



校園守門人步驟

照顧自己 關懷他人



4.轉介

若還是鬱悶可至學校輔導室或身心健康中心。



3.陪伴

陪他轉移注意力，做些放鬆的事情。

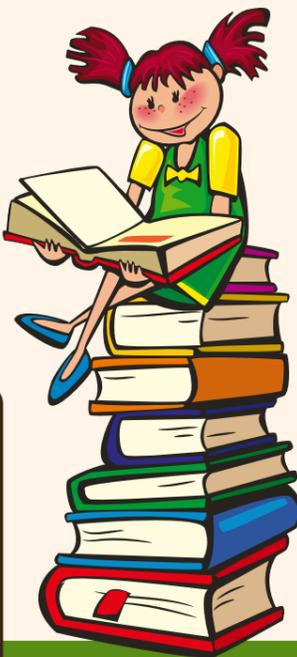
2.傾聽、回應

聽聽他的煩惱，並做簡單回應。



1.關心

關心他最近好嗎？



多多自我照顧



互相關照彼此



尋求周遭資源

