



Talk2Me

朋輩支援大使培訓證書計劃

啟勵扶青會 KELY Support Group

啟勵扶青會（啟勵）是本港非牟利機構，自1991年起，我們旨在扶植青年裝備所需技能、知識及機會，推動朋輩間互助精神。我們致力啟發青年潛能，帶他們走進一個讓其盡展所長的世界。

我們與學校及夥伴機構合作，為本地14-24歲的華語、少數族裔以及英語青年，提供三項核心服務項目：藥物及酒精意識、精神健康、正向青年發展。

關於 Talk2Me 朋輩支援大使培訓證書計劃

為裝備青年能有更多知識及技巧支援朋輩，啟勵扶青會舉辦Talk2Me朋輩支援大使培訓證書計劃。此計劃是一個10小時的培訓課程。課程融合了坊間的朋輩支援和精神健康急救培訓元素，及採用了啟勵於2014年推出的Talk2Me課程內容。這個更新的課程旨在推動朋輩支援的精神，並改善青年整體精神健康的狀況。培訓能增加朋輩支援大使與朋輩同行的知識和技巧，幫助大使們能適合地運用所學的去幫助身邊正面對挑戰的朋友。如有需要，還能引導朋輩尋求專業支援服務。

© 2024 啟勵扶青會 版權所有

此小冊子內容不得在未經啟勵扶青會同意下複製、改編、影印、轉載及發布。
(包括但不限於所有文字、圖片、數據或其他資料的匯編)

啟勵扶青會
香港中環波老道12號，東翼二樓



P.03

你認為朋輩支援是什麼？

你對參加此培訓有什麼期望？

你認為在支援朋輩時有什麼重要的元素？

你有經歷過朋友的支援嗎？那次的支援當中有什麼令你感到深刻？

你有沒有經歷過你認為不太好的朋輩支援？嘗試分享一個例子。



當你聽到「精神健康」一字時，你能聯想到什麼？
你聯想到的詞語有多少是正面或中立，又有多少是偏向負面的

你今天的精神健康是怎樣？



請寫下導致你以上精神健康的原因及身體感覺。



為何很多人即使經歷精神健康的困擾都不會尋求支援和幫助？

回想起一次朋友與你分享他很困擾，精神健康亦收到困擾。
當時的你如何回應？

完成今次培訓後，你又會如何回應你那次的經歷？





 在過去的一箇月中，有什麼事情一直令你感到有壓力嗎？



 你有壓力的時候有什麼感受？壓力如何影響着你？

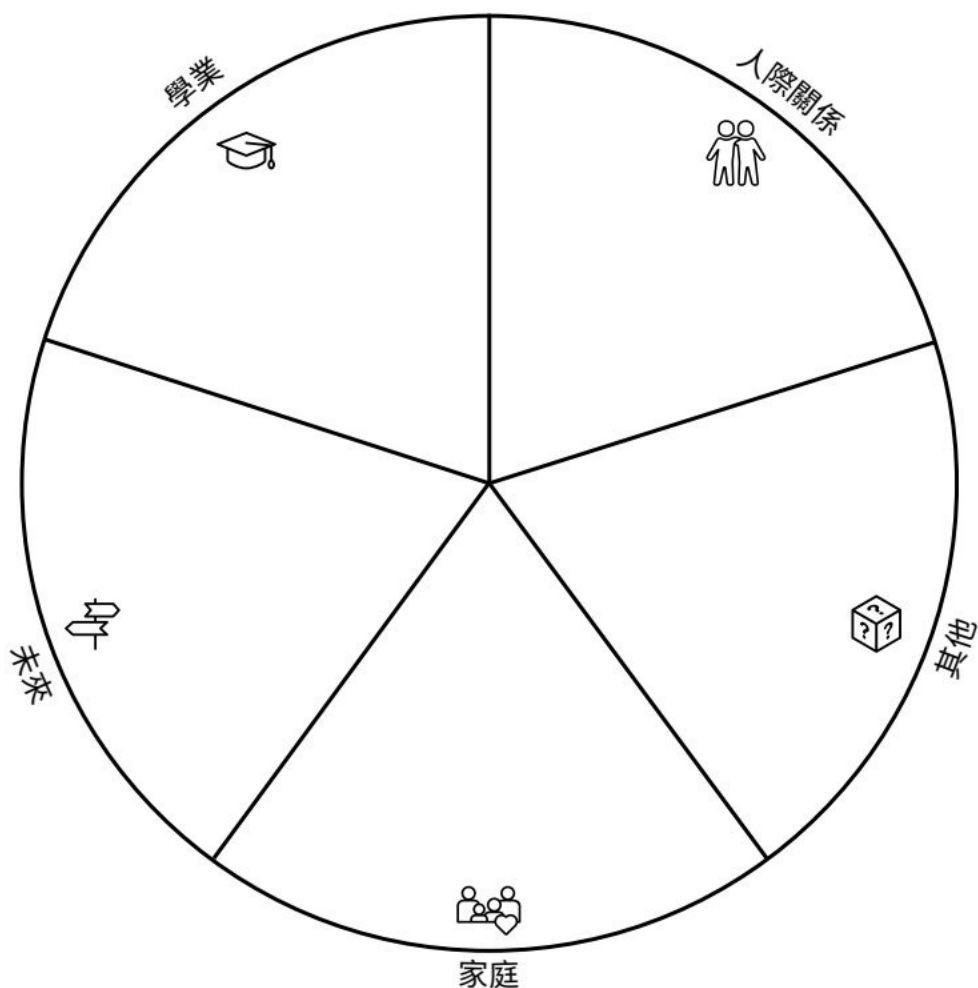
 你過往壓力大的時候曾用什麼方法為自己減壓？

你會怎樣為有壓力的朋輩提供支援？



壓力圈練習 - 認識自己更多

在每一個生活層面都列出一項你感到或可能會感到有壓力的事，
並寫下一個能舒緩此壓力的應對方案。





你有否試過在不自願的情況下，被他人游說服用藥物或酒精？你如何回

作為朋輩支援人員，若朋友處於類似情況，你會如何應對？

NICE 策略

N。說「不」

「不。」是一個完成的句子

I-statements 用「我」開頭句子表達
「我感到不自在。」

Change the topic 轉移話題
找出雙方共同點、共同興趣

Exit the conversation 終止對話

Talk2Me
人際關係中的界線



P.09

你能分別例舉出健康界線和不健康界線的例子嗎？

你可以如何為自己的生活設立界線？



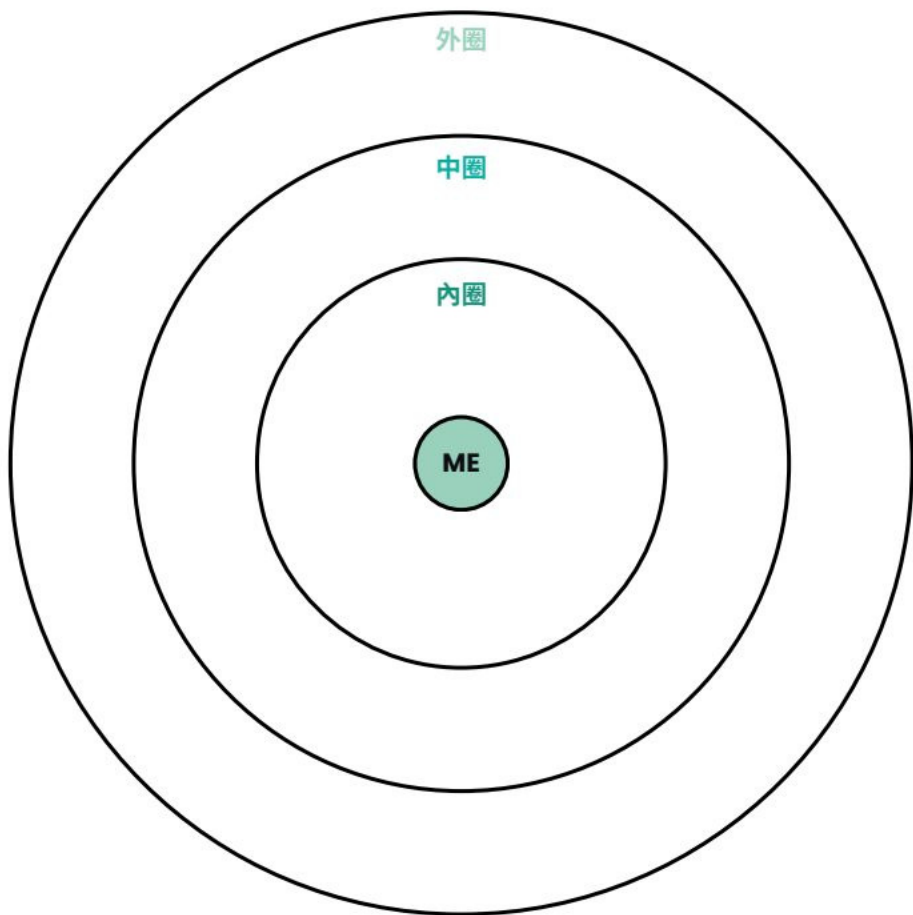


我的人際小圈子

不同人對我們來說有不同程度的親密之分。嘗試想想你生命中出現的在以下不同圈子裡。越放在內圈裡的人，越代表他們能獲得你的信任，你在他們面前能夠坦然地分享自己的事。



P.10



反思問題

你放在內圈的人，有什麼特質？

對於不同圈子的人，你會保持怎樣的界線？

當你將一人由一個圈子移到另一個圈子時，你用什麼準則去決定？



你可以如何支援一個受欺凌的朋輩？



你認為一個欺凌他人的朋輩需要什麼支援？你又可以如何支援？



自我察覺如何幫助我們的生活？

自我察覺窗戶

所有人眼中的你	其他人認為而你不自知的自己
只有你知道的自己	你渴望在將來成為的自己

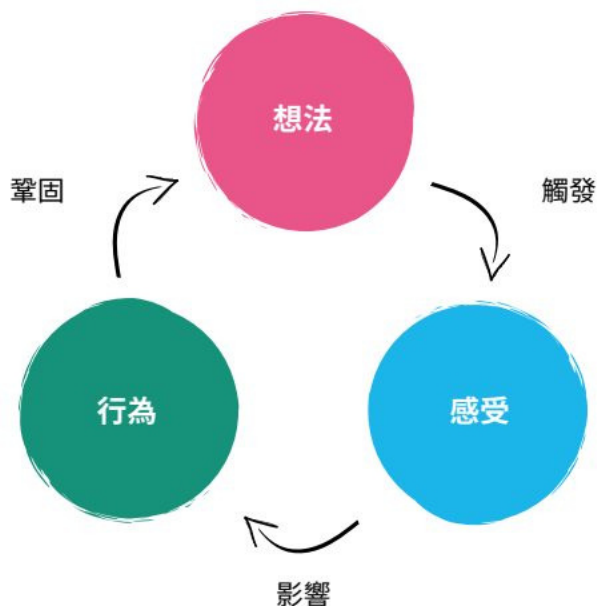


在你所選擇的情景中，請列出一些應對策略。

情景	
沒有建設性	有建設性



認知行為三角形 (CBT)



你如何鼓勵朋友以更好的覺察力去回應他們的想法和感覺？

你認為認知行為模形 (CBT) 可以套用在所有事情上嗎？



想法記錄表



P.15

想法記錄表就像一個日記，裡面記錄了你的想去，感受及行為。

每一天寫下發生的事，這些事如何影響你的想法，感受，和你應對這些事情的實際行動。

發生的事

我的想法

我的感受

我的回應

第一日

第二日

第三日



我們如果可以向他人表達同理心？

同理心和同情心有什麼差別之處？



為何使用過於正面的態度支援他人可能會被對方感到不被理解？



我們如果可以向他人表達同理心？

同理心和同情心有什麼差別之處？

列舉一些你在過去使用過同理心的說話。



你認為會有「同理心過多」的情況出現嗎？試形容一下該情況。

積極聆聽的 技巧



提問

提問有兩種方式。

透過有效提問可以向他人索取資訊，例如想法，感受，及行為。



封閉式問題

- 在希望得到直接，現實和簡單的回應時所適用，例如「是」或「不是」
- 問題多以「你是不是」，「你會」或「你有沒有」開頭

你感到快樂嗎？

你難過嗎？

你準備好談論這個了嗎？



開放式問題

- 允許自由回應
- 鼓勵朋輩透過提供更多資料來表達自己的想法，例如價值觀或事情因由
- 可使用「六何法」作開頭提問

你會如何描述這種經歷.....？

你覺得怎麼樣？你怎麼看？

如果.....發生會怎樣？

如果同樣情況再次發生，你會怎樣做？



鏡像/重述

- 像一塊鏡子一樣去覆述別人所說的話
- 可以是一些字詞或句子
- 配合他們的語氣和感受
- 用言語表達同理心
- 讓朋輩從第三者角度聆聽自己說過的話，好讓他們有機會澄清細節
- 更深入了解自己的想法和感受

當對方聳聳肩說：

「一切都發生得太快喇，我都唔知點算！」

我們也聳聳肩，重覆他的肢體語言和語氣說：

「你都唔知點算！」

積極聆聽的 技巧



情感標示 / 反映感受

- 給對方當前感受到的情緒起一個名字或貼一個標籤
- 幫助講者識別感受及背後原因，肯定他們的情緒及反應
- 讓他們更了解自己，並與自己的情緒有更多的聯繫
- 鼓勵更開放真誠的對話



從你與我分享的內容來看，聽起來你覺得.....

你可能覺得.....因為.....。

似乎你感到.....，因為.....。

我聽到你說的是.....

積極聆聽的 技巧



語意簡述

- 用自己的語句重新表述對方的意思和想法
- 傳達理解
- 提供空間讓他們更深入地澄清和闡述重點

當對方說：「我同朋友鬧咗場交，唔知佢幾時衝咗出去就沒返過來。我嘗試打電話畀他，但佢手機熄咗，我怕他會做啲傻事」

可以用自己的說話重述他的意思，說：
「因為你同朋友鬧交之後無法聯絡佢，所以好擔心佢。」



澄清

- 去更清楚理解含糊不清的想法或感覺
- 語意簡述他們的想法及提供空間我們問問題
- 當朋輩未能有條理地組織及表達時
- 當我們想確認具體的事實或細節時

當你說.....時，你是指.....嗎？
你能否澄清.....的意思是什麼？
所以基本上你的意思是.....嗎？



總結

- 清晰地綜合及連貫對話內容，引導對方以一個更全面的方式看見事實的全貌，並更清楚地意識到自己的想法
- 當朋友向你提供了大量資訊，而你想摘錄出要點或記下最重要的內容時
- 可以在結束談話時用到

「聽你咁講，你嘅壓力一方面係因為爸爸媽媽對你有好高嘅期望，而且你對自己都好有要求，覺得想做好啲，但係又有啲力不從心，係咪呀？」



嘗試將以下的封閉性問題變為開放式問題:

你今天感覺還好嗎?

你是否有話想說?

嘗試標示及反映他們的感受:

我想在下學期轉換科目。我一直嘗試做好也沒有用，換來的只是成績差及老師對我的失望。

這一星期我不停為匯報擔心，但我的隊員不停鼓勵了我，最後我們做得比想象更好!

嘗試提問以澄清資訊:

我的女友和我的母親大吵了一場，我現在對她十分憤怒!



用語意簡述去總結以下的內容:

我和家人一起決定一起養狗，但最後只有我一個訓練及餵飼牠。
有多忙碌，都只有我一個會帶牠散步。

我真的摸不清他的心意。上一次見他明明就十分友善及歡迎，但今次就變得對我十分冷淡。

你認為那一項技巧是最難用？那一項技巧是比較易用的？為什麼？

為何有些人傾向喜歡在網上/電話上獲得支援，多於面對面支援？



在朋輩支援中，你認為有什麼情況是難以應對的？

你在完成訓練後會如何處理這些情況？





自我照顧對於你來說是什麼？



一個可持續的自我照顧計劃是如何的？

如果我們在關心朋友之前沒有先好好照顧自己，會怎樣影響到我們的朋友？



不同種類的 自我照顧



情緒上



幫助我們去處理及反思情緒

寫日記，即興藝術，玩音樂

日常生活上



幫助我們應對有壓力的情況

日程安排，人生計劃，財政預算

身體健康上



可以改善我們的身體健康

運動，均衡飲食，充足睡眠

精神上



**找一些你感興趣又能
訓練思考的活動**

閱讀，桌上遊戲，拼圖

社交上



讓身邊圍繞着令你感到自在的朋友

致電朋友，一起吃飯，逛街

靈性上



**與大自然，自己，或文化
傳統找尋連結或宗教意義**

儀式、冥想、靜觀反思



認識精神健康專業人士

請在下列方格中填寫專業人士主要職責。



P.26

全科醫生	心理學家	輔導員	社工	精神科醫生
------	------	-----	----	-------

處方藥物

是一位醫生

進行心理評估

作出精神健康診斷

在教育界工作

提供心理治療、輔導

處理生理上的症狀

可轉介你到其他專業人士

透過社區資源提供
個案管理及支援

作出診斷印象

明愛連線TEEN地

🌐 <https://it.caritas.org.hk/>

● 廣東話

☎ 2339 3759

📞 9377 3666

OPEN嗶24小時網上情緒輔導

🌐 <http://www.openup.hk>

● 廣東話, 英語

☎ 91012012

📘 📞 hkopenup

為11至35歲青年提供24小時網上情緒輔導

撒瑪利亞防止自殺會(24小時)

🌐 <https://chatpoint.org.hk/>

● 廣東話

☎ 2389 2222

✉ jo@samaritans.org.hk

網上聊天服務 Chat隆

香港小童群益會 - 夜貓Online

🌐 <http://nitecat.bgca.org.hk/>

● 廣東話

📞 9726 8159 / 9852 8625

網上情緒輔導

浸信會愛群會服務處

🌐 <https://www.bokss.org.hk/>

● 廣東話、英語及普通話

☎ 3413 1543

✉ bokss@bokss.org.hk

星期一至五：早上10時至下午5時

香港青年協會「關心一線」

🌐 utouch.hk

● 廣東話

☎ 2777 8899

星期一至六：下午2時至凌晨2時

精神健康轉介服務

對象：14-24歲在港年青人

- 傾聽你的擔憂和需要
- 解答有關精神健康與尋求支援的疑惑
- 初步評估
- 提供本港現有精神健康服務的資訊
- 在取得同意後，為你轉介至合適的機構作進一步支援



呼蜂喚語
Project Connect

☎ 📞 5647 6688

☎ 2521 6907

📧 @kelysupportgrp @sokely

✉ help@kely.org

🌐 kely.org



自我照顧計劃

今天值得我感恩的事情

- _____
- _____
- _____

我可以傾訴的對象：

情緒

日常生活

身體

日期： _____

S M T W T F S

飲水量



8 CUPS

天氣



運動

時間

精神

社交

靈性

把我的今天畫出來



我能做更多的。。。

我需要做更少的。。。

小反思

自我照顧計劃

今天值得我感恩的事情

- _____
- _____
- _____

我可以傾訴的對象：

情緒

日常生活

身體

日期：_____

S M T W T F S

飲水量



8 CUPS

天氣



運動

時間

精神

社交

靈性

把我的今天畫出來

我能做更多的。。。

我需要做更少的。。。

小反思

自我照顧計劃

今天值得我感恩的事情

- _____
- _____
- _____

我可以傾訴的對象：

情緒

日常生活

身體

日期：_____

S M T W T F S

飲水量



8 CUPS

天氣



運動

時間

精神

社交

靈性

把我的今天畫出來

我能做更多的。。。

我需要做更少的。。。

小反思

自我照顧計劃

今天值得我感恩的事情

- _____
- _____
- _____

我可以傾訴的對象：

情緒

日常生活

身體

日期：_____

S M T W T F S

飲水量



8 CUPS

天氣



運動

時間

精神

社交

靈性

把我的今天畫出來

我能做更多的。。。

我需要做更少的。。。

小反思

筆記

筆記

Talk2Me

筆記



© 2024 啟勵扶青會 版權所有

Follow us on:

@kelysupportgrp @sokely



Email

contact@kely.org

Tel

2521 6890

Website

<https://kely.org>