



基督教雲彩聽而行 心靈對話中心  
WUN CHOI LISTEN N ACT WORSHIP INTELLIGENT CONVERSATION CENTER

註冊慈善機構



在至高之處榮耀歸與神！



在地上平安歸與祂所喜悅的人！（路2:14）

**雲彩祝願大家聖誕平安喜樂、新年蒙福！**

感謝愛我們的天父，賜下主耶穌降生為人，住在我們中間充充滿滿，  
有恩典、有真理；叫我們的生命充滿著信、望、愛！





## MTG重聚日

11月11日 難得一眾MTG好友重聚於突破青年村，活動由創辦人Mandy導師及助教Chris 帶領，重溫MTG的重要元素，深化情緒與感受的認知、練習聆聽立體聲，尋找自己的溝通習慣；每位學員投入學習、坦誠分享自己的軟弱；學員們彼此接納、鼓勵，令整個學習氣氛非常積極正面。學員都認為MTG能幫助自己治理情緒、管理行為、調節期望；提升對自我的認識及理解，從而增強與自己、與別人溝通表白的能力。

## 全新「MTG督導班」快將舉辦，歡迎準督導員加入我們的行列！

MTG不但可以自助，也可以助人；舉辦督導班目的旨在訓練更多願意助己助人的MTG精英，日後將成為MTG課程中學員的督導員，協助學員順利及有效運用MTG工具。我們期待著第一批MTG督導員的誕生！

## 專欄

### 溝通智慧錦囊

與人相處離不開溝通，雲彩季刊每期將於此專欄分享一句雲彩創作之「溝通金句」，解開一個智慧錦囊；藉此讓讀者思考與人溝通時需要注意的地方，避免溝通障礙。

## 自話自說自我平衡， 小心誤解髒錯人！

在眾多的溝通習慣中，其中一種稱為「獨自溝通」。「獨自溝通」模式的人，慣性以想像、推理、推測或估計去理解別人，而非透過真實的對話溝通去了解對方；結果引伸誤會重重，導致表錯情、髒錯人等尷尬及無謂的場面一幕幕上演。這種自話自說、自我平衡情緒的溝通模式，會造成溝通的負向循環，極度影響親密關係的建立。

破解這種溝通的負向循環，方法是「大膽假設，小心求證」，就是無論想像或假設了任何可能性，最後步驟是向對方了解清楚他的想法，對照自己的想像或假設是否能成立；這樣，可以大大減少誤會，而且可以加深彼此真實的了解，增進親密關係。

