



尋求幫助

當要就您的精神健康向人傾訴的時候



Scan the QR code to view online

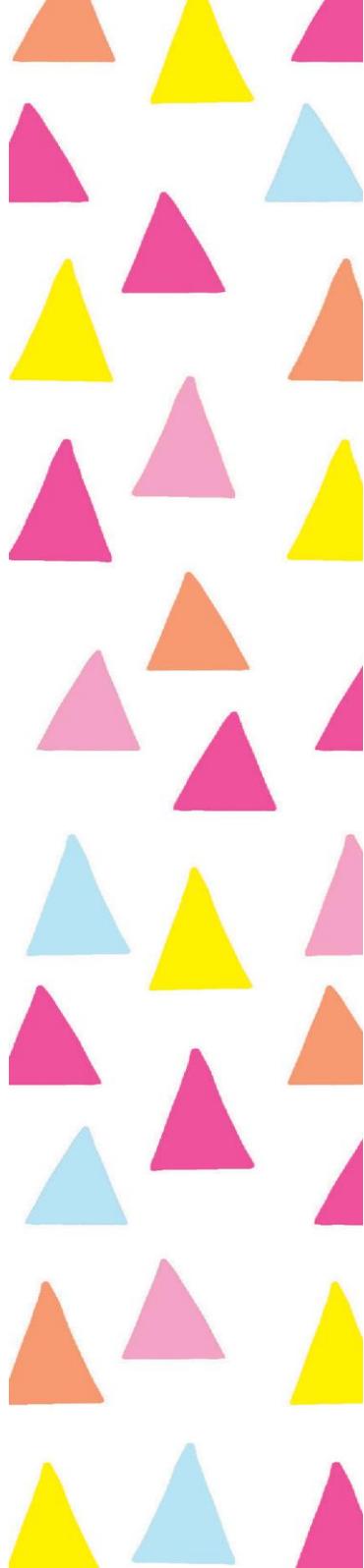
尋找最合適的傾訴對象

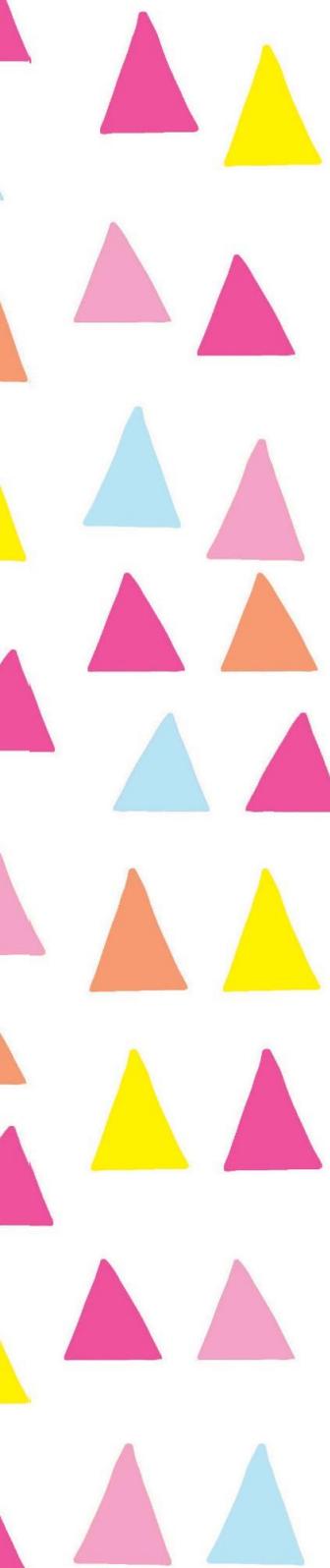
您可能已經知道該與誰傾訴，也許是父母，或是您熟悉的老師。如果您不確定與誰傾訴，您可以找出一個可以真正支持您和值得信賴的人。您曾否試過向誰人傾訴時感到特別有幫助？

考慮您想說什麼

可能您已經勇敢地做出向別人傾訴的決定，但您仍然需要決定您想告訴他們什麼。您或需想一想：

- 是否有一個潛在的問題您需要向人提及？
- 您願意分享多少？
- 您每天的感受如何？
- 有什麼促使您尋求幫助的原因？
- 是否有一些讓您感到難以控制 / 管理的東西？





練習說出您想說的話

要把自己的困難告訴別人，您可能會感到緊張。當您未曾試過與別人談論這些事情，練習是個好主意。這聽起來或有點奇怪，但若您能夠弄清楚您想說的話，並事先練習一下，那麼您會更有自信與父母或老師傾訴。

您可以先記下一些要點、寫下一段文字，或運用一個名為Doc Ready的免費網上資源。如您未準備好去向人傾訴，你可以先請人過目你已準備的內容。

您也可以把想說的話列成一份清單，以免日後因緊張而忘記自己想說的事情。您亦可以將您的言辭寫成一封信件，以助您弄清楚您想說的話，並留下一份記錄。即使到最後您發現說出自己的困難過於難以啟齒，您都可以簡單地把信件交給您的傾訴對象。

一句簡單如「我今天不是過得很好」的句子也可以是一個展開話題的好方法。

您亦可考慮先嘗試致電輔助熱線（請參閱「更多資訊與支援」部分），與不認識的人傾訴——這可能比對著您熟悉的人傾訴容易，並助您為邁進一步作好準備。

尋找一個適合的時機

在對話開始前，您應該確保您的傾訴對象有充足的時間去聆聽您想說的話，並且不會在過程中被打擾。這是一次非常重要的對話，您的傾訴對象也會希望能全神貫注。假如他們這一刻未能交談，這不代表他們不關心您。您可以與他們相約另一個時間，讓大家都能夠專注於這個對話上。

不用著急

請不要覺得您必須一口氣說出一切。慢慢來，甚至停下來讓自己想想下一步該怎樣說。

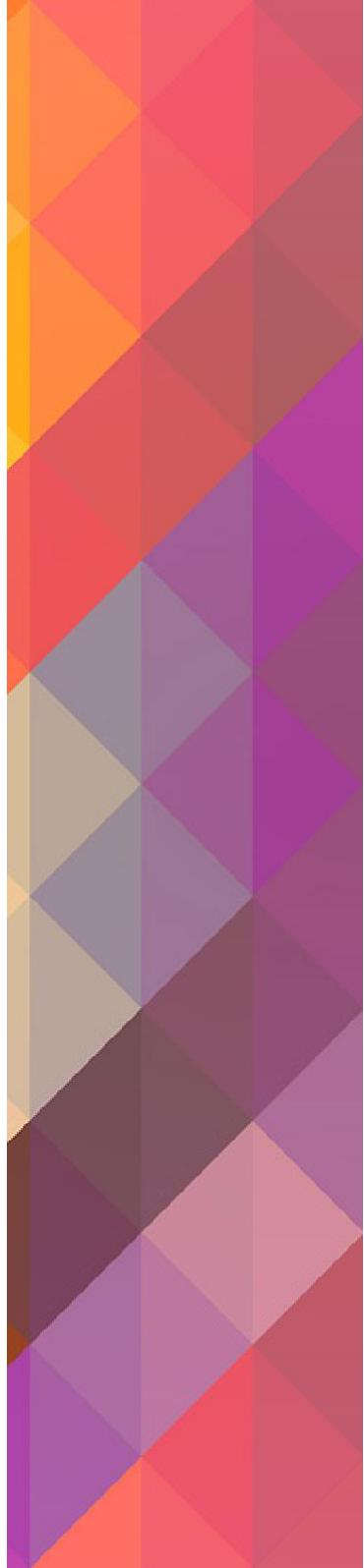
不要過份解讀對方的反應

嘗試猜想您的傾訴對象在想什麼是完全正常的。您可能對他們的想法有各種各樣的猜測，但請您不要試圖再揣摩。起初得知您一直都不愉快，他們可能會感到驚訝或難過，或者會開始想像各種可以幫助您渡過難關的方法。如想知道他們的想法，您亦可以直接提問。

請記住，假如該次對話的情況未如理想，您也可以考慮其他傾訴對象。

哭也沒關係

或者您未曾預料到，向他人揭露自己的困難後所帶來的舒緩會讓您異常情緒化。帶上一些紙巾，如果你覺得你需要哭，那就哭吧。





了解您對保密的權利

如果您所選的傾訴對象擁有專業背景，他們跟您說的第一件事就是他們不能為您保守秘密，因為他們需要確保您獲得所需的支援。

您可以和您的傾訴對象討論誰需要知道您的情況，以及那誰需要知道多少——但試試記住，即使聽起來可能很可怕，但讓他人了解您的情況是一件好事，這樣他們才可以為您提供您所需的幫助。

想想您希望接下來發生什麼

尋求幫助是一個非常勇敢的決定，這通常意味著在某程度上你已經為改變做好準備。您知道在您正在計劃的對話後會發生什麼嗎？這可能包括：

- 獲得支持以告訴父母或朋友
- 按傷勢（如有）得到急救或醫療協助
- 獲得支持以溝通及克服潛在問題
- 獲轉介至您認識的治療方法（或接觸其他可行的治療方法）
- 您不確定，您只知道您不能繼續這樣下去

即使您已尋求幫助，但您仍可能覺得情況難以接受——但試試吧。相信您的傾訴對象能夠幫助您踏出第一步，讓事情變得更好。他們無法一次解決所有問題，但他們可以與您共同努力並帶來改變。

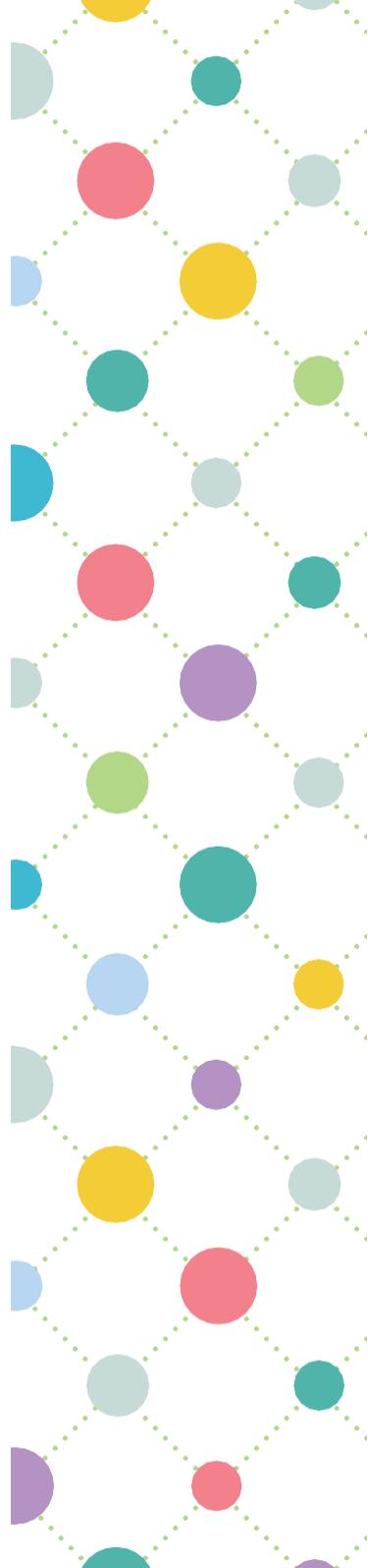
「當我開始向人傾訴，我發現原來自己不是那麼孤單的。」

「從我勇敢踏出第一步起，我不再感到孤獨。」

「我曾認為求助是軟弱的表現，但我最終意識到這是堅強的終極象徵。」

「您並不孤單。走出去…讓自己被愛。」

「即使踏出第一步可能很困難，但幫助其實觸手可及。」



更多資訊與支援

中英雙語電話熱線

撒瑪利亞會24小時電話熱線：

2896 0000

香港撒瑪利亞防止自殺會24小時電話熱線：

2389 2222

生命熱線24小時預防自殺熱線：**2382 0000**

生命熱線「青少年生命專線」

(下午2時至凌晨2時)：**2382 0777**

醫院管理局24小時精神健康專線：**2466 7350**

中文電話熱線

協青社24小時求助熱線：

9088 1023 (於上午10時至下午6時亦提供
WhatsApp對話服務)

香港青年協會「關心一線」熱線

(星期一至六下午2時至凌晨2時)：**2777 8899**

這份小冊子已就供香港使用而本地化，並由 Mind HK
和啟勵扶青共同創立 Coolminds 計劃翻譯為繁體中
文。如欲了解更多有關 Coolminds 的資訊，請瀏覽
www.coolmindshk.com

我們鳴謝 Charlie Waller Memorial Trust (CWMT) UK
提供這些資源，並允許我們作出調整。如需這份小冊子
的原始版本，請參閱 CWMT 網站：
www.cwmt.org.uk



To order hard copies of this leaflet, please email
admin@cwmt.org or call 01635 869754
www.cwmt.org.uk

The Charlie Waller Memorial Trust
32 High Street, Thatcham, RG19 3JD Charity No. 1109984



The Charlie Waller Memorial Trust
Depression – let's get talking



The Queen's Award
for Voluntary Service