

主辦機構:



策劃及捐助:



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

同心同步同雄 RIDING HIGH TOGETHER





- 此簡報的內容及資料,均屬新生精神康復會所有,受 版權保護。
- 本簡報可供作非商業的教學及訓練之用,但使用者必須註明有關內容乃屬新生精神康復會所有。
- 除非事先得到本會的書面授權,否則任何人士嚴禁複製、改編、轉載、發布、翻譯或提供此簡報資訊作商業用途。

肺炎疫情嚴重,大家減少了面對面的社交接觸,多了使用到電子通訊軟件(e.g. WhatsApp, WeChat)與親友聯絡。在進行電子通訊時有什麼要注意?現在就等事件。ONLINE話你知啦!







與面對面交談一樣,在進行 電子通訊時,我們都要實踐 溝通的『三太原則』

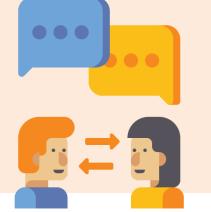






# 輪流表達、切忌成為「對話剋星」









# 溝邇原則2

#### 對話不離題



分枝:離題

→說了和話題不相符的 內容



樹幹:在共同話題上再加添自己 意見/經驗、綜合別人的 意見或詢問別人的意見



一起建立溝通樹!



# 溝通原則3

# 小心藥區◎

不可談及的對話禁區:

- 色情話題
- ◎ 傷害別人的說話

我唔鍾意同 你一組呀 我睇你都唔 識架啦

你咁蠢架

你好煩呀











### 留意對是否想收語音訊息

運用語音留言時,可以留意一下對方的回應

• 例如沒有回應或回應不方便聽





- > 對方或不想收到語音訊息/不方便聽
- ▶ 可轉用文字訊息,或者稍後再聯絡





## 解讀文字內容與符號意思

閱讀訊息時,可以留意一下文字內容、標點符號和助語詞的使用,以理解別人想表達的意思和感受,判斷對方是否有興趣延續對話

- ➤ 如對方的回覆非常簡短 (例如只有一個emoji或 標點符號)
- ➤ 表示對方可能對你的話 題沒有興趣 / 不想延續 對話





# 秘笈三

# 善用emoji表情符號

相比起面對面交談,網上聯天看不到對方的表情和肢體語言這些非語言訊息

- > 透過解讀對方發出的emoji表情符號,可幫助了解對方想表達的意思和感受
- > 我們亦可善用emoji來表達自己的感受

我隻狗入左醫院呀...



▲ 不過如果不知道符號的 意思就不要胡亂使用! 希望無事啦..





- 注意訊息的頻密程度
- 很**頻密**或**重複**可能是很**緊急**的訊息
- 如非緊急的事情,但我們不斷發出訊息, 別人會感到煩擾 ← Peter Pet
- ➤ 要分辨事情緊急程度 來決定訊息的頻密度
- ➤ 如非緊急的事,連續 三個訊息對方也沒回 覆,就不要再send





#### 相片不要胡亂send

- 需留意別人是否有興趣看這些相片(是否 共同興趣?)
- Send之前可先問一問/知會對方





## 秘技术

#### 合適群組、合適話題



#### 開一個新群組前,先思考:

- ▶ 邀請的朋友想不想加入群組?
- ▶ 邀請的朋友對群組內容感興趣嗎?

#### Send訊息前,先思考:

- ▶ 這是合適的群組嗎?
- → 群組的其他人對你的話題感興趣嗎?





# 秘技七

### 私人事、私人說



避免在群組中兩/幾人不斷地來回對話,別人對話題不感興趣或會覺得煩擾

▶ 如只討論私人事可私下單對單對話



<b>產</b>	3:59 PM
Tom 5千左右啦 <sub>4:00 PM</sub>	
Sam	
4:01 PM	
Paul	
淨玩splatoon 同zeld	a 都無時間 4:01 PM
Amiibo 最平aeon 見	過\$6x 4:01 PM
Tom	
Splatoon好好玩?	4:01 PM

例如幾位同學 在班群中討論 遊戲機的話題 並不合宜,他 們應**私下對話** 



# 秘笈八

# 合理原因才Quit Group



■ 對於功能性質的群組(例如:活動、傾 project),活動完結後可退出群組

■ 對於一些**朋友/家人群組**,退出群組代

表你想離開這個團體

- ▶ 有絕交的意思
- ➤ 不要隨意 Quit Group





