



第二步 如何協助

輕微

- 該做甚麼**
- ✓ 耐心聆聽
 - ✓ 分擔憂慮，加以開解
 - ✓ 了解問題及商討解決方法

- 不該做甚麼**
- x 妄加判斷
 - x 忽略感受

嚴重

- 該做甚麼**
- 非語言訊息：**
- ✓ 主動聆聽
 - ✓ 接納及相信他的感受
 - ✓ 直接表達你的關心，讓他感受到你的支持
 - ✓ 保持冷靜、客觀、正面、開放的態度討論問題
 - ✓ 尊重其需要及價值觀

- 語言訊息：**
- ✓ 鼓勵他參予社交聚會
 - ✓ 提供生活上實質協助
 - ✓ 邀請或陪伴他出外走走，如逛街、看電影、做運動
 - ✓ 鼓勵尋求專業協助

- 不該做甚麼**
- x 強加個人意見
 - x 批評他的看法

高危

- 該做甚麼**
- ✓ 認真關注他想自殺的想法(他正發出求救警號)
 - ✓ 直接詢問其自殺想法及計劃(計劃越具體便越危險)
 - ✓ 盡量陪伴他，避免讓他有獨處的機會
 - ✓ 尋求外援：陪同或鼓勵他尋找專業人士協助，例如醫生或輔導員

- 不該做甚麼**
- x 批評他的自殺念頭
 - x 答應替其保守秘密
 - x 作出不恰當的承諾，如代他照顧家人



第三步 尋求專業援助

- 幫助受嚴重或高危情緒困擾者，是不能單靠個人的力量。
- 當朋友向你傾訴時，除了保持冷靜，主動聆聽和表達關懷、接納之外，亦應鼓勵他尋找其他專業人士的幫助，包括輔導員、醫生、心理學家、社工等。
- 你也可以代為查詢有關專業服務的資料，更可陪同前往有關服務單位求助。



第四步 留意自己的情緒狀況

- 有些時候，受困者可能因情緒起伏而對你有一些不合理的要求和表現，令你感到乏力、無奈，甚至自責。
- 當你已盡力而為，便不應再怪責自己，每個人最終也有自己的限制。
- 在幫助朋友的過程當中，你也可以考慮尋求家人、知己、教授、宿舍職員或其他專業意見。
- 在許可情況下，更可嘗試聯絡受困者的家人，以確保受困者的安全和紓緩你的壓力。



中大學生支援服務

學生事務處

心理健康及輔導中心

網上預約：

https://wacc-initial-assess-booking.osa.cuhk.edu.hk/osa_wacc_booking

osa_wacc_booking

3943 7208

3943 3493



書院學生輔導處

崇基書院

新亞書院

聯合書院

逸夫書院

晨興書院

善衡書院

敬文書院

伍宜孫書院

和聲書院

3943 8009

3943 7609

3943 7575

3943 7363

3943 1406

3943 4776

3943 1801

3943 3942

3943 1504

大學保健處

保安組(緊急)

3943 6422

3943 7999

社區輔導熱線

「關心一線」

社會福利署熱線

生命熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會

「Open囑」24小時網上情緒支援平台 (WhatsApp / SMS)

中大24小時情緒支援熱線

2777 8899

2343 2255

2382 0000

2389 2222

9101 2012

5400 2055



版權所有 不得翻印



香港中文大學
學生事務處 心理健康及輔導中心

如何幫助 情緒受困擾的朋友？



2021年9月