



社區資源



主辦機構

合作項目

捐助機構



有咩事令你唔開心㗎？



不如你都講畀我聽。



陪伴傾訴

【第二步】

當對方說出他／她的心情之後，
可以繼續陪伴著他／她傾談、
了解有什麼事令對方心情不好：

成為「守門人」的三個步驟：

1



2



3



你係唔係唔開心呀？

見到你咁灰心，
我都好擔心你呀。



主動關心

【第一步】

無論是在學校裏，還是在
社交媒體上，當留意
到朋友或同學心情不好
，可以主動關心對方：



守門人小秘笈 「守門人」回應小貼士

小學生篇



【我的「守門人」行動】



Blank writing area with vertical dashed lines for handwriting practice.

@2023 賽馬會校·社抗逆聯盟 版權所有

【第三步】

不如我陪你一齊
搵社工幫手呀？

我哋一齊搵班主任
傾下？



在陪伴的過程中，如果發
現對方有傷害自己或傷害
他人的想法／行為，這個
時候就需要尋找可以信任
的成年人幫助：

