



社區資源



主辦機構



合作項目



捐助機構



如果在社交媒體或生活上留意到朋友或同學有情緒困擾，可以試試：

1



2



3



【第一步】

預備好自己，確保：



自己有時



自己當下的
心情平穩

【第二步】

主動說明自己的關心，提出邀請

我見到你嘅story
都有啲擔心你呀。

表達對
對方的關心



如果你想，
可以同我講
下你嘅煩惱



邀請對方傾談

如果對方不想傾談，則尊重對方的意願，並表示只要對方想傾談，你都願意聆聽。



【第三步】

了解對方困擾的原因

咩事令
你咁唔
開心呀？

做乜咁
悶／灰
嘅？



【第四步】

初步評估風險

你宜家
嘅邊度呀？

你打算
做啲咩呀？

我擔心你
嘅情況…
你有無
諗過傷害
自己呀…？

你身邊有無其他人／
有無其他人知道你嘅情況？



收集資訊以更具體知道對方的危機程度。

* 必要時須尋求緊急服務的協助

守門人小秘笈 「守門人」回應小貼士

中學生篇



@2023 賽馬會校·社抗逆聯盟 版權所有

【我的「守門人」行動】

Vertical dashed lines for writing notes.

【第七步】

尋求其他人的協助

不如我陪你一齊搵
社工幫手呀？



你會唔會諗下同
屋企人講呀？

我哋一齊搵班主任傾下？



【第六步】

回應及陪伴

知道宜家你嘅心情比較差，
我會陪住你㗎。

雖然我未必完全明白你嘅辛苦，
但我都好願意聽你講㗎。



【第五步】

關心對方當下的情緒，
表達你感覺到對方的心情

你宜家心情點呀？



感覺到你好
慘／失望／難過…

