



2024 年同心行心靈關顧義工訓練課程於 10 月進行，課程目標主要是裝備信徒成為委身關懷病人的探訪義工，及認識探訪義工的角色和探訪技巧。筆者有幸主講其中一堂，預備過程中重溫了不少探訪技巧。回想過去探訪病人經驗，這些技巧讓院牧有效地與病人溝通，感受對方情緒達致進深的關懷。

「**聆聽與同理心**」是溝通的重要部份，幫助我們理解對方的感受和想法。

「**聆聽**」不僅是聽見對方的話語，更是理解對方的情感和需要。良好的聆聽者能鼓勵說話者表達自己的內心深處。一個好的聆聽者不急於回應或提出意見、不打斷對方說話、不做價值判斷，讓說話者感受到被關懷和尊重。

「**同理心**」亦稱為共情或換位思考，把當事人換成自己，感同身受，體會對方的情緒和想法，理解及體諒對方的立場和感受。同理心不僅是表面上的理解，更是進入對方內心世界。關懷者須要用心感受對方的擔憂、悲傷、恐懼和憤怒的情緒。同理心有助關懷者理解對方的情緒和經歷，從而做出更貼心和恰當的回應。

此外，「聆聽與同理心」不僅是對病人的一種關懷和支持，同時也是幫助自我成長的途徑。透過「**自我聆聽**」、「**情感共鳴**」、「**自我反思**」等的練習，在過程中豐富和提升自己的情感世界。因此，學習和實踐「聆聽與同理心」，不僅是為了他人，也是為了自己的心靈成長和情感健康。