

構建

RUOK? 文化



體育社團實用指南

ruok.org.au/sport



Hey Sport,
RU OK?TM



 **QBE**
Foundation

Hey Sport, R U OK?
得到RUOK? 重要合作夥伴 QBE Foundation 的支持

體育運動 讓社區更團結

體育給予人們建立緊密社會聯繫、營造歸屬感的機會。

Hey Sport, R U OK? 鼓勵體育社團的所有成員相互關心，而無論你是參與者、官員、隊友、管理員或是義工。無論你扮演什麼角色，重要的是你知道如何同你體育社團中可能正處於生活困境中的人建立真摯的聯繫，以及何時伸出援手。

如果你懂得如何識別某人可能需要幫助的跡象，相信你的直覺知道何時應該問一句「你還好嗎」，你或許就能改變甚至挽救一個人的一生。

無論你是一名體育俱樂部的成員，參與社交性運動還是參與社區活動，在體育社團構建 R U OK? 文化時你都需要做出貢獻。

重要提示：請隨時確保你參考並遵守相關體育運動的成員保護政策。

目錄

○ 構建 R U OK? 文化	4
○ 識別某人可能正處於困境的跡象	5
○ 學習何時以及如何進行 R U OK? 談話	6
○ 學習有人說「不，我感覺不好」時該如何應對	8
○ 同你的體育社團保持聯繫的活動	9
○ 透過支持服務尋求幫助	14



Hey Sport, 這是你的 RUOK? 文化

RUOK? 文化的基礎是相互尊重、信任、誠實和樂意幫助體育社團成員的意願。在建立真摯的聯繫和創造安全互助的環境時，每個人都需作出貢獻。構建一種文化不能僅靠某個人，而需要團隊的努力。

以下10項原則是一份價值觀和行為指南，幫助你在體育社團中構建 RUOK? 文化。



1 教練員、官員和運動員展現出生活技能和自尊的提高

2 運動員喜歡並感覺得到教練和隊友的支持

3 教練員、官員和運動員向他人表現善意

4 體育運動帶給所有參與者積極並快樂的體驗

5 教練員、官員和運動員促進建立在相互尊重和積極關係基礎上的團隊環境

6 教練員、官員和管理員營造一個身心安全的環境

7 教練員鼓勵運動員同其體育社團的成員合作並給予其支持

8 教練員、官員和運動員有信心能夠識別其體育社團中某人可能面臨生活困境的跡象

9 教練員、官員和運動員有信心和意願進行有意義的 RUOK? 談話

10 教練員、官員和運動員在其體育社團中有連結感和歸屬感



識別可能需要進行 R U OK? 談話的跡象

表現失常並不總是容易察覺的，但這些跡象或許表明他們需要一些額外的幫助。

他們在 說什麼？

他們是否聽起來：

- 困惑或不講情理
- 擔心自己成為負擔
- 生氣或易怒
- 擔心未來
- 孤獨或冷漠
- 過分憂慮

他們在 做什麼？

他們是否：

- 缺乏動力
- 輕蔑或有戒心
- 不像平時那樣訓練或比賽
- 鬱鬱寡歡或不願社交
- 在團隊環境裡成為干擾
- 對往常喜歡的事情失去興趣
- 經歷情緒波動
- 在網路上行為舉止不一樣
- 不再關注自己的外表或個人衛生
- 無法集中精神
- 總是感到疲勞
- 缺乏自信

他們在 生活

中遇到了
什麼問題？

他們是否正在經歷：

- 個人關係問題
- 工作或學習中的壓力
- 財務困難
- 創傷
- 重大健康問題或傷病
- 生活狀況發生改變

做好準備進行 R U OK? 談話

如果你認為某人可能正處於困境中，相信你的直覺，問候一句「你還好嗎」。以下步驟幫助你為談話做好準備。



問你自己

- 你做好心理準備了嗎？
- 你願意真誠地傾聽嗎？
- 你能提供所需的時間嗎？
- 你是進行這一談話的最佳人選嗎？如果不是，你是否能在他們的人際圈中找到能夠提供支持的人，鼓勵其伸出援手？



做好準備

- 記住，你不會有所有的答案（這沒有關係）
- 傾聽是你能做的最重要的事情之一
- 如果有人談論自己的掙扎歷程，這並不容易，而且他們可能會情緒化、狡辯、尷尬或不安
- 你是否調查過，與你談話的人可以得到哪些合適的幫助？



選擇時機

- 你是否選擇了一個讓他們感到舒適、相對隱私和非正式的場所？
- 你不想倉促地談話，所以要保證雙方都有足夠時間
- 如果你主動發起但他們無法進行談話，嘗試確定一個其他的談話時間
- 考慮談話者是否在和你並排而不是面對面時更加舒適，例如一起散步



進行 RU OK? 談話的簡單步驟



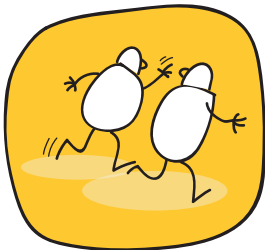
1. 問「你還好嗎？」 (RU OK?)

- 保持放鬆
- 幫助他們打開話題，問候「你近來如何」或「最近怎樣」或「我注意到你最近訓練心不在焉，有什麼事想聊聊嗎？」
- 注意觀察。明確說出他們讓你感到擔心的事情，例如「你最近看起來很疲勞」。
- 如果他們不想談話，讓他們知道你的關心，你願意隨時傾聽他們訴說，你可以說：「有沒有你願意聊一聊的 其他人？」



2. 以開放的心態 傾聽

- 強調你在這裡傾聽而不是評判
- 認真對待他們所說的話
- 不要打斷或催促談話
- 如果他們需要時間思考，耐心陪他們靜坐
- 鼓勵他們解釋
- 如果他們憤怒或不安，保持冷靜且不要認為他們在針對你個人
- 讓他們知道你詢問的原因是因為你感到擔心



3. 鼓勵採取行動

如果有人說：「不，我感覺不好」

- 可以問：「你認為我們下一步該做什麼？」
- 可以問：「什麼是我們可以踏出的良好的第一步？」
- 可以問：「你需要我做些什麼？我能幫你什麼嗎？」
- 你可以問：「你認為如果我們找專業人士或其他支持會有幫助嗎？」
- 合適的行動包括和家人、所信任的朋友、醫生或危機支持服務進行談話



4. 跟進

- 記住過幾天跟進查看他們情況如何
- 詢問他們的情況應對如何以及是否需要支持幫助
- 如果他們沒有行動，不斷鼓勵他們，提醒他們如果需要談話你隨時恭候
- 理解有時一個人需要花很長時間才做好準備去見健康專家
- 盡量強調同醫生或其他支持服務進行談話的好處



如果他們說「我很好」但你仍然感到擔心，該怎麼辦？

- 告訴他們你關心他們，你對他們的行為改變感到擔心。
- 再次問候，你可以說：「只是你近來看起來和以前不太一樣」。
- 稍後跟進查看他們的狀況。
- 詢問和此人親近的其他人，看他們是否也注意到這些變化。也可以鼓勵他們同樣跟進查看。
- 重要的是要記住，讓某人對你敞開心扉可能需要時間。在他們感覺能夠放心說出自己生活中發生的事情之前，你可能需要多問幾次「你還好嗎」。



保持聯絡

無論你是在比賽還是在準備，身在他處還是在面對面訓練，繼續保持社交聯絡和參與非常重要。你的社交聯絡越緊密，就越可能注意到有人可能在困境中掙扎。以下是一些保持聯絡的方法。

A yellow speech bubble containing the text "Hey Sport, RU OK?" with a small smiley face icon after "RU".

Hey Sport,
RU OK?

A black rounded rectangle containing a large yellow upward-pointing arrow and the text "BUDDY UP" in yellow.

BUDDY
UP

建立夥伴體系，鼓勵定期跟進。這無需太複雜——只需簡單的短訊問候他們這週怎麼樣，或每週騰出10分鐘通話時間，他們的生活就會大不一樣。夥伴也可能是那個發現異常行為的人，這些異常行為可能意味著某人需要幫助，例如訓練遲到，或避免團隊活動。

A yellow speech bubble containing the text "Hey Sport, RU OK?" with a small smiley face icon after "RU".

Hey Sport,
RU OK?

A black rounded rectangle containing the text "TRAIN & TREAT" in yellow, with a large ampersand symbol in the middle.

TRAIN
& TREAT

安排訓練後的社交活動以鼓勵聯絡。可以把這些活動記在日曆上，方便他們安排時間。但要注意考慮他人已有的其他責任，確保安排的任何活動都不會額外增加負擔，而是受歡迎的活動。

活動可以是：

- 慢跑和喝咖啡
- 伸展和飲冰沙
- 公園活動和野餐
- 訓練和知識競賽

Hey Sport,
RUOK?

#takeawaytogether

保持聯絡，相互支持並幫助
本地商戶

鎖定一個日期，
讓談話順利
進行。



透過 #takeawaytogether 支持本地商戶——從你喜歡的本地商戶訂外賣或送餐，和你的隊友或體育社團成員共享美食，並適時進行談話。這是成員之間和對本地商戶給予支持的簡單方法。這同樣是一個詢問隊友或訓練夥伴生活怎麼樣的好機會。

Hey Sport,
RUOK?

SPOTLIGHT

在你的內部通訊或社交通訊中描述你體育社團中的不同成員。

你可以詢問他們：

- 誰是你的體育偶像？
- 你喜歡參與/觀看哪些其他體育運動？
- 你為什麼喜歡體育運動？
- 體育運動之外你最喜歡的事情是什麼？
- 你認為開始進行談話的最佳方法是什麼？

Hey Sport,
RUOK?™

CONVERSATION BINGO

在你的 Conversation Bingo
上勾掉已經完成的破冰話題。
寫下你所詢問者的姓名。

當你填滿4個橫向或縱向方
格時，告訴我們並說一聲
「Conversation Bingo」。

RUOK?™

一次談話可能會改變人生。

你還參與其他
體育運動嗎？

姓名：

世界上你最喜歡
的地方是哪裡？

姓名：

如果有可能，
你想獲得哪種
超能力？

姓名：

什麼會讓你開懷
大笑？

姓名：

你今天怎麼樣？

姓名：

你如何和他人
保持聯絡？

姓名：

你上次看的
電影或演出
是什麼？

姓名：

你小時候最喜
歡做的事情是
什麼？

姓名：

你怎樣
照顧自己的心
理健康？

姓名：

怎樣成為一
名好的隊友？

姓名：

如有可能，
你希望成為哪
種體育項目的
最佳運動員？

姓名：

你最喜歡的美
食是什麼？

姓名：

你最近讀到的
最有趣的東西
是什麼？

姓名：

誰是你的體育
偶像？

姓名：

今天有什麼事
讓你微笑？

姓名：

誰是可以讓你
暢所欲言的人？

姓名：

活動表單

這是一個簡單有趣的活動，可以凝聚團隊成員，讓他們更加相互瞭解。任何人都可以參加——參賽者、官員、教練員和義工！這還是一個很好的賽季前活動，可作為訓練課的內容或用來促進團隊凝聚力和參與度。

如何進行

你可以和多達30個人一起玩這一遊戲。如果你的團體人更多，可以考慮把成員分成人數相同的組。

- 1 給每個參與者發一張「Conversation Bingo」卡和筆
- 2 給所有參與者30分鐘時間相互交談介紹自己，使用卡上的破冰話題和其他人進行談話
- 3 在相應的破冰話題方格裡寫下你所詢問者的姓名
- 4 當第一個填滿4個橫向或縱向方格的人喊出「Conversation Bingo!」，遊戲結束

你可以多些創意，想出你自己的破冰話題，以適應相應的群組。你甚至可以給破冰話題增加一個主題，或混合使用，使其成為固定的訓練或團隊聚會活動內容！

你也可以詢問參與者，在更好地相互瞭解後他們感覺怎麼樣。你可以強調當我們相互瞭解後，我們能夠建立信任，進行有意義的談話，幫助他人傾訴生活中大大小小的坎坷起伏。提醒所有人，持續這樣的談話、讓問一句「你還好嗎」成為日常習慣非常重要。

Hey Sport,
RU OK?™

CONNECT TO CHAT

你希望和你的團隊和體育社團保持聯絡嗎？Connect to Chat 是一個面對面或虛擬的聚會。如果你希望在社團成員之間建立更緊密的關係，這項活動對大團隊和小團隊來說都很合適。請思考一下你可以如何將該活動運用在自己的體育社團中。

開始聊天

- 1** 選擇你中意的地點、聊天或視訊平台（你可以考慮使用能夠把參與者分成小組或雙人組的平台）
- 2** 選擇一個時間，邀請並鼓勵成員們參與（面對面或通過網路）
- 3** 讓參與者相互介紹，然後開啟聊天！

你可以提供話題建議或讓群組自己選擇話題。無論何種方法，參與者都能藉此相互認識，這有助於他們建立更緊密的聯繫。可以考慮把 Connect to Chat 作為每週、每兩週或每月的活動，讓社團成員保持聯絡。

聊天話題可以包括：

- 你這週看到/聽到的最有趣的事情是什麼？
- 你怎樣和他人保持良好的聯絡？
- 你進行過的最有趣的談話是什麼？
- 你為什麼覺得對我們生活中的其他人給予支持很重要？
- 你是否能分享一個他人和你保持真摯聯絡的例子，以及這對你有什麼意義？

可以考慮把 Connect to Chat 作為每週、每兩週或每月的活動，讓社團成員保持聯絡。

如果你給 Connect to Chat 設立了一個訊息或電郵群組，你可以在選定的時間以外進行聯絡。這可以是一個有趣的討論組，分享訓練課照片、健康菜譜、名人警句、教練經驗或每週熱點等等。

Hey Sport,
RUOK?

HOST AN RUOK? ROUND

一輪 RUOK? 活動能夠帶來關愛和情誼，幫助大家更好地相互瞭解。一些最好的談話是相互信任、相互瞭解的人們之間進行的談話。

一輪 RUOK? 活動也是一個好機會，來幫你學習如何辨別某些跡象、問候「你還好嗎」，以及進行可能改變甚至挽救人生的談話。

登記你的 RUOK? 活動

登記你的 RUOK? 活動，獲取能幫助你規劃安排活動事項的資源。

在 ruok.org.au/events 登記你的活動事項

幫助你開始行動的好主意

這些是幫助你開始行動的好主意，但你可以隨意增加自己的創意！

- 製作特別版的團隊資料，或讓運動員們穿黃色襪子或戴黃色腕帶
- 鼓勵支持者們穿帶黃色的衣服
- 張貼擺放 RUOK? 海報和標識
- 列印我們的談話卡片，分發給觀眾們
- 在訓練課時用談話來熱身/放鬆
- 安排現場播音員來談論 RUOK? 以及談話的力量
- 分發免費紀念品（包括腕帶或談話卡片，可以在 store.ruok.org.au 購買）
- 安排「RUOK? 記者」滾動式採訪民眾，製作一些內容來展示定期進行有意義的談話能夠產生的影響。問題可以包括：「你進行過的最好的談話是什麼？」「誰是你知道能夠在困境中向其求助的人？」「富有關愛支持的談話包括哪些內容？」「你喜歡和朋友在哪裡聊天？」

能為感到不適的人群提供幫助的熱線

如果你面臨生命危險，或擔心自己或他人的安全，請撥打000。

如果你覺得生活艱難或需要一些額外支持，和一些你信任的人討論自己的感受可能會有幫助。

你和你的親友可以從當地的醫生或以下危機熱線獲得幫助：

生命救助熱線 Lifeline (24/7)

13 11 14

lifeline.org.au

抗抑鬱熱線 Beyond Blue (24/7)

1300 224 636

beyondblue.org.au

預防自殺回電服務

Suicide Call Back Service (24/7)

1300 659 467

suicidecallbackservice.org.au

男性幫助熱線 MensLine (24/7)

1300 789 978

mensline.org.au

兒童幫助熱線 Kids Helpline (24/7)

1800 551 800

kidshelpline.com.au

更多聯絡：

ruok.org.au/findhelp

聯絡我們

@ hello@ruok.org.au

f /ruokday

@ruokday

@ruokday





一次談話可能會改變人生。

ruok.org.au/sport

 **QBE** | Foundation

「Hey Sport, RU OK?」得到 RU OK?
重要合作夥伴 QBE Foundation 的支持

