

## 附件7.2

# 角色扮演提示卡



Abby

### (S) Start conversation 展開對話

- 觀察對方是否出現一些精神健康警號，例如：是否不願參加日常的社交活動、經常悶悶不樂等
- 開啟對話，以關心的態度詢問對方最近的情況，了解一下對方是否願意與別人談及困擾自己的事情
- 當對方願意說出內心感受時，以誠懇、非批判的態度細心聆聽對方，讓對方知道你嘗試了解其感受

例如：

- 「最近見到你\_\_\_\_\_（舉例對方所出現的精神健康警號），我有啲擔心，我哋傾一傾好嗎？」
- 「最近留意到你\_\_\_\_\_（舉例對方所出現的精神健康警號），你係咪有心事，不如講畀我聽。」



Naomi

- 簡單講述帶來困擾的事件（例如：因準備表演緊張到寢食難安等）



Abby

### (S) Seek help 尋求協助

- 讓對方知道他並不是唯一有這種困擾的人，他是可以尋求協助的
- 鼓勵對方積極尋求協助，主動具體提出可聯繫的學校人員，或向他提供其他社區支援網絡的資訊

例如：

- 「我知道有啲同學會去搵輔導老師或者社工傾吓，學校以外都有其他支援服務，或者可以幫到你，我同你一齊去了解吓有咩服務好嗎？」
- 「如果你而家唔想同我講唔緊要，但話畀你信任嘅人聽係好重要。你覺得可以同邊個傾？」



Naomi

- 講述自己對尋求協助的顧慮（例如：擔心其他人知道，覺得找人幫助是軟弱的行為等）

## 附件7.2

# 角色扮演提示卡



Abby

### (S) Support and accompany 支持和陪伴

- 向對方表達「你並不是孤單一人」的訊息，讓對方知道自己是有人關心的，可以隨時獲得身邊的人的支持和陪伴

例如：

- 「不如我陪你一齊去搵人傾吓幫吓手？」
- 「我知道你而家心情唔好，唔緊要，我會陪住你。」
- 「你唔係自己一個人，我相信有人願意幫助你。」



Naomi

- 對嘗試尋求協助作出回應，並表達對支持者或過程中的感受（例如：感激、感恩、溫暖、有希望等）