



【每個家人都不同】 姓名：\_\_\_\_\_

稱謂：

看重的事：

特質：

稱謂：

看重的事：

特質：

稱謂：

特質：

看重的事：

◇ 與家人容易衝突的事件：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



◇ 愛中和好三步驟

1. 承認錯誤

親愛的\_\_\_\_\_對不起，(發生的事件/態度)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_是我的錯，請您原諒。

2. 體會對方的感覺

我可以想像，您會覺得\_\_\_\_\_

3. 改進行動

我要學習\_\_\_\_\_

具體行動：\_\_\_\_\_

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子，看到你願意\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_我很欣慰，我願意原諒你，

希望你能學習\_\_\_\_\_

我也願意調整自己，\_\_\_\_\_

愛你的\_\_\_\_\_