賽馬會
校社
抗逆聯盟
JOCKEY CLUB SCHOOL-COMMUNITY
'AD'VENGERS

社區資源

主辦機構

合作項目

捐助機構

【第四步】初步評估風險

如果發現學生有自殘行爲或意圖自殺的危機，就要先平靜心情，收集資訊以更具體知道學生的危機程度。

＊必要時須尋求緊急服務的協助

主動詢問
表達關心

【第三步】了解學生困擾的原因

主動詢問
表達關心

【第二步】主動說明自己的關心，提出邀請

表達對學生的關心

邀請學生傾談

如果學生不想傾談，則尊重學生的意願，並表示只要學生想傾談，你都願意聆聽。可找機會問開放式問題，讓學生講述自己的情況。

主動詢問
表達關心

【第一步】預備好自己，確保：

如果在生活上留意到學生有情緒困擾，可以試試：

1. 主動詢問 表達關心
2. 具同理心 陪伴聆聽
3. 尋求協助 鼓勵支持

自己當下的心情平穩
語氣平和

自己有時間能與學生傾談不同事情

守門人小秘笈
「守門人」回應小貼士

教師篇

賽馬會校社抗逆聯盟

【我的「守門人」行動】

@2023 賽馬會校．社抗逆聯盟 版權所有

【第七步】尋求其他人的協助

尋求協助
鼓勵支持

更多貼士：

- 可在交談時與學生進行一些活動，例如遊戲，讓學生感到自在。
- 尋找關於感受的線索：留意學生說話的聲音、語氣和身體語言。
- 避免帶有批評和指責的說話。

「點解你成日欠交功課嘅？」、
「你呢個學期啲成績退步咗好多。」

- 如學生暫時不想傾談，可重申自己關心對方，並告訴學生可以在什麼時間、地點向誰尋求協助。

【第六步】回應及陪伴

具同理心
陪伴聆聽

【第五步】

關心學生的情緒，表達你感覺到學生的心情。表明你接受學生告訴你的事，不作批評，也不急於解決問題。

具同理心
陪伴聆聽