

## 《感受與需要》

家長們，讓我們多些明白自己的感受與需要，亦可以使用以下詞彙與兒女溝通和了解他們的內心情況。

感受：



需要：

# 需要列表

List of Needs



JUST FEEL

|                      |                         |                                |                                  |                           |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| <b>休息</b><br>Rest    | <b>友誼</b><br>Friendship | <b>學習</b><br>Learning          | <b>玩耍</b><br>Play                | <b>真誠</b><br>Sincerity    |
| <b>愛</b><br>Love     | <b>尊重</b><br>Respect    | <b>信任</b><br>Trust             | <b>歸屬感</b><br>Sense of Belonging | <b>成就感</b><br>Achievement |
| <b>和諧</b><br>Harmony | <b>安全感</b><br>Safety    | <b>被理解</b><br>Being understood | <b>被聆聽</b><br>Being Listened     |                           |
| <b>關心</b><br>Care    | <b>支持</b><br>Support    | <b>肯定</b><br>Recognition       | <b>合作</b><br>Cooperation         |                           |
| <b>美</b><br>Beauty   | <b>創作</b><br>Creation   | <b>平等</b><br>Equality          | <b>自主</b><br>Autonomy            |                           |
| <b>清晰</b><br>Clarity | <b>效能</b><br>Efficacy   | <b>慶祝</b><br>Celebration       | <b>哀悼</b><br>Mourning            |                           |