



▶ 你怎樣支持身邊
受情緒困擾的朋友？



支持者的角色



觀察者：留意對方有否出現
精神健康警號



問候者：通過關懷的問候
啟動對話



聆聽者：以同理心聆聽及了解
對方的需要



陪伴者：提供陪伴與支持



連結者：協助對方尋求協助及
獲得專業支持

我願意成為支持者，
支持朋友！

