

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



互相支援

交流

傳遞訊息

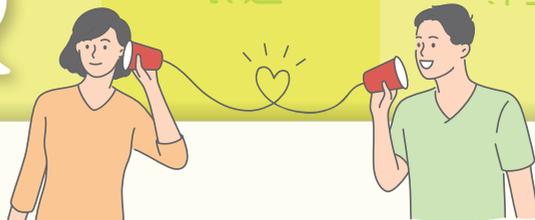
共識

正面關係

TIPS!

表達

尊重



青少年  
精神健康  
小貼士

# 同儕溝通篇

不批判

思考

開展對話

保障

積極聆聽

適當措詞

真誠

同理心

# 青少年 精神健康 小貼士



## 同儕溝通篇

「青少年精神健康小貼士」由賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃所設計。本小貼士的主題為「同儕溝通」，期望大家能通過學習如何清晰及明確地表達想法，提升與同儕溝通的能力及技巧，以促進同儕之間的互相支援及交流。



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

### T Transformation #蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

### A Actualization #實現所想

務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

### G Gratification #滿足所需

同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

# 何謂「溝通」？

溝通是指互相交換和傳遞訊息的過程，是人際關係中重要的一環。

有效的溝通不僅可以解決認知落差的問題，更能幫助彼此達成共識，長遠有助建立正面關係。



可是...

你懂得  
溝通的技巧嗎？

# 同儕溝通的 六大技巧<sup>註1</sup>

## 1 積極聆聽

給對方足夠的時間來表達自己的想法，避免急於發表自己的觀點而隨意打斷對方。這樣不僅能讓對方感到被尊重，還能提高他們聆聽你意見的意願。

我尋日返到屋企，呀媽就不停係到鬧我測驗考試唔合格……咁我真係盡左力啦，佢都唔體諒我嘅



- 專注於對方的內容
- 不批判的態度
- 耐心聆聽
- 不打斷對方

## 2 先思考後說話

仔細思考說話內容，能幫助自己釐清接下來要說的話，讓邏輯更加完整清晰，同時審視此話一出可能帶來的後果，例如他人聽到後的感受。

說話前，我會想……

- 如何表達？
- 有說的必要性嗎？
- 能讓事情向好的方面嗎？
- 對方聽到後會有什麼感受？



# 同儕溝通的 六大技巧

## 3 學會開展對話的時機

盡量不要在對方很忙碌或疲倦的時候開展對話，不停表達自己的意見，這樣只會讓對方感到不舒服，甚至有可能引起衝突。  
此外，在談論較個人的話題時，應選擇私隱度較高的地方以保障對方。

佢睇起嚟好似冇乜精神……  
我都係聽日先再問佢啦！



## 留意語調及非語言溝通

保持良好的語調，如適當的抑揚頓挫及不徐不疾的語速，可以加強傳達訊息的效能；  
非語言溝通包括面部表情、眼神接觸、肢體動作及手勢等。良好的非語言溝通可以加強說話的感染力，為對方帶來親切感，使雙方更投入於對話當中。

# 4



# 同儕溝通的 六大技巧

## 5 使用適當的措詞

注意溝通時使用的措詞，如積極詞彙，能讓對方更願意表達想法及意見，使溝通更順暢和愉快。

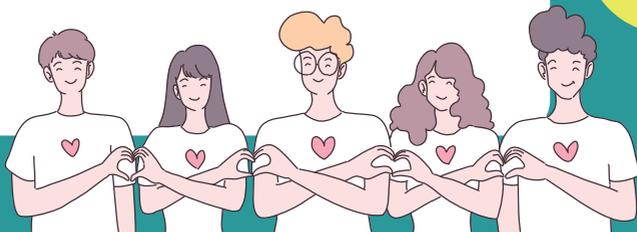
雖然我哋頭先個場波輸咗，但我都知你盡左力，同埋你頭先入咗個球三分波好型呀！我哋下次繼續努力啦！

小撇步：在我們說話時，先易地而處，想一想如果自己聽到這句說話時會有什麼感受，便能協助我們辨識說話的措詞是否恰當。



## 保持真誠的態度及同理心

以真誠的態度和同理心與人交流，設身處地為對方著想並一同思考問題，能讓我們明白對方的感受。真誠的溝通除了增強對方的分享欲，還能促進雙方的關係，長遠有助建立友誼。



# 6

# 溝通地雷

在了解有什麼方法可以促進溝通後，我們一同了解有什麼「溝通地雷」，以避免出現困窘吧！

# 1

## 經常說「不」

「不行」、「不好」、「不能」……這些否定用詞會使對方有被否定及不被接納的感覺，好像做錯事情一樣，會減低對方與你分享的意欲。



# 2

## 有話直說

每個人對批評的接受程度不同，如果有話直說又不經修飾，有機會傷害到對方的感受。因此，與對方溝通時應先了解對方的性格和接受批評的能力。



# 3

## 盲目說教

一味說教，告訴對方可以改善的地方，會給人居高臨下的感覺，拉遠雙方的距離。事實上，對方與你分享事情和感受，並不一定為了索求建議。我們應了解對方與你溝通的目的，再決定回應的方式。



主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



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



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃



Youtube



Instagram



本會為註冊之有限公司  
Incorporated with Limited Liability

本計劃統籌單位  
聯絡電話 2549 5106  
聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk