

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金

青少年 精神健康小貼士



如何支援有情緒需要的同學？

如何留意身邊有需要的同學？

你身邊的同學最近
有以下的轉變嗎？

由健談變得寡言

刻意避開社交場合

對平日的喜好失去興趣

食慾不振或暴食

上課變得心不在焉

經常心事重重，鬱鬱寡歡

經常很疲倦

變得急躁及坐立不安



如身邊的同學有上述的轉變，
他/她有可能正在面對情緒困擾。
這時，你的支援對他/她尤其重要！

如何支援有情緒需要的同學？

直接表達關心

「見你好似唔開心咁，你最近ok嘛？」

主動邀請

「你想唔想一齊食Lunch？」

尊重對方

「你依家唔想講唔緊要啊，唔需要逼自己講㗎」



維持日常話題

「上星期XXX出咗新歌㗎！我俾你聽吓」

陪伴

「我會陪住你...」
「我哋到...」



尋求專業人士協助

「你呢個狀態會唔會想聽吓專業人士嘅意見？我陪你去搵學校社工㗎」

日常自我照顧小方法

自己狀態良好先
有力量去支援其他人



記錄自己最近一次
的壓力事件



好好整理自己的狀態和感受，對自己說聲「辛苦你了！」

不要否認
自己的
負面情緒



亦不要
強逼自己
假裝快樂

面對自己的感受，接納自己的情緒

優先照顧自己
適當地拒絕他人

減少不必要的壓力和負擔

