

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5堂）



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

改善聆聽技巧的方法

真正認真地在一天裡聆聽一個人

選一個人可以讓你在一天裡經常聽他說話，認真地聆聽（不單只聽）他。一天後，問自己以下問題：

- 有否盡力在表面說話之內聆聽？
- 有否留意語言、聲線、及視覺線索？
- 有否留意「沒有說」和「有說」的話？

製造一個更好接收的聆聽環境

不要將各種技巧過度表達

如：眼神接觸、點頭、面部表情、笑容．．等。

練習聆聽概念、主要意見、事實

練習分辨證據、論據、假設、例子、原則

練習分析內容是否合理或有否證據支持

盡力保持開放的思想

適當的發問以澄清內容

積極留意說話者的身體語言

良好聆聽的證據

澄清資料

適當地發問

令說話者透露更多

說話者同意聆聽者對其說話的了解

隨著時間能記得資料

工作坊第5堂

-- 完 --