的情緒控制與母親達成共識，跟母親商量幾個我們溝通時的原則：
  1. 不準動手
  2. 對方有不滿要聽完，不準駁嘴
  3. 不談政治
  4. 感覺變得激烈要飲水冷靜
- 多進行共同有興趣的活動
  - 一星期一次一起看電影／電視劇
  - 完結後聊聊對劇情的看法以增加大家對對方想法的了解和喜好
  - 乘機引導說更多不同話題
- 多說鼓勵和稱讚的說話
  - 覺得母親做得不好時避免直接批評，可以鼓勵她改善
  - 在母親心情不好時鼓勵她、在她做好一件事也稱讚她。

a 5/6  
b 16/18  
c 55/6  
d 8/10  
-----  
34.5/40

B. 逐一星期以事實舉例說明如何落實計劃，以及個人反思如何更好地在下星期

有效地努力 (18%)

週	日期	計畫實行 (事實舉例說明如何落實計劃)	個人反思 (如何更好地在下星期 有效地努力)
1	23/10 至 30/10	<p>在頭幾天時，我趁母親早放便一齊追看《牛下女高音》，由於當中幾位主角是比較年長的演員，我乘機找話題，例如問母親他們幾位之前是否歌手、以前喜歡的明星和對牛頭角下村有沒有甚麼回憶</p> <p>傾談中了解了以前年代的娛樂圈外更知道母親以前也有「追星」，喜歡張國榮和Beyond，而看張的電影後更愛上到戲院看電影，發現了母親喜歡看戲的原因</p> <p>除此之外，我也和母親訂立了溝通規矩：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不準動手</li> <li>2. 對方有不滿要聽完，不準駁嘴</li> <li>3. 不談政治</li> <li>4. 感覺變得激烈要飲水冷靜</li> </ol> <p>為此我們更用紙筆寫了份合同，笑說如果違反規則要給對方\$1000</p>	<p>在這個星期入面我們的相處相對平和沒有大爭執出現過，我認為算是起了一個頗順利的開頭，原本我以為母親會覺得訂立了溝通規矩無聊、低能，可是她也接受了並主動提出簽合同的作法</p> <p>可能因為簽了合同具有阻嚇性，雙方沒有真的爭執，有一次因為看新聞提到社會衝突，母親說了一些針對示威者的話，我差點想反駁，可是想起簽了合同決定不談這個，雖然一開始覺得悶悶不樂不能暢所欲言，可是過了一會兒也平靜下來了</p> <p>不過「多說鼓勵和稱讚的說話」我沒有做到，因為覺得難以開口和找到一個好時機去稱讚母親，而想批評時也直接說出口了，下個星期可以多留意母親的行動找機會去鼓勵、稱讚，例如由她做到合同裡的規則入手</p>
A2		<p>我覺得一起追看電視劇是不錯的計劃，特別是牛下女高音，父母一輩都知道演員是誰，肯定能激發很多話題。我和母親的關係不錯，都是因為我們都愛煲劇和追星，所以才建立了共同話題。既然你母親說她喜歡張國榮和Beyond，不如你也聽聽他們的歌，研究一下她喜歡的原因。或者你在他下班回家時把他們的歌播出來，說不定她一開門就聽到會十分驚喜呢！</p>	
A3		<p>訂立溝通的規矩是一個好的開始，因為透過平心靜氣的交談才能夠更了解對方。在這件事情上，可以看出你的母親也渴望和平理性的溝通，我相信她不是為了避免付違約金才遵守規則的。而你的表現也十分理想，不但阻止了紛爭，也順利讓大家冷靜下來。</p>	



6	28/11 至4/12	<p>這個禮拜與母親溝通很多時候我在發表與她相反意見時都比較克制了，沒有插嘴或發脾氣，另外也繼續和她在家一起看電視或電影</p> <p>比較特別的是這個禮拜日我們到外婆家替外婆慶祝生日，母親平時不太下廚但我提議今次可以嘗試為外婆煮飯，於是母親也第一次自己煮了一台飯菜，吃完後我稱讚了母親其實調味功夫不錯，鼓勵她以後在家也可以多做飯</p>	<p>這個星期比較順利，沒有爭執，也有做到全部計劃中的要求，來到最後一個星期，我覺得與母親訂立溝通規則真的控制到我們爭論時的情緒，進行共同有興趣的活動可以增進我們相互了解和帶來更多話題，而最難實踐的多說鼓勵和稱讚的說話也實現到了，</p> <p>不過我感覺到訂立溝通規則這項其實還未真的改變到我直接的情緒表達及溝通方式，我每次爭論時的表現仍然反反覆覆，將來要努力做到每次都可以一開始就心平氣和地和母親討論</p>
---	----------------	---	--

			<p>而進行共同有興趣的活動，我覺得之後應該發掘更多的活動而不是只一起看電影，這樣話題可以更多元化而不是常常圍繞電影，之前提及過的旅行和時尚可以是之後的一個方向</p> <p>至於鼓勵方面這星期的確有做過一次，之後要繼續留意母親多說些令她開心、感受到我對她的感情的話去深化我們的關係</p>
--	--	--	---

**A2** 我覺得你下次應該與母親一起下廚，因為你提出了但最後只有母親下廚，她感受未必很好，就像你命令了她一樣。你可以和她一起購買和洗切食材，或用膳後清洗煮食用具，相信她會比收到你的稱讚更開心的，行動較說話實際嘛！

**A3** 你可以嘗試為母親下廚，先了解她的飲食喜好，然後跟她一起買菜，回家後正當母親準備煮飯之際，你可以跟她說：“讓我來吧！”，並為她煮飯菜，給她一個驚喜。當你遇到困難時，母親可以在旁指教和即時示範。若母親扮演一個指導的角色，你便可以有更多機會請教她、展開更多的話題，也能表示讚賞和感謝。

見到具體之努力及反思！  
 恭喜見組員之支持！  
 16/18

### C. 說明組員溝通是否及如何支持你的計劃 (6%)

在這幾個星期入面，我們組員之間在學校、手機聊天群中相互支持鼓勵，關心大家的進度和需要幫忙的地方，也互相提供了不少意見，過程中我們會完全信任對方可以保密，大家給的意見也會參考，雖然組員未必太了解我家裡真實的狀況，可是我覺得她們大部分的意見都很有幫助，令我發現到自己的盲點和需要改善的地方，更加起到鼓勵的作用：

- 鼓勵我繼續行動

在我成功做到與母親訂立溝通規矩、成功控制自己情緒、成功和母親看戲時，我的組員總會稱讚恭喜我，未做到稱讚等行動時他們又會教我如何改善和鼓勵我，這些對我來說真的可以令我更有信心自己的行動是有用的，當初要找機會稱讚母親時他們的鼓勵也令我鼓起勇氣成功實行。

- 發現自己的盲點

就算自己有做到反思，始終自己看不到自己的短處，組員卻發現到我在適當的時機未有說一些感謝的說話，提醒到我要感謝母親養育，又提出原來我的稱讚方式不對，沒有放重點在母親身上，令我注意到自己的話語未能令母親感到我的稱讚，最後我提及的煮食事件上，更說到我讓母親獨自一人煮飯不妥當，這些盲點沒有他們可能我不會發現，他們提出了我才知道自己那些地方其實未做好，所以對我實踐計劃非常有用。

- 知道如何改善

他們的回應總是會說到我可以如何完善我的每個行動，例如提到我可以怎麼入手稱讚我母親、母親去旅行我可以多做些甚麼、應該找機會感謝母親、稱讚的技巧、怎樣跟母親告訴自己想法等等都是很確實而實用的意見，按著他們的意見改善後有正面效果之餘也令我踏實，有一個大致的方向去改變。



#### D. 分析、總結計劃成效及前瞻 (10%)

經過六個星期的愛的計劃後，我就著自己的計劃實行了不同的行動、收集了同學的意見和鼓勵，反思後改良了自己的作法，在此之後我和母親的關係也有一些正向的轉變：

愛的計劃前		愛的計劃後
<ol style="list-style-type: none"><li>1. 有任何的意見、不滿都會毫不修飾地表達出來，常常發生爭執</li><li>2. 雙方情緒高低起伏大，一生氣會控制不了破口大罵甚至出手打人</li><li>3. 很少單獨坐下聊天、深入了解對方</li><li>4. 沒有試過單獨相處一天</li><li>5. 不是看電視／食飯的時候我常常躲在房間不理母親</li><li>6. 隨著社會政局問題，矛盾越來越多，很容易激烈吵架</li><li>7. 很少說令母親開心的說話</li></ol>	⇒	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 反思到自己的錯誤</li><li>2. 有爭執時大家能控制自己情緒，透過喝水冷靜下來</li><li>3. 能耐心傾聽母親的意見才說話</li><li>4. 願意跟母親單獨相處，而且不會覺得尷尬</li><li>5. 能自然地跟母親聊天，並且會談及未來大計等等較深入的話題</li><li>6. 互相不談論敏感的話題、不說觸及情緒爆發底線的話</li><li>7. 有固定的跟母親一起進行的活動（看電視劇／電影），因此話題也多了</li><li>8. 願意花多些時間陪伴家人</li><li>9. 會稱讚、鼓勵母親</li></ol>

上述的改變證明先前定落的計劃有相對的成果，因此我會繼續努力，按照自己改良後的計劃繼續改善與母親的關係，甚至用類似的方法深化我和其他家人的關係。

總的來說，我先前訂立的計劃：就爭論時的情緒控制與母親達成共識、多進行共同有興趣的活動和多說鼓勵和稱讚的說話有高的成效，在六個星期後收穫以下得著與驚喜：

- 順利和媽媽訂立規則，因為平時她會笑我低能，這次順利簽約，又主動加上條款，可能母親也想與我改善關係

這是我收穫的一個驚喜，一直以來我和母親說話都比較直接，爭執很多，大家情緒控制也不好，不爭吵時她又常常「串」我笑我，可是這次我說要與她訂立溝通規矩時她卻沒有拒絕或是笑我，反而快地應承了，她更提出了簽合同的作法，又加上做不到就要給\$1000的條款，這令我感到驚訝，看來我母親也很支持我訂立溝通規矩的作法，想與我改善溝通方式，而在之後的六個禮拜內，我們也成功地因著訂立的規矩停止了激烈的爭論冷靜下來，因此我們可以好好聊天不吵架，感情也變好了，也可以看出母親原來和我一樣都會認真地遵循規矩，從而改善關係。



- 和母親獨處，雖然一開始害怕會尷尬，但其實也可以相處得挺好

一直以來我鮮少與母親單獨相處，記憶中甚至未試過單獨相處超過兩個小時，因為覺得尷尬沒話聊的關係（雖然常常吵架，但當大家在家時我可以自在地跟母親說話聊天，可是一到只剩兩人不知為何就是開不了口），以前我跟母親獨處時，在家我就躲在房內看書、看手機待妹妹、父親回家我才出房門，在外我就嚷著快點回家，可是經過頭幾個禮拜我覺得要嘗試與母親相處，所以耐心與她逛街、在家與她分享我看的書和電影，後來發現其實可以相處得很好，我一但花了時間陪她、挑起話題，其實以我們性格很快就聊起上來不會大眼瞪小眼的，配合我們的溝通方式管理，其實相處得很好，沒有太大爭吵，反而話題增加了。

- 透過耐心相處、聊天，了解對方不少，如我對未來的看法和母親興趣愛好

這六個禮拜與母親看戲後都聊了不少，當中不乏深入的話題例如我對將來工作的規劃、母親喜歡看戲的原因，也說起自己在職場、在學校的近況，過程中除了解對方以外，還發掘了互相不知道的一面，例如原來母親曾經也有「追星」，原來我對將來是有看法不是沒有準備的，我覺得這樣有助我們打破一些誤會，而且了解後會有關係更深的感覺，之後聊天也更容易明白對方的意思和出發點，變相也能減少我們間的爭執，所以六個星期之後我應該繼續耐心和用心與我母親相處。

對於未來，我會：

1. 多多花時間與母親相處、溝通以加深對她的了解，有利深化關係

少些和朋友的約會，多點在家陪伴家人，最好爭取多些和母親獨處的機會，由半日變成一日，可以是和她看電影、吃飯、一起煮食或是去街，這樣我們相處的時間會增加，又可以構造一些屬於我和母親的回憶和話題，藉此我們會更熟悉對方更了解對方，我認為這樣有利發展我們間關係，而母親知道我願意花時間陪她的話她也會感受到我的愛的。

2. 和多給點耐性，控制好自己情緒可以減少爭執

這段時間雖然衝突發生時我和母親能控制到情緒，但衝突已經發生了，希望我之後可以控制好自己的暴脾氣，爭執時不要惡言相向也不要大聲頂撞，最好就是每次從一開始就已經心平氣和地聽對方說話，這樣可以避免爭執出現，另外要尊重和留心聽母親說的話，不要急著駁嘴，到自己說時重複她重點一遍，這樣母親就能感受到我有認真聆聽和尊重她。

3. 多鼓勵、讚賞對方會使對方開心和感受到我對她的感情

母親是個喜歡被人哄的人，相信這麼多年來母親也很渴望我能多說些鼓勵、讚賞的話去表達愛意，經過這六個禮拜我覺得說鼓勵、讚賞說話沒有我想像中難開口和尷尬，只要我平時細心觀察和願意的話我都可以找到機會說，其實多鼓勵、讚賞對方也不止是討好對方，而是讓母親知道我是愛她的。

food.  
8/10  
有具体方向及得著！  
亦可回顧個人「情緒財產」  
之特異，好好面對突破與  
母親相處的難處，如你  
所說，更有助於與  
其他家人之素  
之优化！  
努力！