

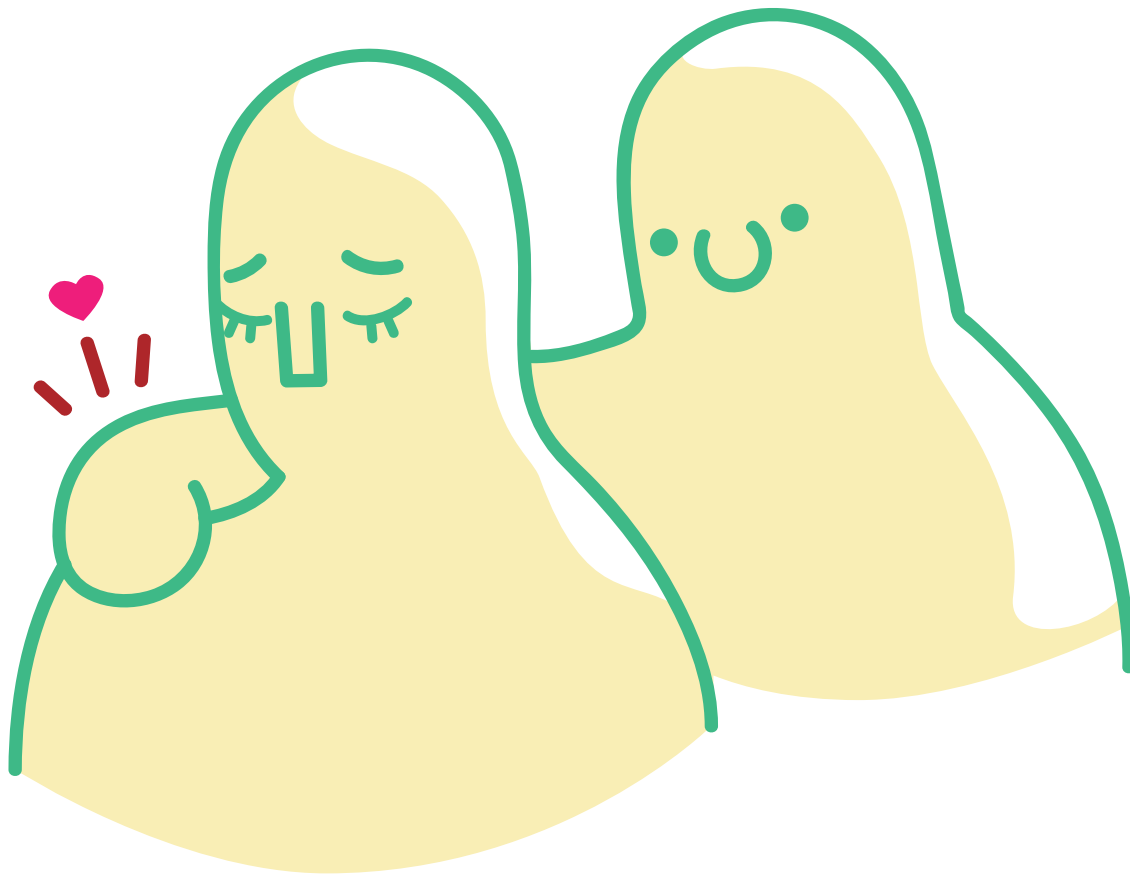


CoPE
Together

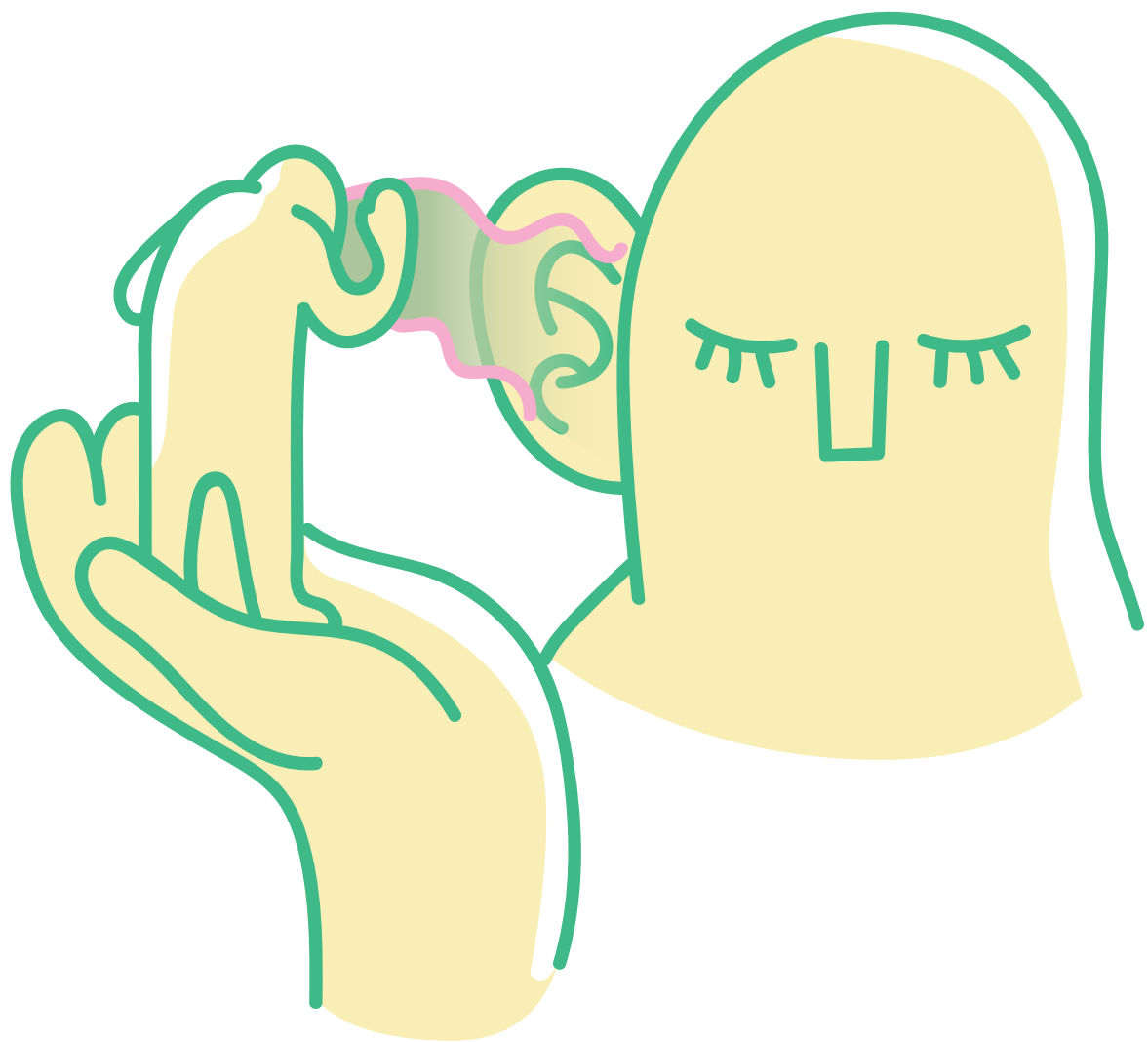
在危急事件中幫助你的朋友或學生



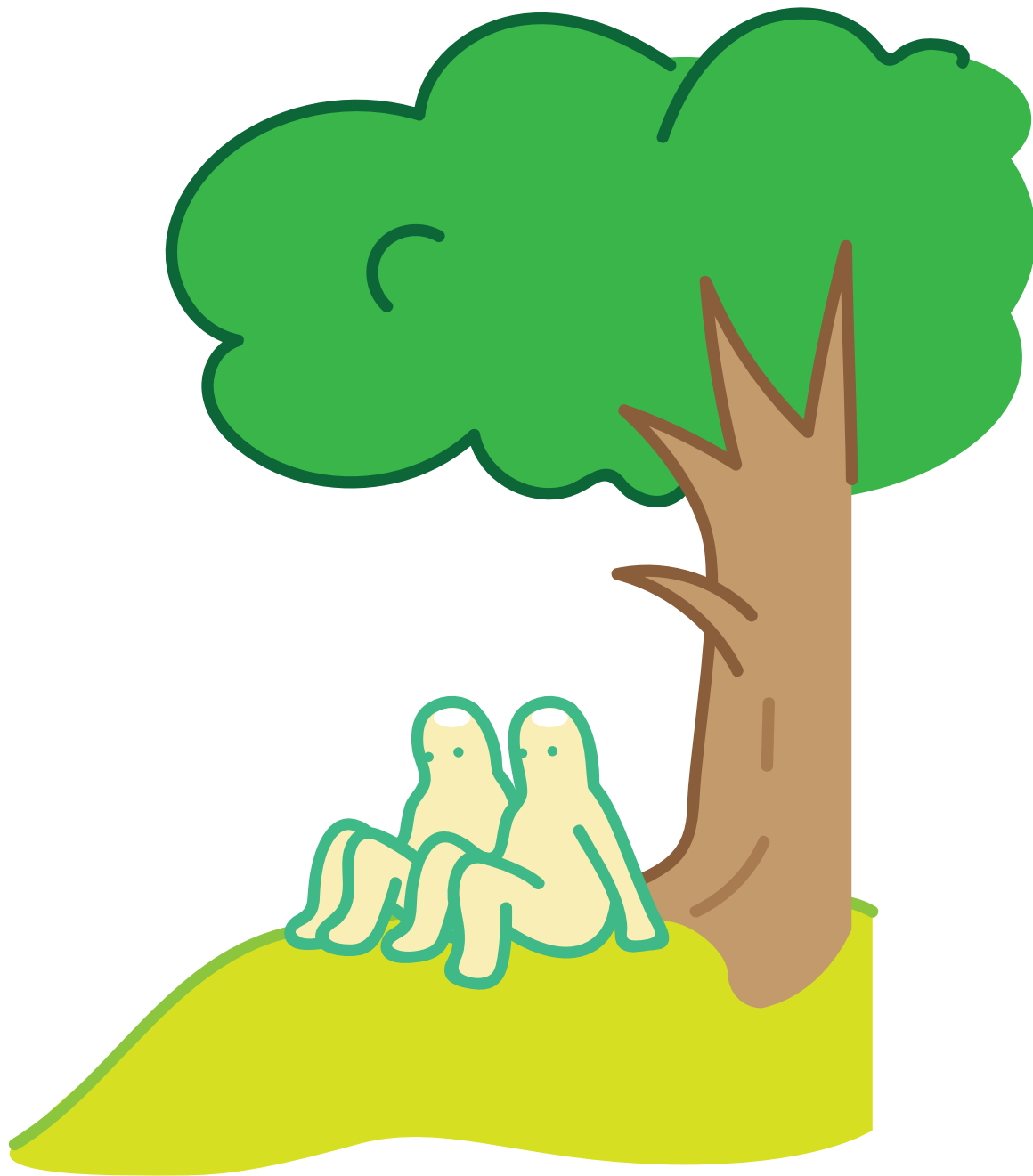
經歷或目睹危急事件會令人感到困擾，朋友的陪伴有助舒緩這種不安情緒。



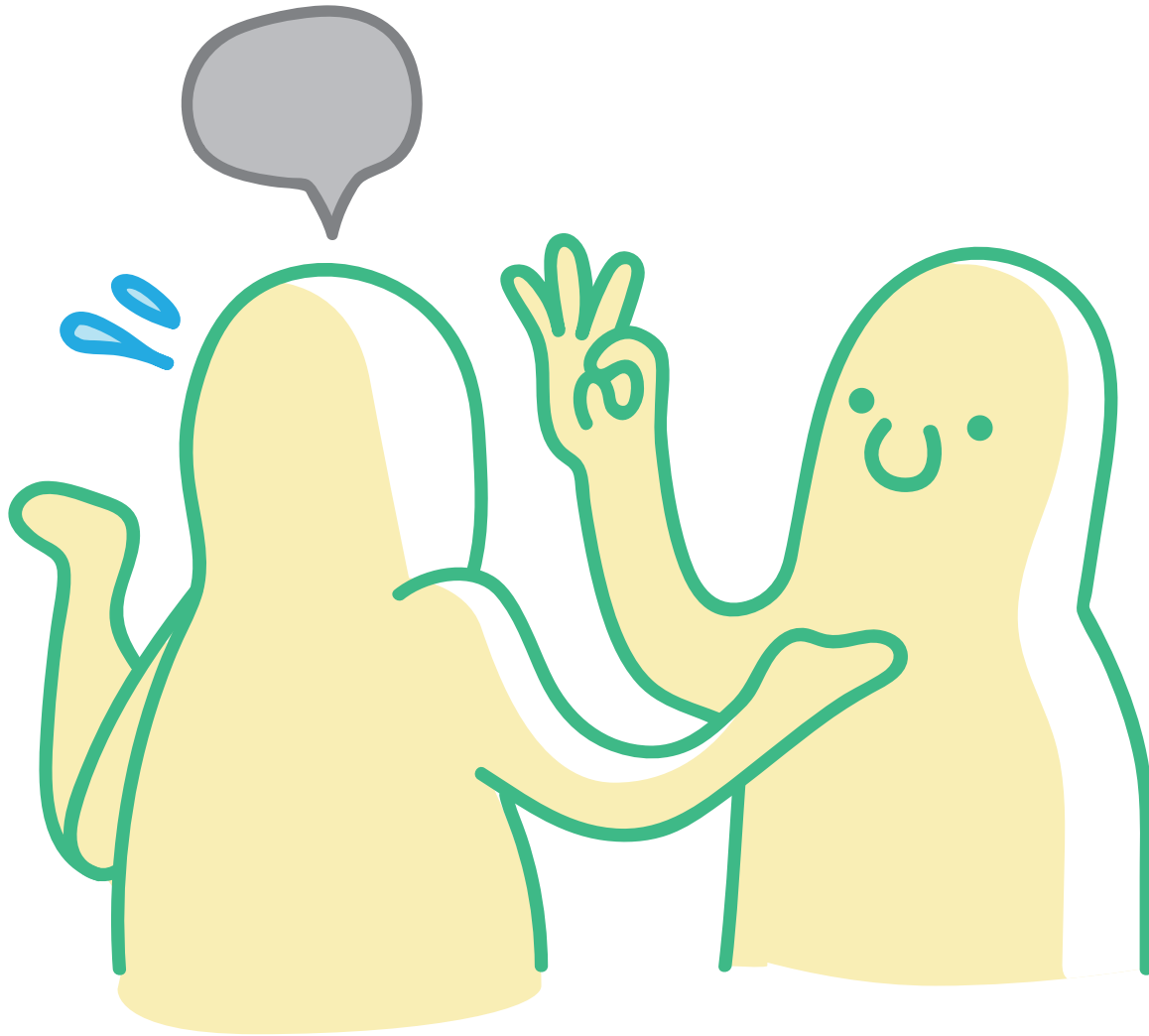
如何幫助你的朋友或學生？



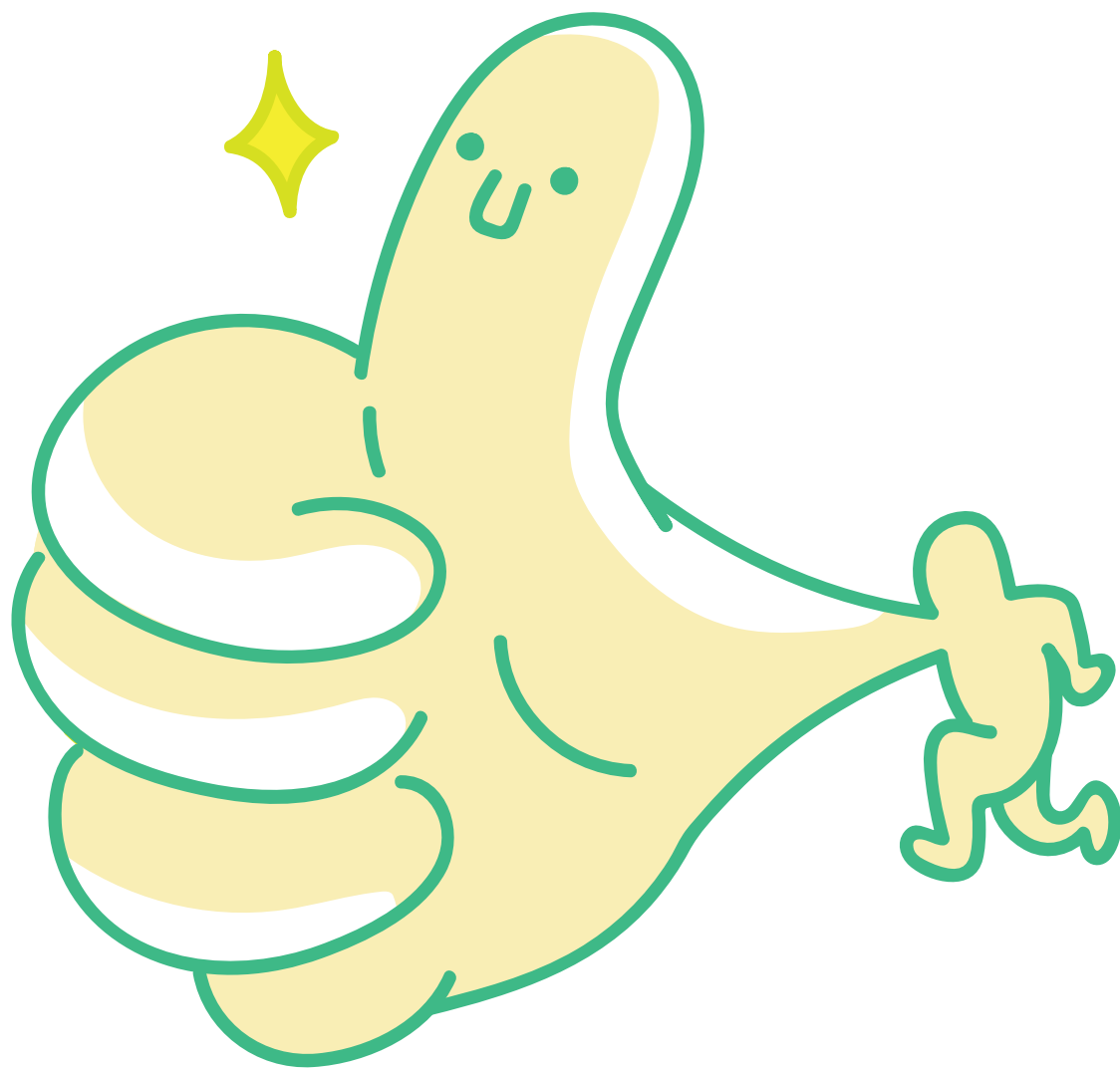
聆聽和尊重



- 找一個安靜的地方傾談
- 尊重私隱
- 除非你的朋友或學生願意透露，否則不要詢問細節



- 持開放態度，尊重不同觀點
- 嘗試理解他們的感受和想法



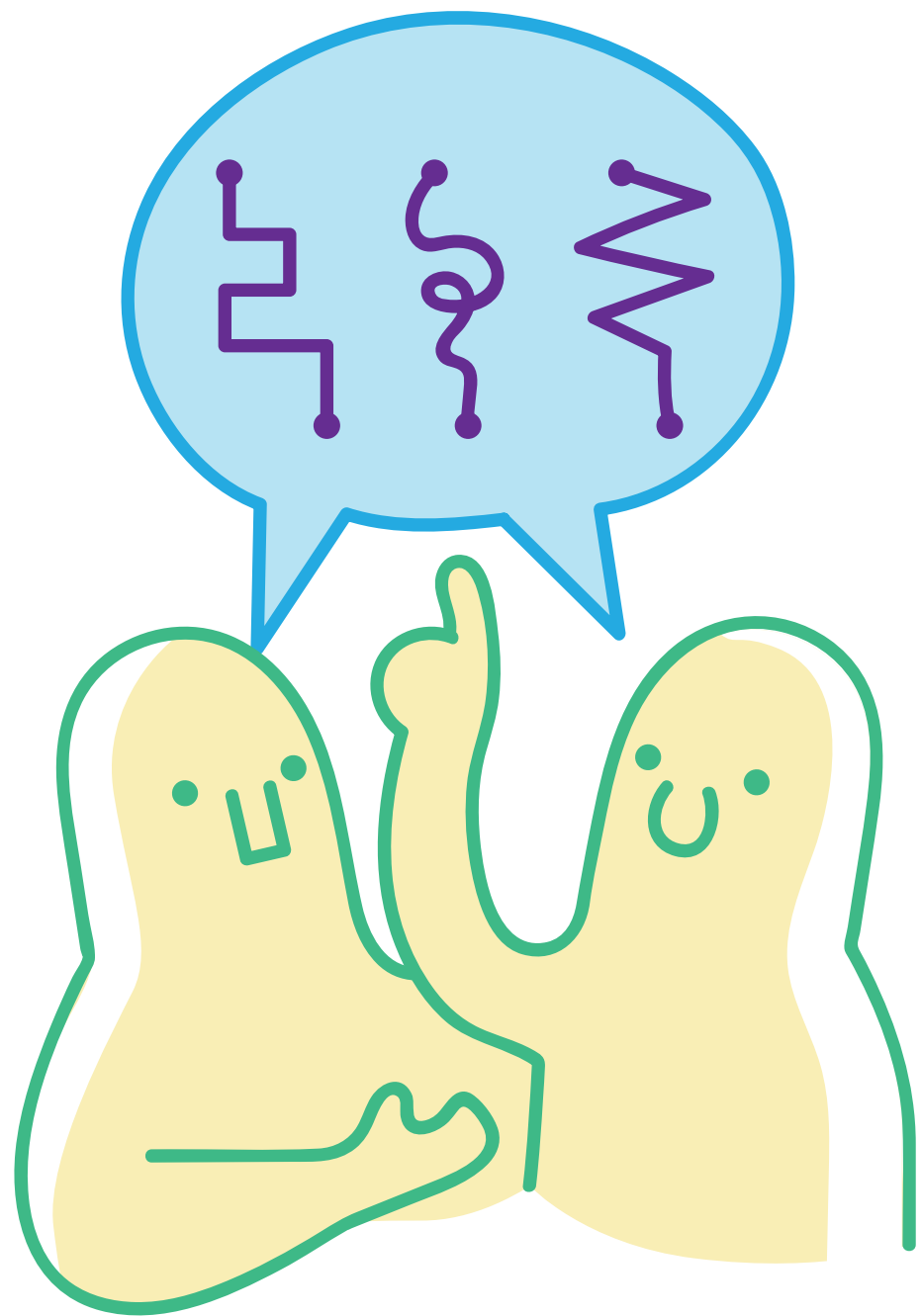
確認他們的勇氣、為自己及他人提供的協助。



確認實際需要



- 他們有何顧慮和擔心（健康、學業、家人）？
- 提醒他們照顧自己的安全及心理健康



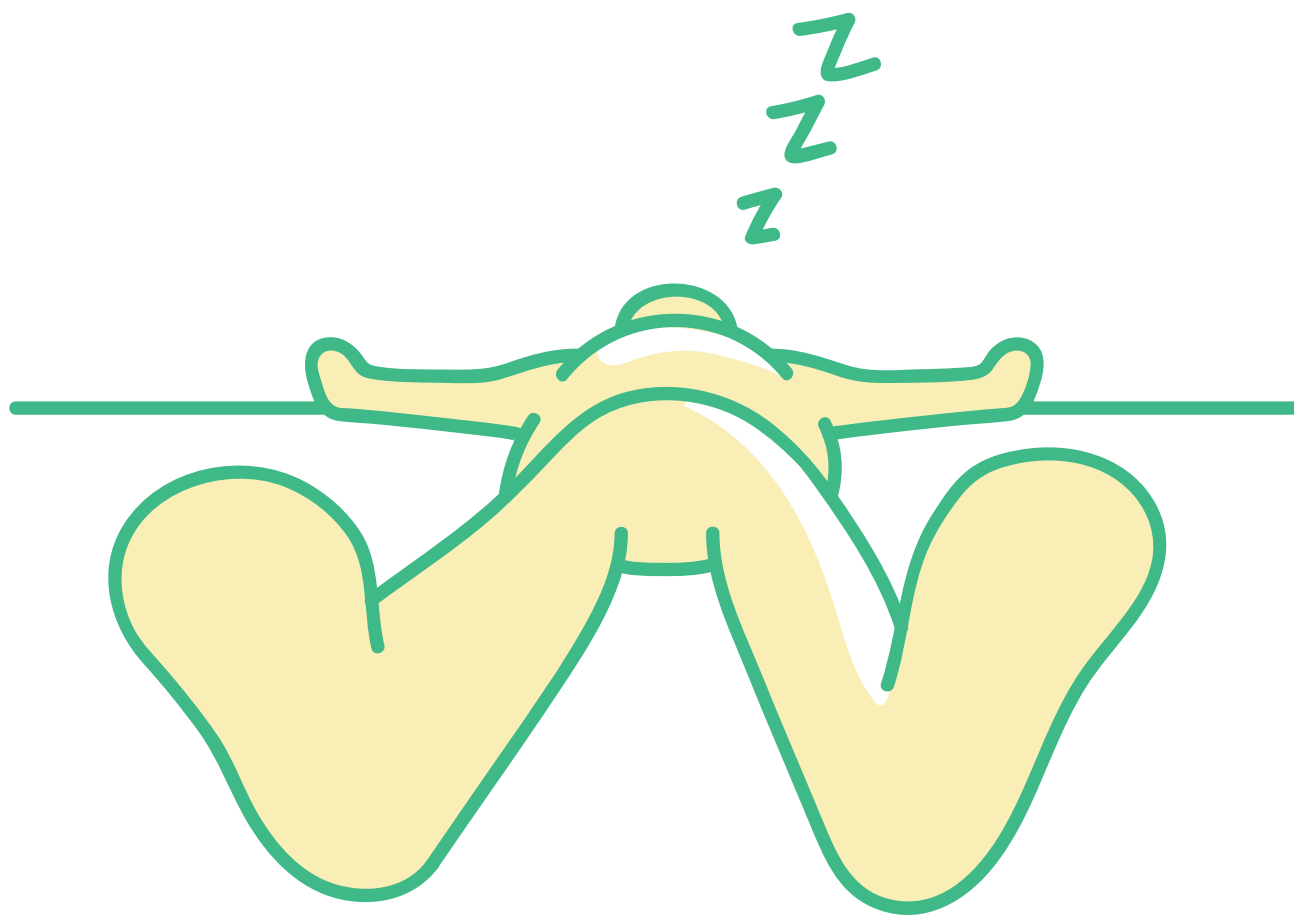
與他們探討可行方法，不要
給予虛假的承諾。



找出能夠提供支援的團體
機構，有需要時協助聯絡
相關服務。

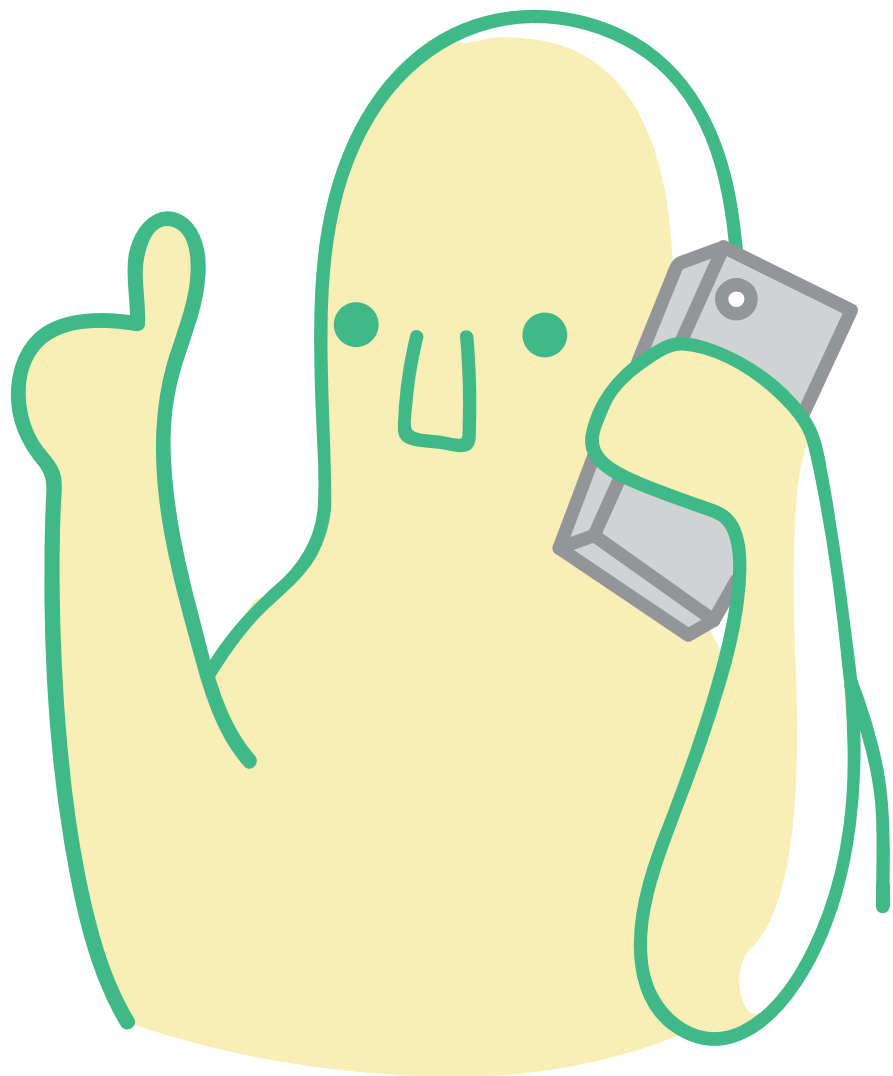


好好照顧自己



如果你在幫助他人的過程中感到焦慮不安，可嘗試：

- 休息一會
- 認清自己能做甚麼和不能做甚麼



若你想尋求專業意見，請聯絡學生發展及資源中心輔導及心理培育部。對話內容絕對保密。



善待自己和他人



輔導及心理培育部

地址：香港大學本部大樓三樓301至323室

電話：3917 8388

電郵：cedars-cope@hku.hk