



社區資源



主辦機構

合作項目

捐助機構



如果在生活上留意到孩子有情緒困擾，  
可以試試：

1



2



3



【第一步】

預備好自己，  
確保：



自己當下的  
心情平穩  
語氣平和



自己有時間  
能給予孩子  
充分的關注

【第二步】

主動說明自己的關心，提出邀請

阿女，你最近比以前  
靜咗好多，有啲擔心你呀。



表達對  
孩子的關心

係唔係有煩惱？  
不如我哋傾下？



邀請孩子傾談

如果孩子不想傾談，則尊重孩子的意願，並表示只要孩子想傾談，你都願意聆聽。可找機會問開放式問題，讓孩子講述自己的情況「學校最近有乜活動？阿Sir講書明唔明啊？」



【第三步】

了解孩子困擾的原因

做乜咁嬲／灰嘅？



咩事令  
你咁唔  
開心呀？

【第四步】

初步評估風險

你打算做啲咩呀？



有無其他人知道  
你嘅情況？

我擔心你嘅情況…  
你有無諗過傷害自己呀…？

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

家長篇



@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.

### 【第七步】

#### 尋求其他人的協助

阿女，多謝你講俾我聽，不如我陪你一齊搵社工幫手呀？



我哋一齊搵班主任傾下？

更多貼士：

- 尋找關於感受的線索：留意孩子說話的聲音、語氣和身體語言。
- 讓與孩子談論感受成為日常生活的一部分，例如談論一個電視角色的感受。建議家長先與孩子表達感受，作孩子的模範。「難得星期六可以同你行街食飯，我好開心」、「今日返工遇到啲人事問題，令我好煩惱。」
- 平日多抽時間與孩子溝通，建立信任關係，尊重和接納孩子，孩子便比較容易願意敞開心扉要與青少年溝通不容易，入不到他/她的世界，他/她就不會與你分享。大家加油！

尋求協助  
鼓勵支持

### 【第六步】

#### 回應及陪伴

知道你辛苦，唔好屈喺心度，我好願意聽你講㗎。

阿女，知道宜家你嘅心情比較差，我會陪住你㗎。



具同理心  
陪伴聆聽

### 【第五步】

關心孩子的情緒，表達你感覺到孩子的心情。表明你接受孩子告訴你的事，不作批評及說教，也不急於解決問題。

感覺到你好嬲／失望／難過…你覺得佢對你唔公平。

阿女，你阿爸細個果陣…  
..(下刪500字)

你宜家心情點呀？



具同理心  
陪伴聆聽