

2025~26  
呂中家長團契



SHEMA !

專題: **傾聽的心**

講者：溫家傑 校長

日期：2026年1月5日（星期一）

時間：0930~11:30

地點：學校新翼一樓111室

# 為什麼傾聽如此重要？

- 讓孩子感受到被理解和接納
- 建立親子之間的信任和安全感
- 幫助孩子學習情緒管理
- 促進孩子的心理健康發展

# 聖經的智慧

箴言18:15 — 「聰明人的心得知識；智慧人的耳求知識。」

雅各書1:19 — 「我親愛的弟兄們，你們要明白：你們每一個人要快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，」

這提醒我們：**傾聽**是智慧的開始，耐心聆聽孩子是父母的責任。

# Emma的故事

Emma（15歲）來自一個忙碌的家庭，父母時常工作到很晚。一天她很沮喪地回家，媽媽問「你好嗎？」但邊說邊看手機。

轉變：

週末媽媽放下電話，問“你今天在學校學到了什麼有趣的事？今天和朋友們在一起時，有沒有什麼特別的事情發生？認真地聽Emma述說學校發生的事。結果Emma主動分享更多秘密，親子關係大幅改善。

# 傾聽的要素

1. 積極傾聽 Active Learning
2. 開放式問題 Open-ended questions
3. 非評判回應 Non-judgmental Response

# 1. 積極傾聽 Active Learning

「積極傾聽」是指用**全身心**去聽，不只是耳朵，先專注當下。

- 全神貫注，放下手機和分心
- 眼神接觸，展示你在聽
- 反映孩子的感受，不急著解決

# 1. 積極傾聽 Active Learning

## 為什麼積極傾聽有效？

科學證明：當孩子感到被聽見，大腦的「冷靜思考區」才會活躍起來。

**比喻：**孩子的大腦就像一部車。情緒激動時，只有「方向盤」（情緒反應）在工作；當父母先聽、給安全感，才讓「煞車」（理性思考）開始工作。

# 積極傾聽技巧

## 1. 非評判

接納孩子的感受，不說「你不應該這樣想」。

## 2. 反映與確認

「我聽到你說...」或「你的意思是...」

## 3. 共情陪伴

坐在孩子的感受中，給予安慰和陪伴，不急著「修復」問題。

羅馬書12:15：「與喜樂的人要同樂；與哭泣的人要同哭。」。



## 2. 開放式問題 Open-ended questions

問問題時，避免僅用是非題，**引導**孩子表達自己的想法和感受。

- 直接讓對方說出需要

「你要我為你做什麼？」— 耶穌問瞎子巴底買（可 10:51；太 20:32）。這不是是非題，而是邀請他用自己言語說出最深的渴望。耶穌沒有替他決定要什麼，反而先問。父母也可以學，一開始先問：『你最想我怎樣幫你？』而不是替孩子下結論。

## 2. 開放式問題 Open-ended questions

問問題時，避免僅用是非題，**引導**孩子表達自己的想法和感受。

- 邀請反思生命和信心

「你們說我是誰？」— 耶穌問門徒關於祂的身份（太 16:15）。

這問題逼門徒自己思考、自己回答，不是背標準答案。

- 「你為什麼害怕？」— 平靜風浪後，耶穌問門徒（可 4:40）。  
這問題打開的是他們內心的恐懼，而不只是「有沒有信心」的對錯。

## 2. 開放式問題 Open-ended questions

問問題時，避免僅用是非題，**引導**孩子表達自己的想法和感受。

- 讓人整理內心狀態

「你要痊癒嗎？」— 耶穌問病了三十八年的病人（約 5:6）。這問題讓對方想清楚自己真的想改變什麼，而不是只講外在困難或之前的情況。

「你為什麼憂愁？為什麼心裡疑惑呢？」— 復活後向門徒發問（路 24:38）。耶穌用問題引導門徒說出恐懼和疑惑，而不是直接責備。

## 2. 開放式問題 Open-ended questions

問問題時，避免僅用是非題，**引導**孩子表達自己的想法和感受。

- 「你要我為你做什麼？」 ➡ 「喺呢件事上，你最希望爸爸 / 媽媽點幫你？」
- 「你為什麼害怕？」 ➡ 「呢刻你最擔心嘅係乜？」  
「如果用一個字形容你而家嘅感受，會係乜？」
- 「你說我是誰？」 ➡ 「你覺得而家嘅自己係一個點樣嘅人？」  
「你覺得同學會點形容你？」

### 3. 非評判回應 Non-judgmental Response

即使你不同意孩子的想法，也先不評判他的感受。

#### 有評判的說法

「你唔應該咁想」「你呢個想法好傻」「你的感受唔啱」

#### 非評判的說法

「我聽到你好失望」「你心裏好辛苦」「你的感受好合理」

### 3. 非評判回應 Non-judgmental Response

場景：孩子說「我覺得自己好廢，冇人想同我玩。」

✗ 直接反駁（有評判）：

「你點會廢呀，你呢樣咁好。你淨係想太多。」

結果：孩子覺得不被理解，停止分享。

✓ 先確認感受（非評判）：

「我聽到你好難受，覺得冇人接納你。呢個感覺好苦。」




結果：孩子感到被理解，願意繼續說心話。

# 中學生的情緒發展

研究顯示，當孩子感受到被**真正傾聽**和**理解**時：

- 情緒調節能力提升 40%
- 自尊心和自信心增強
- 學習表現和社交能力改善

# 常見的傾聽誤區

-  立即提出解決方案而非聆聽
-  用自己的故事轉移焦點
-  否定孩子的感受



# 實踐練習

試試這一週做以下事項：

- 每天與孩子有 10 分鐘無分心的對話
- 至少用一次「我聽到你說...」的反映技巧
- 試一次用開放式問題打開話題，並以非評判式回應

# 傾聽，就是愛的表達

「知道孩子的感受沒有問題，讓他知道他被聽見、被理解，  
就是最好的禮物。」