

# 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4堂）



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

# 澄清內容

# 透過問題

用問題來澄清某些重點內容。例如：

「當你說 . . . 時，你的意思是甚麼呢？」

「其實，你的意思是 . . . 嗎？」

# 延遲判斷

將內容與說話者性格分開

避免打斷說話／插嘴

由說話者自己去完成其話

不要以反駁論據來干擾對方

# 運用同理心／同感

# 真心向說話者表達願意聆聽的心

如：「放心慢慢地說，不用急，我正在聆聽你。」

將自己個人的議程放在一旁

透過身體語言表達隨時接收對方的情緒

嘗試欣賞說話者的觀點

讓說話者按自己的快慢講解

不急於發表自己的想法

# 適當地回應

勇於表達但不失尊重

坦白地表達你的意思

開放地表達你的意思

# 工作坊第 4 堂

-- 完 --