

# 家庭總動員~

## 「疫」起學習愛的5到行動~



### 「耳到篇」 傾聽會意



- 傾聽家人講話
- 善用 **我訊息** 溝通
- 讓家人感受到尊重

- × 拒絕與家人交流
- × 使用 **你訊息** 責備
- × 不顧及家人的感受

