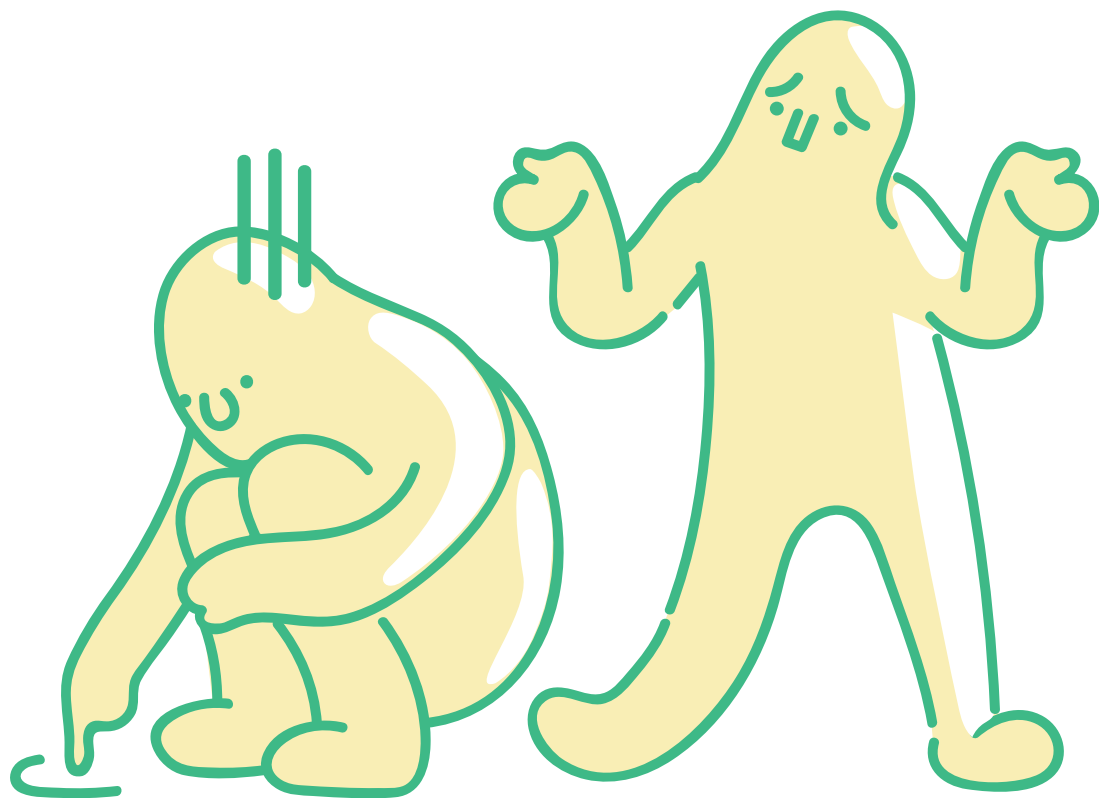




善良的力量：聆聽

COPE
Together



當朋友遇到複雜的問題不能
即時解決，你或會感到無助。



例如：

- 我們意見不合，幫不了忙。
- 我不能提供解決辦法，幫不了忙。
- 我不是專業輔導人員，幫不了忙。
- 我不是樂觀和正面的人，幫不了忙。
- 我不明白事情的來龍去脈，幫不了忙。



儘管如此，你仍可陪伴和聆聽他們的煩惱，這對他們幫助很大！



為甚麼要聆聽?
關心對方, 並表示理解。

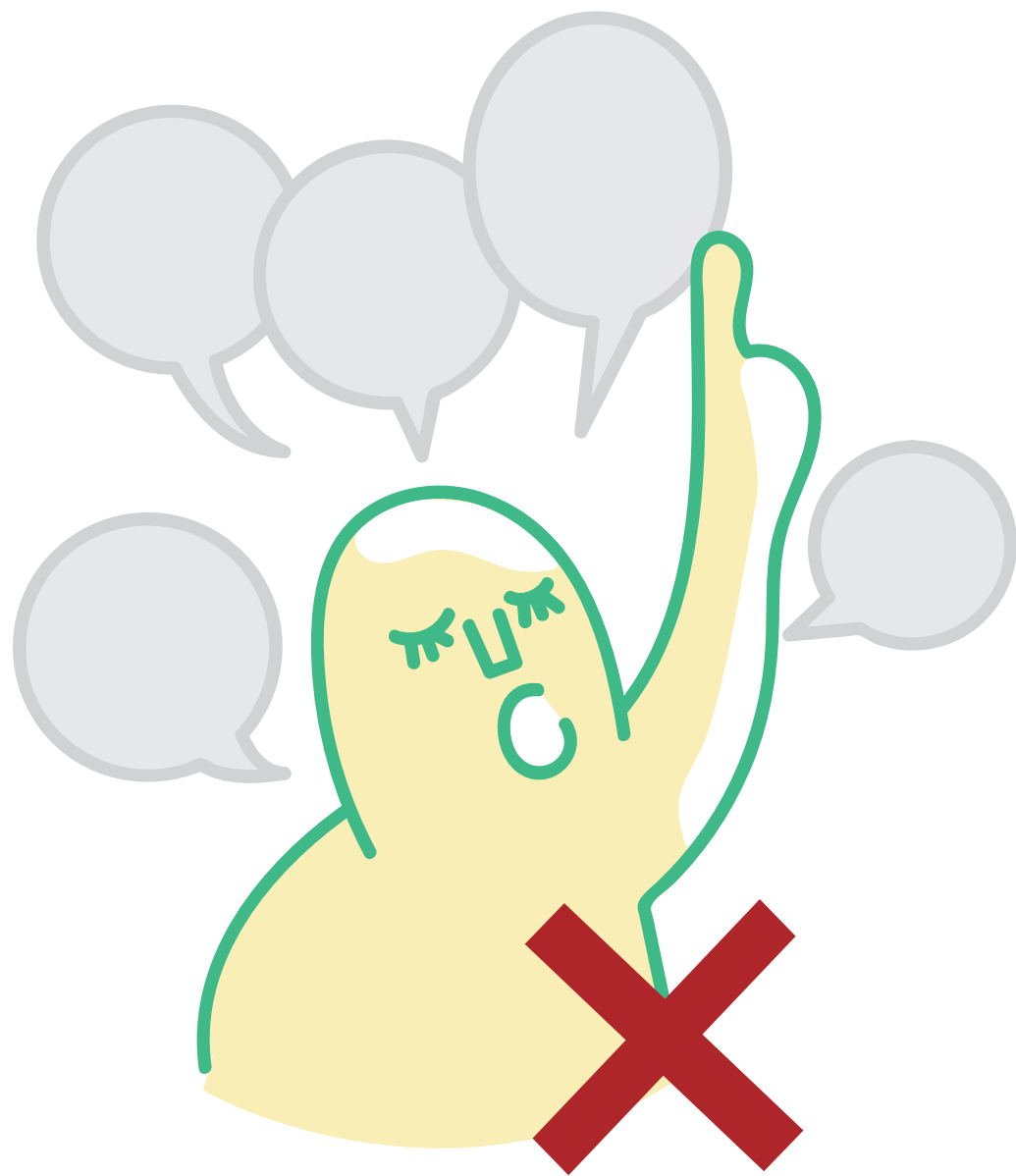


當朋友向你傾訴時，
你可以做甚麼？

找一個安靜的地方，細心聆聽。
過程中不要爭辯或轉換話題。



別否定對方的感受，情緒低落和感到難過是自然的事。



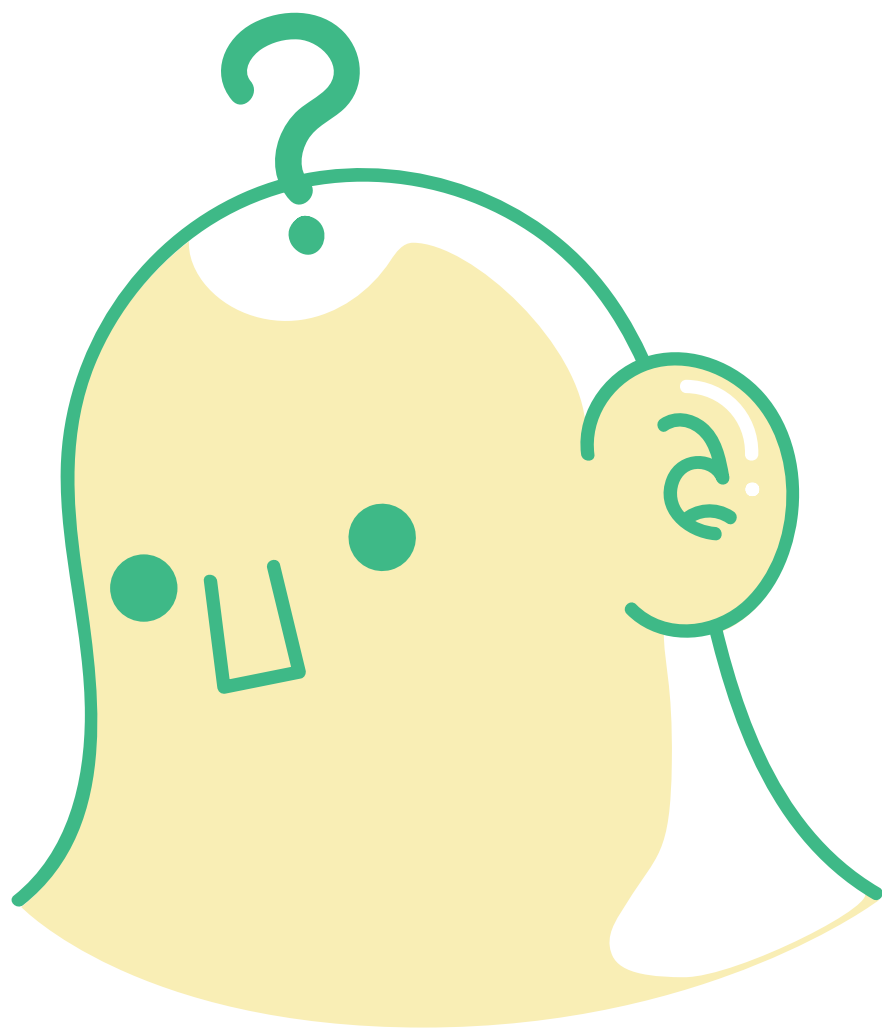
不要滔滔不絕或主導發言，應
耐心聆聽對方要說的話。

先聆聽，後回應。



偶有沉靜的時刻，你的朋友或正在思考和消化剛才的話。

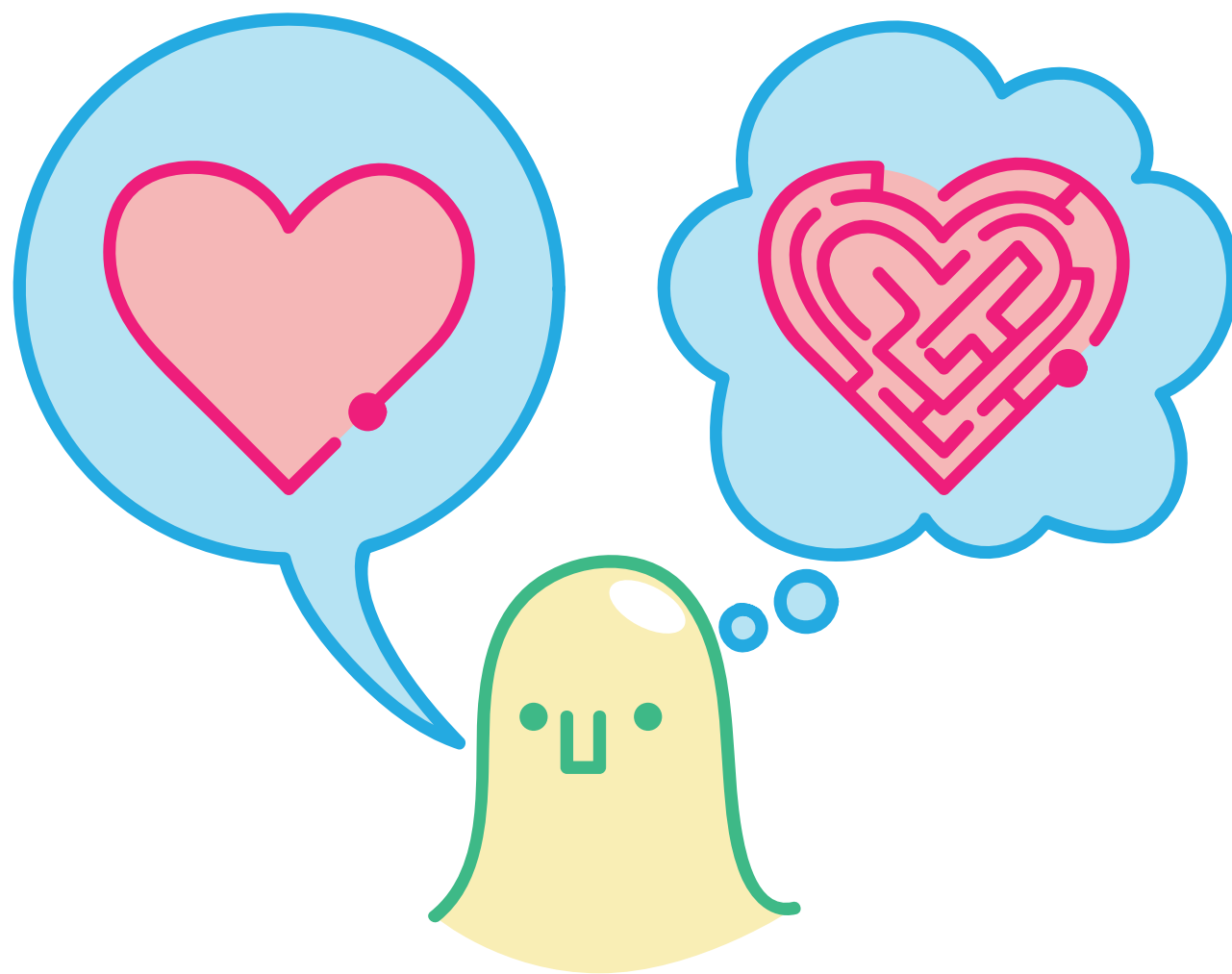
給予他們時間和空間。



聆聽時，我應如何回應？



偶爾歸納你所聽到的內容。
向對方發問以釐清你的理解。



用簡單易明的話。
避免使用術語。

例如：「...這是你最近感到焦慮和情緒低落的原因」；而不是：「.....你或許受抑鬱和焦慮症困擾。」



不要害羞，以坦誠和開放的態度支持你的朋友。

你可以對他們說：「無論發生多艱難的事情，我也會支持你。」



記得.....

有時候，聆聽你朋友的煩惱
已經足夠。

不要過早給予意見或過急替
他們解決問題。



cedars

Centre of Development and Resources for Students
學生發展及資源中心

輔導及心理培育部

地址：香港大學本部大樓三樓301至323室

電話：3917 8388

電郵：cedars-cope@hku.hk