

你有幾 OK ?

社會氣氛差，最近城中有個 Campaign「你有幾 OK」，關注港人精神健康，很值得在此談談。我們平時問人「你點啊？」，當事人無論情況幾差，一般都只會答你 OK。如果問人「你有幾 OK？」對方則傾向易於表達心中所想。

建構對話平台

假如面對面問顯得尷尬，可以借助 sticker。以往，當一個人唔 ready 回應關心的 message 時，或者會回覆 thanks for asking，加報以微笑。下次當你觀察到同事神色不對，平時次次都 join lunch，呢排見佢獨 lunch，連出入搭電梯都好耐無撞見佢，思疑他是否刻意避見人，你可以嘗試以下方法：

設計對白： 見你近排成日面青青，我估你想一個人靜靜地透下，你覺得點啊？

反面教材： 唉！成個星期無一齊 lunch 了，你想一個人食？
用開放式問題，就算對方擠牙膏式回答，起碼願意對話。
相反，封閉式的 yes no question，容易令人落閘轉身就走，

浪費對話機會。

假如讓我接下去

又如果話題可以繼續落去，有 3 招打工仔可以活學活用：

1. 給情緒貼紙：講出對方感受，被明白的感覺係好 high。
2. 反映式傾聽：只有認真聆聽，才能易地而處，慢慢你甚至識得將內容整合再重複道出，而不是錄音機般重複；不會只說「嗯」、「明白」，甚至不知如何接下去。
3. 不加以批判：不單止不就對方的見解作出批評，即使對方的感受也不加以否定。

同事一旦感到被明白，便放心向你表達負面情感及不怕被批評而受挫；另一方面，當人激動時會難以清楚地思考，而反映式傾聽可以幫當事人從比較理性的角度來看問題；而把情感認出來，可以幫助他們了解自己的情感。這 3 招環環緊扣，不會一步登天，須反覆練習。

最後，有時對話到某一個點，無須再勉強回應時，你可以畀個 hug、「抱抱」、「會過去的……」「喊都好正常」、「我撐你㗎」 sticker，關心而不肉麻，對有需要的同事來說已經好窩心。 **R**