

## 新生啟導計劃：口講心所想：非暴力溝通入門工作坊

### First Year Engagement Programme : Nonviolent Communication Workshop (conducted In Cantonese)

非暴力溝通由 Marshall Rosenberg 博士在 70 年代所創，目的為增進人與人的連結。非暴力溝通不單應用在個人生活層面，還用來調解族群衝突。這兩節工作坊將由淺入深，介紹非暴力溝通的基本技巧和心法，希望增加學員在人際溝通中做更有意識的選擇。

#### 第一節: (3 月 19 日)

主題：學習長頸鹿說話：同理回應基礎

內容：這一節將以溝通何以失效作引子，介紹非暴力溝通的基本理念、技巧和意識，包括區分豺狗和長頸鹿語言、了解觸發點、情緒和基本需要之間的關係、學習運用同理(empathetic)與非同理回應，以及從情緒反應中回復溝通意向的方法。我們在這節借用 Shantigarbha(2018)的五層同理回應做分組練習，讓我們使用非暴力溝通時更流暢自然。

#### 第二節: (3 月 26 日)

主題：九招拆解衝突：非暴力溝通的進階應用

內容：衝突是生活的一部份，它可以破壞關係，亦可以促進彼此了解，令關係深化。兩位非暴力溝通培訓師 Jim and Jori Manske 整合了非暴力溝通的基本心法與技巧後，創立的一套回應衝突的 9 個步法(9 skills)。它們載著需要意識(needs consciousness)和請求意識(request consciousness)，既有自我同理，亦有同理他人的部份，支持我們在爭執時放慢，一步一步地帶著同理心去聽和講，共同尋找彼此都滿足的策略。這節會有 9 skills 的示範和分組練習。

日期：2021 年 3 月 19 日及 3 月 26 日 (星期五)

時間：7:00pm – 9:00pm

形式：Zoom

語言：廣東話

導師：曹文傑博士 (小曹)，國際非暴力溝通中心非暴力溝通認證培訓師候選人，香港中文大學性別研究課程講師，女同學社執行幹事，參與香港同志運動十多年，近年醉心非暴力溝通的學習和分享，希望推動個人與社會轉化。

按金：HK\$100 (出席兩節工作坊後將全數退還)

\* 工作坊是由書院資助，若參加者未能完成兩節工作坊，按金(HK\$100)將不獲退還。

報名: <https://bit.ly/3uGQwNJ>

截止日期: 2021 年 3 月 14 日 (星期日)

如有疑問，歡迎與梁小姐(3943 1549 / [yanningleung@cuhk.edu.hk](mailto:yanningleung@cuhk.edu.hk))聯絡, 我們期待你的參與!

逸夫書院