

Shall We Listen?

講我聽 聽我講



聆聽小技巧

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



「陪」伴著情緒受困擾的人士，
讓他們能「講」出心聲，
可以減輕他們的煩惱。

若想改善聆聽技巧，準確地了解別人的心意，
避免「聽而不聞」，

大家可以參考以下的小提示，改善聆聽技巧。



❌ 盡量避免 ❌

過早猜想或認定對方的意思

例如：

- ❌ 「你唔使再講，我一早就估到啦！」
- ❌ 「上次咪講過囉，又講？」



✅ 可以嘗試 ✅

保持開放，鼓勵對方表達

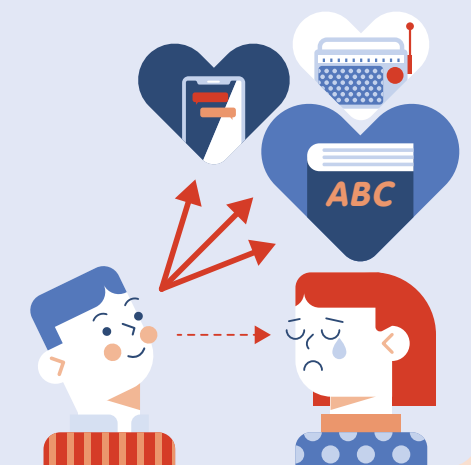
例如：

- ✅ 「我想知道你近排心情點呀。」
- ✅ 「你係咪有心事，不如講畀我聽。」
- ✅ 「你好似有啲唔開心喎，發生乜嘢事呀？」



❌ 盡量避免 ❌

一心多用，在聽對方說話時
同時處理其他事務



✅ 可以嘗試 ✅

專心一致，停下其他事務，
表示重視對方的說話

保持安靜，
與對方有適當的眼神接觸
留意對方的語氣、
表情和身體語言



❌ 盡量避免 ❌

過早作出評論、建議、批評
或打岔

例如：

- ❌ 「咁好小事啫！」
- ❌ 「唔駛再講啦，一於咁啦……」
- ❌ 「一早就提咗你啦，係都唔聽。」
- ❌ 「你聽我講先！」

❌ 盡量避免 ❌

否定對方的感受

例如：

- ❌ 「你唔使咁唔開心。」
- ❌ 「你唔應該鬱喎。」
- ❌ 「你諗多咗先咁煩啫。」



✅ 可以嘗試 ✅

耐心地讓對方暢所欲言

適當時以「係」、「啊」等短詞、
嘆語或點頭等身體語言回應，
示意自己正在聆聽



✅ 可以嘗試 ✅

重述、確認及接納
對方的感受

例如：

- ✅ 「你擔心……因為……」
- ✅ 「你將咁唔開心嘅事講畀我聽，
多謝你信任我。」

設身處地，代入對方的境況，
將心比心

例如：

- ✅ 「如果我係你，我都會唔開心。」
- ✅ 「發生咁嘅事，你擔心都係人之常情。」

❌ 盡量避免 ❌

有疑問但不跟進
裝作明白



✅ 可以嘗試 ✅

待對方說完以後，
對不明白之處簡短提問，
讓對方澄清

例如：

- ✅ 「唔好意思，關於……我唔係好明，
可唔可以再講多啲畀我聽？」



聆聽方式和技巧多不勝數，

也會因應環境情況和對方的需要而變化。

大家採用以上的建議時，需要靈活變通。

如此一來，我們在有需要的時候，便可接收到別人的心聲，

給予他們適切的關懷和協助。

如遇上危機而急需援助，請致電999要求緊急服務

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

shallwetalk.hk



Shall We Listen?
講我聽·聽我講

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

2020年製作