

# DO'S & DON'TS



## DO THIS!

# 1

## 朋友唔開心，我可以點呀？

- 真心聆聽佢哋
- 鼓勵佢哋將唔開心嘅嘢慢 —— 慢 —— 講出來
- 留意佢哋有冇自殺嘅危機，例如傷害自己，或者講低遺言。如果有，就同佢哋一齊去尋求協助

- 唔理佢哋
- 漠不關心
- 聽完就算



## 我可以同唔開心嘅朋友講咩嘢呀？

# 2

- 令佢哋覺得有希望，同佢哋講：  
*『雖然你而家個問題未能夠即時解決，但係你可以逐少 —— 逐少 —— 咁將佢化解。』*
- 比佢哋覺得有人支持同埋關心佢哋，同佢哋講：  
*『我會陪住你去解決你嘅問題。』*

- 否定佢哋嘅感受，唔好同佢哋講：  
*『咁好小事啫，唔使唔開心喇！』*
- 批評佢哋嘅反應，唔好同佢哋講：  
*『人哋同你講笑啫，你咁都唔開心，咁小器架！』*

# 3

## 朋友對我嘅關心問候無反應，我可以點？

- 話比佢哋聽你會陪住佢哋，同佢哋講：  
*『等你想講嘅時候，先講喇。我會陪住你，到時再同我講喇。』*

- 急於去令到佢哋講嘢，唔好同佢哋講：  
*『你唔講，人哋點知你唔開心嘅咩嘢啫！』*

