社交貼士

社交表達陷阱

情境❶ 不恰當的提問

和異性相處時，如提問過多、或不恰當地問及他人的私隱，如年紀、住址、信仰、政治取向等，可能會令人不舒服或不耐煩。因此，要適當掌握問題的範疇及提問的方式。

社交貼士

明白互相分享的重要。學習多聆聽，才會有更順利及愉快的交流。

- 如想了解對方的興趣和嗜好，可以詢問關於旅遊、音樂、電影等話題，讓雙方都能輕鬆自在地交流。
- 如對方不願意回答某些問題，要尊重對方的意願，切勿強行追問。



多聆聽　才有好回應

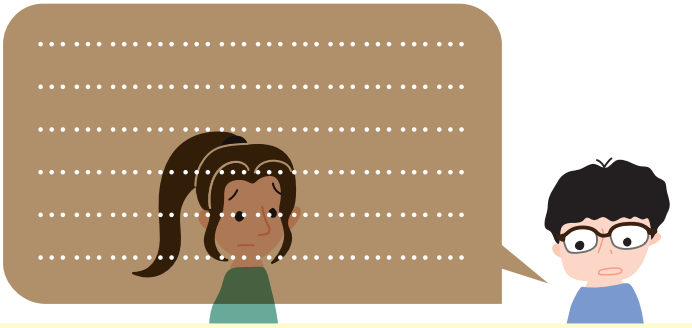
社交表達陷阱

情境❷ 不恰當分享過多資訊

在和人相處時，尤其初次見面，或尚未建立足夠信任，不恰當地分享太多個人資訊，會令對方不舒服或不耐煩，亦可能暴露自己的私隱。因此，要掌握分享個人資訊的適當範疇和程度，並留意場合和對方的興趣及感受。

社交貼士

- 建立友誼時，對話要有互動，亦要配合場合，不講沒必要的個人資料，有助對話氣氛，亦保障私隱。



個人資料勿亂發　講多錯多為下策　簡短對話是妙法

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI ZI

社交表達陷阱

情境❸ 未能掌握社交程度

與人相處，應說些甚麼、身體應有甚麼距離，視乎雙方的社交程度，有多陌生或熟悉。交往時，要先多點認識，再慢慢交換個人資料，例如電話號碼或聯絡方式。

社交貼士

- 太直接的表達會嚇怕人，認識朋友要循序漸進。



啱啱識　慢慢傾　嚇走人　無得傾

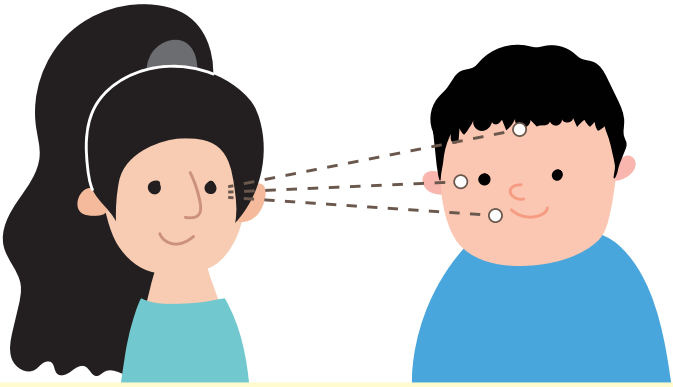
社交表達陷阱

情境❹ 對多人的社交環境欠觀察

認識朋友時，需留意環境及對方的反應，並給予合適的資訊。

社交貼士

- 談話時要懂得鑑貌辨色，留心聆聽，觀察對方的回應，有助建立關係。



眉頭眼額要識睇　互相回應先算傾計

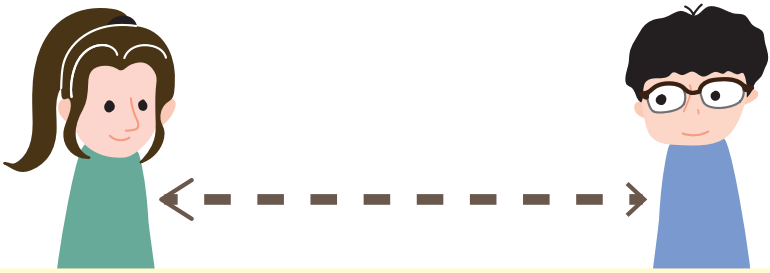
社交表達陷阱

情境❺ 不恰當的社交禮儀

對鄰居及一般朋友，若靠得太近，會令人感到不舒服；而詢問關於他人私隱的問題，亦會令人感不自然。

社交貼士

- 與人交往時，需維持適當的社交距離。若對方向後退，即表示感到不安，不要再繼續靠近對方。
- 就算想了解別人，也要避免問過份私隱的問題，及作出不恰當的提議。



私隱問題要迴避　保持適當的距離

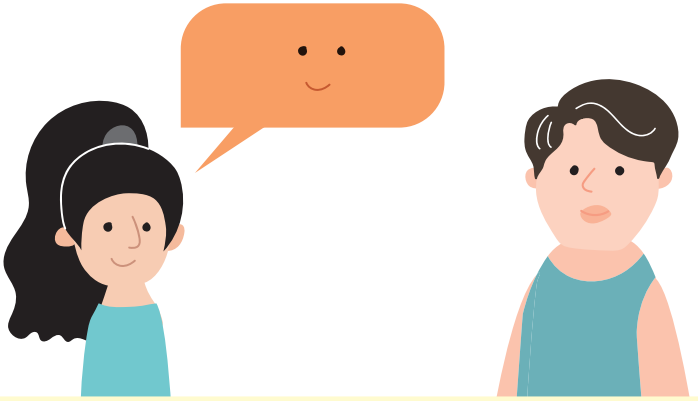
社交表達陷阱

情境❻ 過於直率的表達

面對一般朋友，隨意批評別人會令人感到不快，不願意繼續交談或相處。

社交貼士

- 以誠懇的態度說話，展示應有的禮儀。
- 避免直接批評別人，可改為描述事實。



胡亂批評不應該　禮貌表達人緣來

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

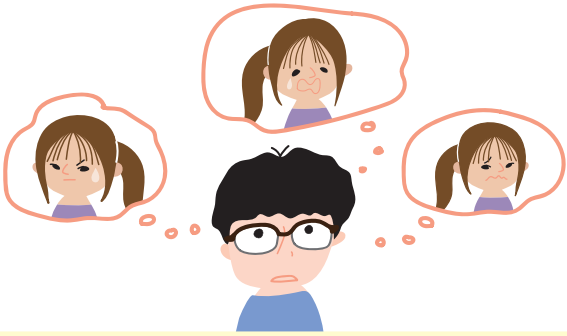
社交表達陷阱

情境❼ 於網上發送不恰當訊息（性騷擾）

不理會別人感受、不懂修飾用語。使用社交媒體時，說話可能會比平日溝通更大膽。但沒見面的溝通難以掌握對方感受，造成措辭不當等問題，惹人反感。

社交貼士

- 照顧對方感受，恰當地回應內容，避免使用會構成性騷擾之字眼、句子，甚至是 Emoji。
- 避免將自己想法及意願強行加諸對方。



考慮別人感受　禮貌用語要遵守

社交表達陷阱

情境❽ 於社交媒體向別人發送過多訊息

使用社交媒體時應給予時間和空間讓對方回覆，發問過多會讓人難以喘息；冗長而言之無物的對話不能提升溝通，無助彼此關係，甚至有反效果。

社交貼士

- 避免密集地發過多內容空泛的訊息，可打招呼，但不要過問太多別人日常生活的細節。
- 可先分享個人資訊引起話題。
- 有效運用語氣助詞及Emoji來改善情感表達。



發問太多乞人憎　與人分享更親近

社交表達陷阱

情境❾ 不明白委婉的拒絕

社交上，為了避免直接拒絕別人，往往會用繁忙或其他婉轉的理由為藉口（說謊），以拒絕別人邀約或請求。

社交貼士

- 切勿窮追不捨，要給予別人空間。
- 明白及接受別人可能會婉拒自己。



留點空間給別人　良好印象有可能

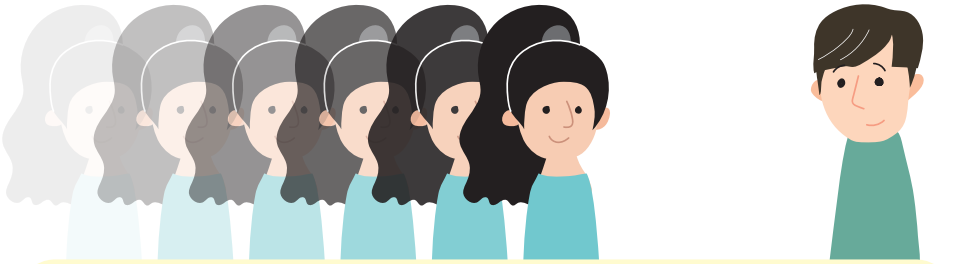
社交表達陷阱

情境⑩ 太自我

只顧自己的期望，太快想和別人接近，對人造成壓迫感，也會予人太猴急的負面印象。

社交貼士

- 每人對認識朋友也有不同的步伐，要給時間及空間予別人。
- 嘗試想想，別人行為背後的意思。



循序漸進識朋友　太心急就趕人走

社交表達陷阱

情境⓫ 不恰當的目光及表達

當看到吸引自己的事物，只自顧自注視，過度熱衷，又不習慣眼神交流，沒看着對方來進行溝通，忽略了大家對你作為陌生人的戒心。

社交貼士

- 為了自己及他人的安全，不要唐突地去認識陌生人。
- 避免目光瞪着別人身體某處，尤其是私隱部位。
- 學習禮貌的視線交流。



欣賞別人要恰宜　僭越界線須停止

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

社交表達陷阱

情境⑫ 不明白說話背後意思

不理解人際之間，打招呼及互相幫忙是正常及普遍的行為。太易陷入自己的想像、自我中心。

社交貼士

- 了解友誼及人際間友善的相處。
- 不可以勉強別人，如被拒絕，學習接受。
- 不要急於與對方單獨相處。



互相認識為起步　異性相處要識做

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

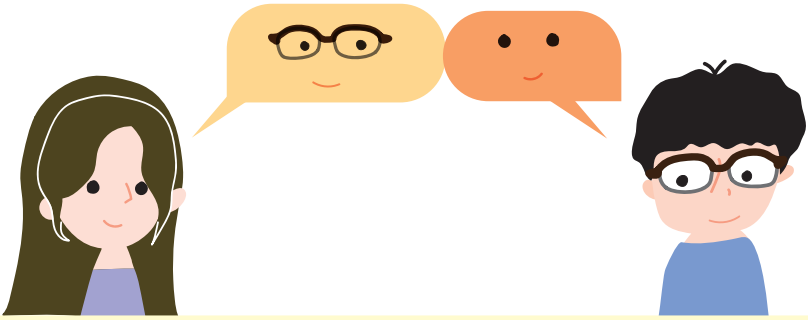
社交表達陷阱

情境⑬ 不理解伴侶說話的意思

跟伴侶相處時，不理會對方的情緒。對方想了解更多時不作回應。當產生了負面情緒，更不懂緩和或處理。

社交貼士

- 如實地表達自己的想法及感受、期望及計劃。
- 避免一言不發，不然會產生更多不必要的誤會。
- 讓伴侶知道，自己感受到她的關心。



感受伴侶關心　正面表達最高分

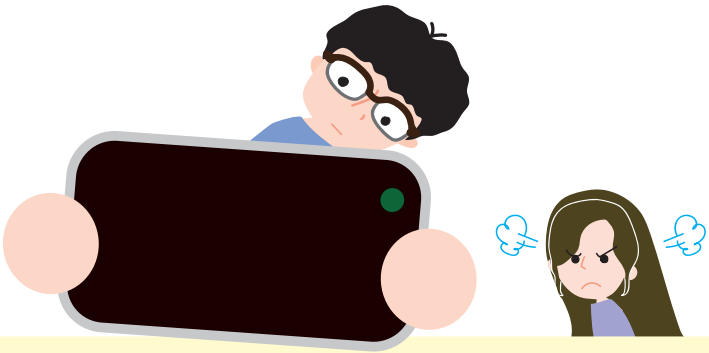
社交表達陷阱

情境⑭ 與人相處缺乏敏銳度

跟人相處時，只顧自己，忽略了伴侶的要求及感受，期望得到陪伴和彼此交流。

社交貼士

- 留意跟伴侶相處時，了解期望，要保持交流。
- 為自己玩智能電話設定時限。



關心身邊人與事　只顧自己太自私

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI ZI

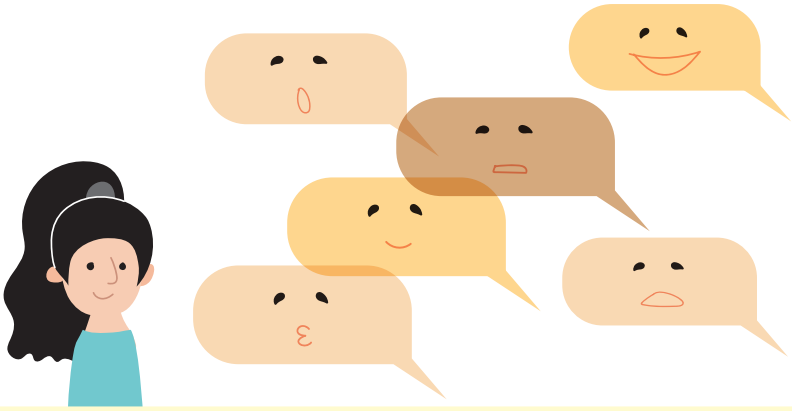
社交表達陷阱

情境⑮ 不懂別人善意謊言

缺乏社交的敏銳度，過份地認真對待別人說話，沒有留意對方只為避免他人過於自責，才會講善意說話，或無傷大雅謊言。未能分辨，太認真地回應，反而使對方覺得不禮貌或委屈。

社交貼士

- 學習溝通技巧，認識甚麼是客套的說話。
- 了解跟伴侶相處的方法。



兩人相處有疑問　不妨溝通主動問

社交表達陷阱

情境16 不懂分辨玩笑

不理解對方的說話背後的意思，過份地認真對待別人說話，沒有留意熟絡朋友或伴侶，在用玩笑來提升氣氛，或促進兩人之間的關係。

社交貼士

- 學習溝通技巧，分辨認真的對話與玩笑。



學懂輕鬆開玩笑　與人相處更美妙

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

社交表達陷阱

情境⑰ 不明白別人婉轉表達

人際交往中，有時事情未必會直接表達，而用些間接的方式，或是大家都慣用的委婉詞來代表。當不熟識時下習慣用語，就會只理解字面的意思，不明所以，有礙溝通。

社交貼士

- 多認識時下用語來增加明白別人說話的內容。
- 不明白，找信任的人來問。



學習時下用語與正字　不怕誤會出醜事

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

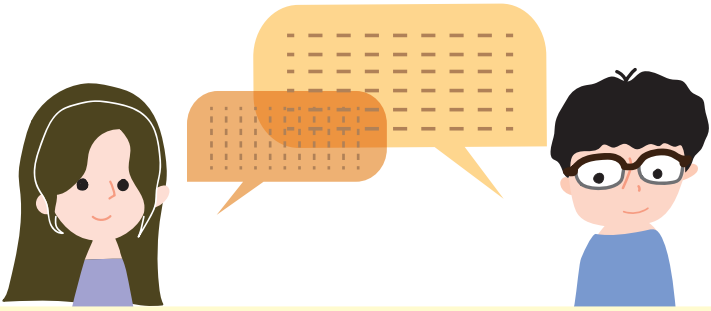
社交表達陷阱

情境⑱ 不了解伴侶的期望

真誠的表達，講出自己的困難，本來是好事，但忽略了伴侶之間一些重要的日子，不了解對方的期望，或對儀式感的盼望。當對方期盼落空，可能會出現負面情緒。

社交貼士

- 學習與伴侶相處，留意與伴侶的重要日子及預先準備。
- 如彼此期望有差異，學習如何恰當地表達，跟對方協商及溝通。



伴侶相處有學問　期望管理要平衡

兒童事務委員會 Commission on Children
香港家庭計劃指導會 The Family Planning Association of Hong Kong
懷智 WAI JI

社交表達陷阱

情境⑲ 表達過於直率

缺乏社交的敏銳度，沒有理解伴侶分享她個人想法的用意，也沒考慮哪些說話在他人面前可以講、哪些話不應講，令人尷尬，甚至得罪他人。

社交貼士

- 學習判斷場合及對象，甚麼是「該說的」及「不該說的」。
- 如不懂分辨，可主動詢問伴侶。



兩人相處有默契　亂講秘密好失禮

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

社交表達陷阱

情境⑳ 說話用語太個人化

與人對話的目的，是交流及溝通。如只用自己喜歡的用語，不理會別人是否明白，除了令溝通不順，亦太過自我中心。另外，也會令對話缺乏互動，很難延續下去。

社交貼士

- 說話時要照顧對方，儘量依照大眾明白、通用的詞語及名詞。
- 如對方不明白，也可嘗試解釋。
- 學習社會流通的用語。



講嘢無人明　皆因用字分唔清！

社交表達陷阱

情境㉑ 不懂修飾用語

就算是親人或好朋友，交流時仍要留意字眼和語氣，不要因言語而傷害了他人。有時說話態度不好，是因為有其他隱藏的情緒。坦然面對自己，也對親友坦誠，更可以增進情感。

社交貼士

- 分享，源於信任。珍惜跟你分享心事的人。
- 說話太直白、不懂修飾，可能會令人不舒服，要留意他人的感受。
- 學懂正確表達自己想法，可以與人建立進一步的友誼。



係friend先講心　互信對你真

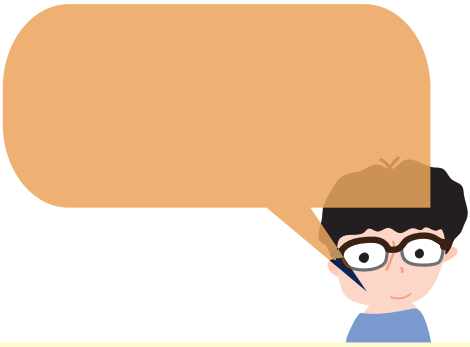
社交表達陷阱

情境㉒ 不懂得恰當地表達自己

有時，我們想一個人獨處，或者和其他人的想法不一樣，這樣沒有甚麼對不對，我們可以嘗試以溫婉的方式來表達，而不是唐突地說出來，或直接逃避，這樣可能造成誤會，或傷害彼此的關係。

社交貼士

- 朋友之間，可以禮貌地表達自己的想法。
- 學習怎樣的表達更容易令人接受和明白。



真摯友誼貴坦誠　勇於表達才最醒

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

社交表達陷阱

情境㉓ 不了解社交的複雜性

別人的讚美說話，可能是真心，卻也可能含有諷刺意味，或者只是社交禮儀，要小心分辨。同時亦要設身處地理解或設想別人感受，避免過份直接，傷害他人的情感。

社交貼士

- 即使未能理解別人是真心讚美，抑或是虛情假意，都應避免直接批評別人，尤其是外貌或打扮，以免引起尷尬。
- 不管內心如何想，都不要用刻薄的言論批評他人。
- 在社交媒體留言也需要負責任，需要小心。



切忌批評外貌打扮　謹言慎行免招麻煩

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

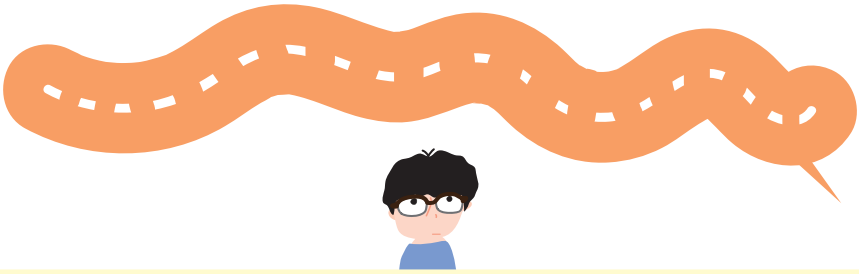
社交表達陷阱

情境24 未能理解善意謊言

出於禮貌，或為了維持關係，有時我們會客氣地婉拒別人的好意，以免得失對方，令氣氛變得尷尬。故此應思考別人說話的背後意思，作出適當回應。

社交貼士

- 留意別人婉拒的方式，理解別人的背後意思，作出恰當回應。
- 應謙虛，避免自大及過份進取。
- 對剛剛認識的人，未有了解，關係不宜發展太快。



狂妄自大討人厭　令人不悅關係變

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI ZI

社交表達陷阱

情境25 網上討論太認真

網路上的留言經常會運用含有諷刺意味的語言，若完全依照字面意思去解讀的話，很容易惹來嘲笑、甚至網上罵戰。

社交貼士

- 避免自大及自吹自擂。
- 不用按照字面解讀話語意思，過份執著網路上的說話和意見，句句反駁。
- 可一笑置之， 避免讓討論、爭執愈演愈烈。



網上討論勿認真　寬容面對最開心

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI ZI

社交表達陷阱

情境26 不明白隱喻

人與人的對話中，往往會加入隱喻描述事情，並非所有事情都只是字面上的意思。

社交貼士

- 可以嘗試從上文下理中，理解對話的脈絡，從而解讀對話的真正意思。
- 如在對話中遇到未曾聽過或不明白的情況，可以禮貌地詢問對方。



字面聽唔明？　有禮查明再回應

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI JI

社交表達陷阱

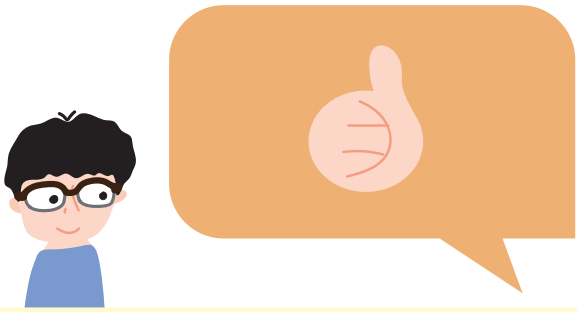
情境㉗ 未能了解說話背後的意思

子樂未能明白家寶對於子樂練習成果的回應只是禮貌性，是一種善意的謊言，目的是為維持彼此鄰里的友好關係。另外，子樂亦未能了解家寶因感到驚慌及尷尬多次想離開現場的情況。

善意的謊言是常見的表達方法，目的是為維持與別人的友好關係。

社交貼士

- 面對別人的稱讚，只需要平常心面對、禮貌地作回應。



聽到善意的誇獎　平常心面對讚揚

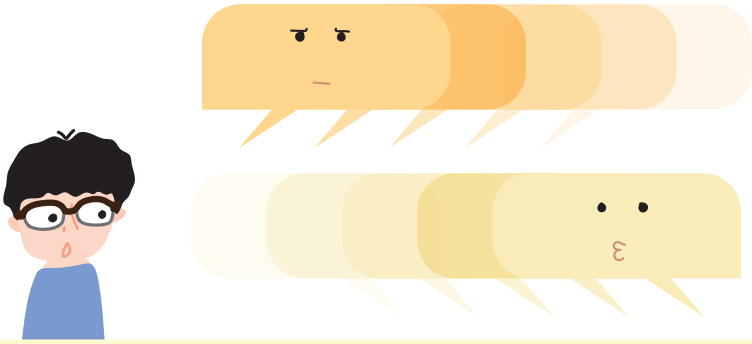
社交表達陷阱

情境28 不懂分辨玩笑

玩笑是社交關係的潤滑劑，要懂得分辨玩笑，適應人際間輕鬆的對話，與人交往會更輕鬆。不需要時刻都過份認真。

社交貼士

- 以輕鬆的語氣回應別人的玩笑。
- 嘗試以周遭的氣氛來嘗試分辨是開玩笑還是認真。
- 如果真的不喜歡開的玩笑，可以禮貌表達，或者離開不參與。



玩笑定認真　要學習區分

兒童事務委員會 Commission on Children
香港家庭計劃指導會 The Family Planning Association of Hong Kong
懷智 WAI JI

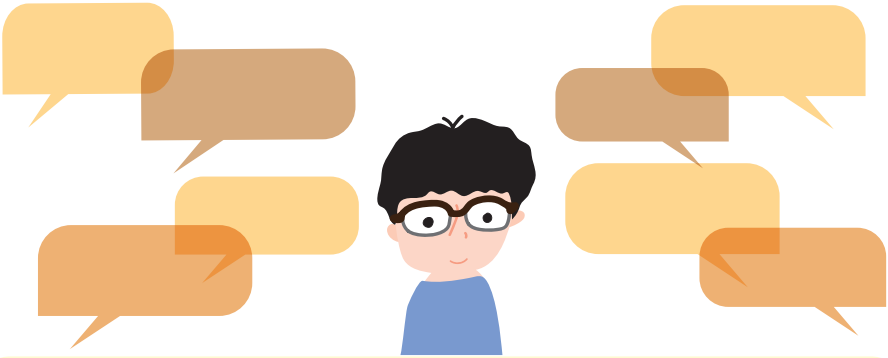
社交表達陷阱

情境29 缺乏對場合的敏銳度

有時候遇到自己喜歡的話題，我們會不顧一切講講講。說話要留意場合與環境，還有當時的氣氛；身邊的人感興趣嗎？不要光沉醉在自己的世界，多在意周圍。配合大家，就人人都更愉快。

社交貼士

- 等待別人完成說話，才舉手示意想答問題。
- 用心感受周遭的人與事，學習做出恰當的判斷。



留意場合與環境　恰當對話先高興

兒童事務委員會 Commission on Children
香港家庭計劃指導會 The Family Planning Association of Hong Kong
懷智 WAI ZI

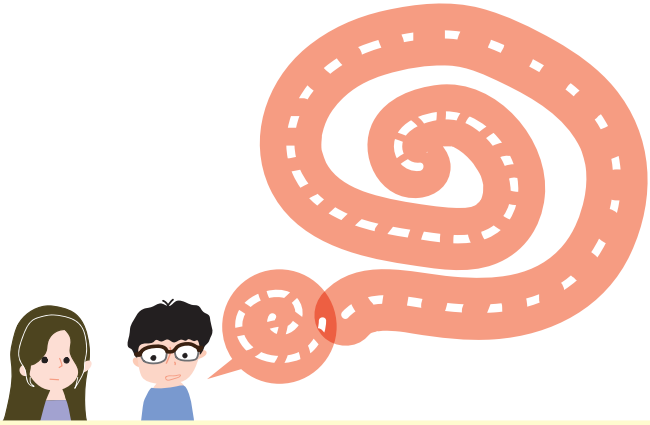
社交表達陷阱

情境30 不懂適當開展話題

認真對待關係，願意表達和道歉，是件好事。但是也需要留意對話的環境，還有自己的表達是否清晰，對方是否了解你在說甚麼。

社交貼士

- 說話前要留意社交環境是否恰當。
- 交流時，說話要有條理，清楚前文後理，讓人明白。



欠缺前文與後理　說話易惹人生氣

兒童事務委員會
Commission on Children

香港家庭計劃指導會
The Family Planning Association of Hong Kong

懷智
WAI ZI