

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

## CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚 非正規及家庭照顧者培訓工作坊（二）

### 主題：護老者聆聽技巧（第1堂）



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 本系列工作坊的內容

- 為甚麼要鍛鍊聆聽技巧
- 聆聽的分類
- 聆聽的層次
- 聆聽的過程
- 不理想的聆聽
- 積極聆聽的技巧
- 改善聆聽技巧的方法
- 良好聆聽的證據

# 為甚麼要鍛鍊聆聽技巧

只有**25%**聆聽者能夠把握到溝通的重心

聆聽技巧更好，更了解長者健康

表達感覺：對疾病的直接、投射、及否認的感受

嘗試解釋或了解：病徵

語言線索：對疾病的重複提及

個人故事：病人講述與該疾病有關的個人故事

對長者越了解，越能夠滿足其需要

# 聆聽的分類

# 1) 內容的聆聽

集中於資料的內容，

如  
數字  
理論  
邏輯  
情節

## 2) 批判的聆聽

集中於分析及批判資料的

準確性

合理性

差異性

完整性

時序性

### 3) 鑒賞的聆聽

集中於內容的娛樂性，如

音樂會

電影聲音效果

演唱或演奏

美妙的聲線

有趣的話題等



# 4) 同感的聆聽

集中於說話者的

感覺

觀點

感想

個人經驗

# 聆聽的層次

# 1) 忽視的聆聽

沒有付出任何努力的聆聽，似乎等於沒有聆聽

# 2) 假裝的聆聽

在外表上假裝，以致讓別人相信他有聆聽。

### 3) 選擇的聆聽

只對自己有興趣的內容加以聆聽。

### 4) 專注的聆聽

專注地及集中地聆聽。

## 5) 同理的聆聽

同時運用個人的心及思想去聆聽，以明白說話者的說話裡的字眼、動機及感覺。

# 工作坊第1堂

-- 完 --