

主辦機構 Organised by

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

# 青少年手帳

## 非暴力溝通篇



# 青少年手帳—非暴力溝通篇

在校園生活中，學生每天都會面對各種人際情境，難免會出現誤會或衝突。若我們未能掌握合適的溝通方式，容易令對方感到被指責或被攻擊，減低聆聽意願，令關係更疏離，影響心理健康。

本手冊以「非暴力溝通」為主題，旨在幫助學生學習以真誠、同理和尊重的態度表達自己，同時以開放的心態聆聽他人，減少不必要的衝突從而建立更健康、更有支持感的人際關係，促進情緒健康。



賽馬會擁抱生命系列2.0 -「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作夥伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

**T** Transformation  
**#蛻變自己**

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

**A** Actualization  
**#實現所想**

踏實而行，應用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

**G** Gratification  
**#滿足所需**

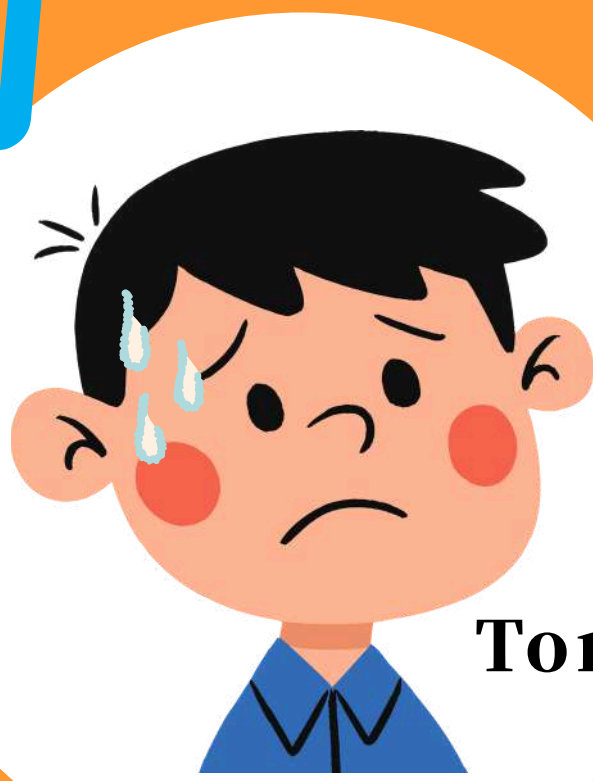
同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

# 情景

Peter和Tom是好朋友，Peter看到Tom最近常跟別人吃午飯，覺得被忽略，感到很生氣……



Peter



Tom

聽到後覺得自己被誤會、被指責，感到非常委屈……

「你係咪唔中意同我玩啦？成日淨係約其他人食飯，以後都唔洗理我啦！」

之後：  
朋友關係變得疏遠



## 非暴力溝通 出場

## 化解衝突的 語言



非暴力溝通由美國心理學家馬歇爾·盧森堡提出的一種溝通模式，目的是用同理心和誠實的方式表達自己，同時傾聽對方，幫助我們更深入理解自己與他人，建立真誠連結，減少衝突。它強調每個人的行為背後都有未被滿足的「需求」，並透過四個步驟——「觀察、感受、需要、請求」。

# 4個 步驟

WOW!!!

## 1. 觀察：

- 純粹陳述看到的具體事實

⇒ 注意力集中在發生的事情，讓對方聽了不會立刻想反駁

- 不立刻作出評論、批評或反駁

⇒ 「Tom，呢個星期有四日我見你都同其他同學一齊食飯，冇約我。」

✘ 混入主觀解釋，例如「你成日唔理我」、「你唔重視我」這些是判斷，不是事實。

## 2. 感受：

- 如實表達自身感受，用「我覺得……」開頭，而不是指責對方「你令我……」，也嘗試體會對方的感受

⇒ 「當我見到呢個情況，我覺得有啲孤單，同埋唔開心。」

✘ 「我覺得你唔重視我」 ← 這是判斷，不是感受。

✓ 用真實的情緒詞彙，例如傷心、沮喪、擔心、開心等。

OH YEAH!!

### 3. 需要：

- 明確表達自己的需要，例如連繫、被重視、理解、尊重、包容等等，讓對方明白你的內心動機
- 需要是雙方都可能共有的，不分對錯

➔ 「因為我好重視我哋嘅友情，我需要同你有多啲連繫，亦都想感覺自己喺你心入面係被重視嘅。」

❌ 直接說出解決方案，如「你應該約我」

### 4. 請求：

- 以正向、具體的行動語言提出請求
- 請求的出發點在於希望彼此合作，語氣要讓對方感覺可以自由選擇（可以答應、拒絕或提出其他方案），而非要求對方服從

➔ 「你願唔願意呢個星期抽一個中午，或者放學後，一齊食飯或者飲嘢，傾下近排嘅事？」

❌ 「你以後要約我」、「你唔可以再咁做」

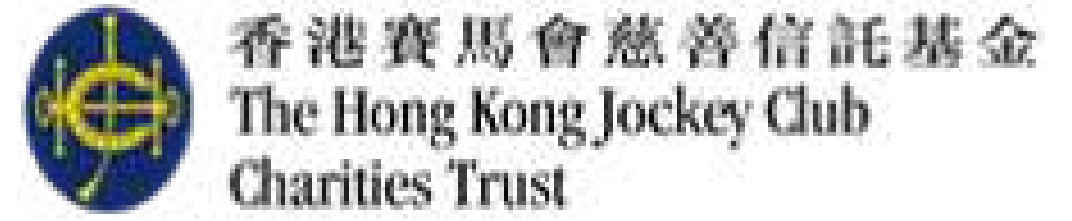
✓ 多用疑問句、多用「願意」、「可唔可以」，並說明想一起做的事

**非暴力溝通讓我們能尊重彼此的需求，理解對方，找到共贏的解決方案，建立真誠的連結，並減少衝突。在校園生活中，多練習這份同理與真誠，就能把誤會轉化為更深的理解，使人際關係更加溫暖而穩固。**

**我的反思**  
**reflection**

主辦機構 Organised by

捐助機構 Funded by



官方網站

POWER T.A.G.



Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.



Instagram

tag.ur.mind



本計劃統籌單位  
聯絡電話 2549 5106  
聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk