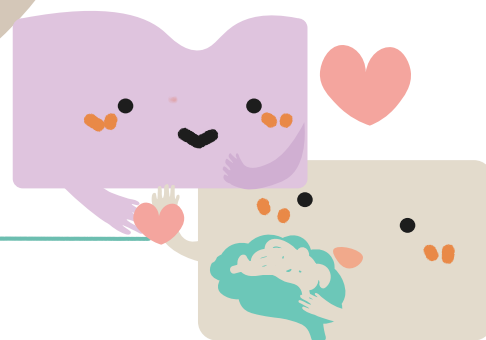


第四節

同理·同行



課節目標

- 認識同理心的概念
- 學習培養同理心的技巧
- 了解支持者的角色，以及如何在朋友面對情緒困擾時提供支持
- 了解在支持朋友面對情緒困擾時可能遇到的挑戰與限制

課節概覽

流程	時間	物資
引入	5分鐘	附件4.1第四節簡報 蝴蝶擁抱法影片 蝴蝶擁抱法影片文字版
認識同理心的概念	25分鐘	附件4.1第四節簡報 號碼紙
學習培養同理心的技巧	25分鐘	附件4.1第四節簡報 附件4.2角色提示紙
了解支持者的角色與限制	25分鐘	附件4.1第四節簡報 電子產品
總結	10分鐘	附件4.1第四節簡報 附件4.3總結簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 蝴蝶擁抱法練習

- 老師指出透過呼吸練習，留意自己的一呼一吸，把注意力放在此時此刻，有助身心放鬆。
- 老師播放《[蝴蝶擁抱法影片](#)》，並帶領學生練習。老師亦可參考《[蝴蝶擁抱法影片文字版](#)》帶領學生重複進行練習。

1.2 上節學習重點重溫

- 正確掌握有關精神疾病及其治療的資訊是十分重要的，因為誤解往往會導致偏見及負面標籤，使人們不敢尋求幫助。正確的資訊和理解亦有助於患者的復元。
- 風險因素包括生理、心理及環境等方面，會增加個人患上精神疾病的風險，而保護因素可以減低風險及提升我們應對困難的能力。認識這些因素讓我們知道精神疾病的成因是涉及多個層面的。
- 「復元」是在有疾病的限制下仍然能過滿足而有意義的生活。復元的過程不應局限於消除病徵，更重視重新開始和個人成長。每個人的復元旅程都是獨特的，重要的是學會自我接納，積極面對挑戰並尋找成長的機會，過有意義的生活。

1.3 本節內容簡介

- 認識同理心的概念
- 學習培養同理心的技巧
- 了解支持者的角色與限制



2. 認識同理心的概念



- 老師將全班分成4至5組，進行引入活動《換位思考及溝通》。
- 每組將隨機抽取一張1、3或5的號碼紙。這個號碼將決定每組需要創造的回應類型。1分表示對關係最具破壞性，5分表示最能促進溝通，為關係帶來積極正面的影響。
- 老師會逐一介紹情境，然後各組同學根據抽取的號碼來討論如何回應這些情境，並確保這個回應能夠符合他們所抽到的數字評分。
 - 例子：如果你忘記了和朋友的約定，遲到了，你會說些甚麼來補救？
 - 若抽中的號碼是1，則回應必須是一個較具破壞性的回應，例如：「遲到又怎樣？我自己也有事，沒辦法解釋這麼多。」
 - 若號碼是3，則需要提出一個中規中矩的回應，例如：「啊，對不起，遲到了。」

- 若號碼是5，則需要提出一個比較能促進溝通，為關係帶來積極正面影響的回應，例如：「對不起，我知道遲到會令你不開心，亦打亂你原本的安排。我忘記了約定的時間，是我的過錯。下次我會記低時間，確保準時，不再令你失望，希望你原諒我。」
- 每位成員可以就以下情境自由發言，分享他們的想法，最終選出一個符合數字的回應。
 - 評分範圍：1（對關係最具破壞性）到 5（最能夠為關係帶來積極正面的影響）

情境一	當家人對你說：「你們個個懶懶閒，全部事都由我做」，你會如何回應他？
情境二	如果你的朋友因為即將參加一個社交活動而感到焦慮，你會如何回應他？
情境三	如果你發現好朋友最近情緒低落，經常流淚，你會說些甚麼話來安慰他？

- 每組選擇一名代表向全班分享他們的回應及所代表的分數，並簡要說明他們的理由。
- 老師引導學生思考，並邀請學生與組員討論：「大家剛才分享了很多不同的回應，你們認為哪些說話要素能令對方感到被尊重和理解，從而幫助彼此更好地溝通？」
 - 每組輪流分享他們認為最重要的說話要素，儘量不要重複。
 - 老師參考簡報（第17頁）向學生加以講解：

鼓勵情感表達	<ul style="list-style-type: none"> • 不把焦點放在處理問題上，而是主動關心對方的感受 • 給予對方空間，讓對方安心分享自己的感受
體諒和認可對方的感受	<ul style="list-style-type: none"> • 理解對方正在面對的情況，尊重對方的感受（例如：生氣、擔心） • 不批評，接受對方有自己的感受
提供真誠的支持	<ul style="list-style-type: none"> • 說鼓勵的說話 • 陪伴對方 • 以行動表達關心（例如：拍拍對方肩膀、送上心意卡等）

- 老師指出：「以上重點與同理心的概念息息相關，而擁有同理心對於建立良好的人際關係非常重要。它幫助我們理解朋友的感受，讓我們能更好地支持彼此。有同理心的人通常更能支持身邊的朋友和家人，特別是在他們遇到困難時。透過同理心，我們能夠創造一個更加友愛和包容的環境，促進精神健康和幸福感。」

- 老師講解同理心的定義：「同理心是理解和感受他人的想法和情感的能力，讓我們能夠站在他人的角度去體會他們的情緒和想法。同理心包括三個方面：
 - 認知：理解他人的想法、情感和情況
 - 情感：感受到他人的情感
 - 行動：基於這些理解和感受，採取行動來支持他們」
- 老師播放《同理傾（一）影片》（簡報第20頁），讓學生觀察缺乏同理心的具體表現及其對人際關係的影響。
- 影片播放後，老師指示學生與鄰座的同學討論以下問題：

你認為Joey是否具備同理心？

否。

Joey的哪些行為顯示她缺乏同理心？

參考答案：

- Joey無法理解和感受對方所分享的情況，認為這只是小事。
- 她沒有認真聆聽對方的分享，只顧着查看手機，顯示她忽略了對方的感受。
- 她沒有採取任何支持的行動，未能先理解和確認對方的感受和情況，而是直接給予建議。

- 老師繼續說：「當一個人缺乏同理心時，說話方式和行為容易讓對方感到被忽視或不被理解，甚至感到更孤單。接下來，我們將觀察Joey的另一種溝通方式，留意她的表現有甚麼不同之處。」
- 老師播放《同理傾（二）影片》（簡報第26頁），讓學生看到具備同理心的具體表現。

這次Joey的哪些行為顯示她較有同理心？

參考答案：

- Joey認真聆聽並作出回應，能夠理解對方的情感和情況。
- 她適當地反映了對方的想法和感受，讓對方感受到她所面臨的困境被理解。
- 她善用身體語言，例如身體前傾和點頭，來表達關心，並願意陪伴對方。

- 老師指出：「同理心可以透過學習來培養，有時候我們可能無法完全理解他人的想法和感受，特別是當他們的經歷與我們截然不同時。但透過留心傾聽，我們可以更好地理解他們的情緒和處境。對於面臨壓力或挑戰的同伴來說，感受到他人的同理心可以減少他們的孤獨感。」



同理心是理解和感受他人情感和想法的能力，對於正在面對困難或情緒困擾的同伴非常重要。同理心亦能幫助大家建立關係，讓同伴感受到被理解和關懷。

3. 學習培養同理心的技巧

預計需時
(分鐘)
25

- 老師引入：「在這一部分，我們將學習兩個實用的同理心技巧，幫助我們更好地理解和支持身邊的朋友。」

技巧一：留心傾聽

- 老師講解：「留心傾聽不僅僅是聽對方說甚麼，還包括專注於他們的情感、想法和需要。通過細心以及完整地聆聽朋友的話，我們能夠更好地理解他們的感受和處境，這樣才能給予更適切的支持。留心傾聽可以包含：

非語言溝通	<ul style="list-style-type: none"> 透過點頭、眼神接觸和身體前傾，讓對方感到被關心和重視，進而增強彼此的信任感
簡單的語言回應	<ul style="list-style-type: none"> 使用簡單的回應，如「是」、「嗯」，來表示你正在專心聆聽，鼓勵對方繼續分享 也可以透過開放式的提問，如「這讓你感到怎麼樣？」來引導對話，展現關心並促使對方更深入表達情感
避免打斷	<ul style="list-style-type: none"> 儘量讓對方將話說完，避免打斷他們的思路，讓他們感受到被尊重

- 老師指示學生二人一組，按《附件4.2角色提示紙》進行場景一的角色扮演練習。角色A分享困擾，角色B利用提示紙練習留心傾聽的技巧。
 - 場景一：A被老師邀請在早會作分享，感到緊張，因此與B傾訴煩惱。

- 首輪練習結束後，老師邀請部分同學分享他們的體驗。
 - 作為傾訴者（A），你認為對方有沒有留心傾聽？哪些行為讓你感到被關心？
 - 作為聆聽者（B），你有沒有遇到困難？你可以如何應對這些困難？
- 然後，學生互換角色，再進行練習。

技巧二：給予富同理心的回應

- 老師講解：「當你理解對方的感受後，可以給予對方富同理心的回應。這可以幫助對方感受到被理解，並讓對方知道他們的情感是被重視的。富同理心的回應可以包含：

注意情感	<ul style="list-style-type: none"> • 在對方講述情感時，使用語句如：「我聽到你說……」或「你覺得……」，可以顯示出你在專注於他們的感受
表達理解	<ul style="list-style-type: none"> • 用簡單的語言讓對方知道你理解他們的感受和想法，例如：「這聽起來真的讓你感到很緊張，我能感受到這種壓力。」
「聽」多於「講」	<ul style="list-style-type: none"> • 給予對方充足的空間來表達他們的感受和想法，而不是急於給予建議或解決方法；說出事情可以讓對方整理思緒，或許會找到新的理解，而我們倉促的建議可能會增加對方的挫敗感 • 單單表達我們的關心與支持，已是很好的幫助

- 老師指示學生二人一組，按《附件4.2角色提示紙》進行場景二的角色扮演練習。角色A分享困擾，角色B利用提示紙練習「給予富同理心的回應」的技巧。
 - 場景二：A同學被心儀的異性朋友拒絕而感到失落，因此與B傾訴煩惱。
- 首輪練習結束後，老師邀請部分同學分享他們的體驗。
 - 作為傾訴者（A），你覺得對方的回應有沒有讓你感到被理解？哪些說話或行為讓你覺得被支持？
 - 作為聆聽者（B），你有沒有遇到困難？避免給予建議的感覺如何？對方沉默時你又有甚麼感受？
- 然後，學生互換角色，再進行練習。



留心傾聽和給予富同理心的回應等技巧能讓我們在朋友需要幫助的時候，代入對方的角度去思考和感受，並運用適當的肢體語言和聆聽技巧，使他們感受到被理解、支持和鼓勵。



4. 了解支持者的角色與限制

4.1 支持者的角色

- 老師引入：「要成為朋輩支持者，我們可以採取哪些行動呢？這部分我們將先觀看一段影片，了解片中同學面對的情況，然後再探討支持者的角色。」接着播放《**支持者的五個角色（一）影片**》（簡報第47頁）。
- 影片播放後，老師引導學生思考，邀請他們與鄰座同學簡短分享：
 - 你們認為在這個情況下，Calvin的同學可以做些甚麼來支持他？
〔備註：老師可根據課堂的實際情況決定是否邀請全班分享，重點在於了解學生提出建議行動背後的原因，以便帶出至下一段影片的討論。〕
- 老師續說：「剛才大家也想到一些作為同學可以提供的支持。那麼，支持者實際上可以擔當哪些角色呢？在下一段影片中，Apple將會向社工了解支持者的五個角色。」接着播放《**支持者的五個角色（二）影片**》（簡報第51頁）。
- 影片播放後，老師提問：
 - 影片中，社工介紹了支持他人有哪五個角色？
 - 答案：觀察者、問候者、聆聽者、陪伴者、連結者
- 老師以互動方式講解支持者的五個角色（簡報第54-58頁），幫助學生理解如何支持身邊情緒受困擾的人。

1. 觀 – 觀察者：留意對方有否出現精神健康警號

- 例如：情緒低落、失眠、頭痛、食慾減退、難以集中精神、逃避參與社交活動等

2. 問 – 問候者：表達對他人狀況的關心，通過關懷的問候啟動對話

- 可以輕聲詢問「最近怎麼樣？」、「有沒有甚麼事想聊？」以開啟對話
- 保持耐心，創造一個安全的環境
- 分享你的觀察，然後關心對方：「我注意到你最近似乎有些（例如：情緒低落），你怎麼樣？有甚麼想分享的，或者需要我的幫助嗎？」

3. 聽－聆聽者：運用有效的聆聽技巧，以同理心了解對方的需要

技巧一：留心傾聽

- 非語言溝通
- 使用簡單的語言回應
- 避免打斷對方的說話

技巧二：給予富同理心的回應

- 注意對方的情感、表達理解
- 「聽」多於「講」

4. 陪－陪伴者：提供陪伴與支持

- 可以主動表達你願意傾聽和陪伴對方
- 即使你不完全理解對方所說的內容，甚至不知如何回應，亦可輕輕拍拍對方的肩膀，陪伴他們，讓他們知道不需要獨自面對困難

5. 連－連結者：協助朋友尋求適合的求助渠道及獲得專業支持

- 介紹一些求助方法，例如：網上或電話熱線支援、學校支援、醫療專業支援等
- 鼓勵對方考慮哪些支援方法最適合他們的情況和需求，並提醒他們可以尋求成人的幫助來做出決定

- 學生二人一組，討論並分享他們在生活中如何扮演支持者的角色。每組可舉例說明他們所觀察到的情況以及出現的應對方式。〔備註：老師可鼓勵學生反思生活中遇見的情況，以開放的態度聆聽學生的真實想法。〕
- 老師請部分組別分享他們的討論結果，並進行總結：「當面對挑戰和困難時，身邊的人提供的情感支持是十分重要的。我們可以運用這五個角色來支持他人，讓他們感受到被理解和關懷。」

4.2 支持者的挑戰與限制

- 老師透過提問與學生探討在關心有情緒需要的朋友時，可能會遇到的一些疑惑或限制。
- 老師指引學生透過三個不同的情景，反思自己在面對朋友情緒困擾時的反應和選擇。
 - 登入網上投票平台，輸入以下問題讓學生投票。這些問題旨在了解學生的想法並促進討論，答案無分對錯。〔備註：若老師不想使用網上平台，可以直接邀請學生舉手分享。〕
 - 學生投票後，老師利用簡報（第61-67頁）講解在協助有情緒困擾的朋友時需要注意的重點。

情景一：

朋友表示自己OK，並且認為自己可以處理問題。雖然對方似乎沒有安全風險，但你仍然對他的狀況感到擔心。

- A. 相信朋友能夠自己處理好
- B. 覺得自己毫無用處，因此不再打擾朋友，以免增加他的煩惱
- C. 給予對方空間，但仍定期關心他並鼓勵他尋求其他人的幫助
- D. 我也不知道該如何處理

限制一：我不一定能了解

- 理解到當一個人面對困難時，他可能那刻未必願意分享自己的感受。
- 儘管如此，我們仍然可以表現出關心和陪伴。我們可給予對方一些空間，以表示體諒和尊重，同時締造再次溝通的機會。

情景二：

你認為朋友的情況需要專業人士的協助，但對方表示有朋友的支持已經足夠，不需要其他人的幫助。

- A. 繼續獨自支持和幫助朋友
- B. 為對方介紹更多朋友，幫助他建立更廣泛的社交支援網絡
- C. 找老師傾談，與老師分享自己的擔憂
- D. 我也不知道該如何處理

限制二：我不一定能處理

- 朋友的陪伴非常重要，但我們不需要也無法為朋友解決所有問題。在關心他人時，我們要量力而為，明白我們不必獨自承擔所有重擔。
- 精神健康方面的專業人士接受過適當的訓練，能夠提供針對性的支援，而我們無法取代這種專業的幫助。
- 我們可以向可信賴的成人傾訴當前的困難，也可以鼓勵朋友先尋求信任的成人幫助，再進一步連繫專業人士。

情景三：

朋友告訴你他已經受到精神困擾多個月，情況愈來愈差。你並且發現他手上有自傷的痕跡。他表示自己沒事，並要求你替他保守秘密。

- A. 答應朋友的要求，保守秘密
- B. 告訴朋友自己無法答應，因此請對方不要將事情告訴自己
- C. 如果懷疑朋友有安全風險，堅持為他尋求合適的協助
- D. 我也不知道該如何處理

限制三：我不一定能保密

- 在對朋友的忠誠與確保他們的安全之間，我們需要找到一個平衡點。當人感到極大困擾時，他們未必能清晰判斷自己的安全風險。
- 如果我們察覺朋友可能面臨安全風險，我們就有必要打破保密的原則，以確保對方的人生安全得到保護。

- 老師講解：「在支持朋友的過程中，我們不僅要了解自己的角色，還需要認識到一些限制，包括我們可能無法完全理解他人的感受和想法，也無法獨自解決所有問題，同時在保密與朋友安全之間需作出取捨。因此，在關心他人的同時，若有困難，我們也可以尋求成年人的協助。」

小結

支持者的角色包括觀察者、問候者、聆聽者、陪伴者和連結者。我們不能解決朋友的所有問題；我們應認識到自己的限制，必要時主動尋求協助。

5. 總結



5.1 重溫本節的學習重點

- 同理心是理解和感受他人情感和想法的能力，對於正在面對困難或情緒困擾的同伴非常重要。同理心亦能幫助大家建立關係，讓同伴感受到被理解和關懷。

- 留心傾聽和給予富同理心的回應等技巧能讓我們在朋友需要幫助的時候，代入對方的角度去思考和感受，並運用適當的肢體語言和聆聽技巧，使他們感受到被理解、支持和鼓勵。
- 支持者的角色包括觀察者、問候者、聆聽者、陪伴者和連結者。我們不能解決朋友的所有問題；我們應認識到自己的限制，必要時主動尋求協助。

5.2 總結每節內容

- 老師可按學生的興趣和需要，以簡報或不同的方式重溫每節內容，例如：問答比賽或分組匯報等，加深學生對整個課程的學習內容的認識。每節的學習重點可參考《附件4.3 總結簡報》。