

任務前、任務時和任務後夥伴之間要關注的問題

任務前：你準備好了嗎？

在一天/一項任務/一段輪班工作時間/一個使命將要展開時，問題要集中在是否已經做好準備。

討論此時此地各種現況：

- 你今天好嗎？昨晚睡得好嗎？到這裏的路程順利嗎？諸如此類的問題。

要處理/擱置的擔憂/關注的事情：

- 今天有沒有什麼事情使你在精神上不能完全投入的？
- 對於將要展開的一天/任務/輪班工作/使命，你有沒有什麼擔憂/保留/抗拒？
- 今天我們要開始前，你有沒有什麼家裏的或者是你將要做的事情以外的東西，你現在正想著/需要去做/可能在精神上先擱置的？

準備開始執行任務前：

- 你認為今天的任務是什麼？
- 你有沒有什麼準備工夫可以做？
- 你可以做什麼，使今天得到最大的收穫？

支援的需要及查看是否需要支援的時間

- 你今天需要我支援嗎？
- 我們今天應該什麼時間互相查看對方是否需要支援？

執行任務時：查看情況

問題要集中在夥伴的現況及其處事方式。

- 你現在好嗎？
- 你夠水份嗎？有吃東西嗎？有休息嗎？
- 到現在為止，有什麼事情發生了嗎？
- 如果真的有什麼事情發生了：你想要現在或者之後告訴我發生了什麼事嗎？

任務後：從工作模式退下來

問題應該集中在夥伴今天的情況，有沒有什麼困難發生了，以及如何過渡回工作後的模式。

你今天過得怎麼樣？

- 你準備好放下今天的工作，結束這輪班工作時段/一節工作嗎？
- 你現在想要做什麼呢？
- 還有什麼東西是你應該做，或者可以做，而能讓你從工作模式退下來的？
- 今天餘下的時間，有什麼自我關懷的計劃嗎？