

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3堂）



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

積極聆聽的技巧

直接望著說話者

特別是不要在思想裡預備反駁的說話

集中注意力

避免受環境因素分心

留心說話者的身體語言

留意自己的身體語言

搖椅子

清理手指甲

向旁邊瞥眼

皺眉頭

在胸前交叉雙臂

不良身體語言

打呵欠

嘆氣

眼望天花板

把玩物件

(例如：筆、橡皮筋、鑰匙)

交叉雙腿

洽當的身體語言

升高眉頭

在適當時刻露齒而笑

運用表達型的手部姿態

稍微側頭

恰當的眼神接觸或微笑

表現你在聆聽

經常地點頭

運用自然及舒服的眼神

保持開放及邀請的姿態

微笑及其他面部表情

運用微細語言鼓勵對方

例如：對、對、唔、唔。

詢問說話者沒有
說的內容或感
受

提供回應

重述

用另外的字眼，將說話者的說話重申出來。例如：
「我剛才所聽到你說的話是」
「似乎你是在說」

週期性地將說話者的話摘要

工作坊第 3 堂

-- 完 --