

溝通篇（三）：因為愛，溝通要坦誠

溝通篇（三）：因為愛，溝通要坦誠《工作紙》

試完成以下工作紙，想一想自己希望與身邊的摯親表達的說話。先寫下來，有機會親自與他們表達。大家都明白，有些說話，現在不說出來，將來可能沒機會說出來。珍惜現在還有時間與摯親相處，多將你心中的感受勇敢地表達出來。

愛得及時五句話¹

我想同_____講「我愛你」，
希望您_____。

我想同_____講「多謝」，
因為_____。

我想同_____講「我寬恕你」，
希望您_____。

我想同_____講「再見」，
希望您_____。

我想同_____講「請原諒我」，
希望您_____。

¹ 香港大學行為健康教研中心（2008）。《與家人談生說死》。取自：
<http://enable.hku.hk/enable/tch/pdf/hm.pdf>

心安家寧，心有寧 Say

賽馬會安寧頌計劃團隊亦設計了一套名為「心有寧 say」的遊戲咭，目的是以輕鬆有趣的手法令公眾人士認識安寧照顧，鼓勵用家與家人、朋友展開有關死亡和安寧照顧的對話。這套遊戲咭依照傳統撲克牌的設計，分別有黑桃、紅心、梅花和方塊四種花式，而每個花式都有不同的主題。



大家如欲索取「心有寧 say」遊戲咭，可以電郵至 jcecc@hku.hk 查詢及了解詳情。