

# 陪伴……每個人都需要



**開始嗰時，先要……**

問吓自己狀態係點

問吓自己有咩感受



**聆聽嘅時候，只要……**

拎出真誠嘅心  
拎出開放嘅耳朵



**說話嘅時候，就要……**

收埋滔滔不絕嘅建議

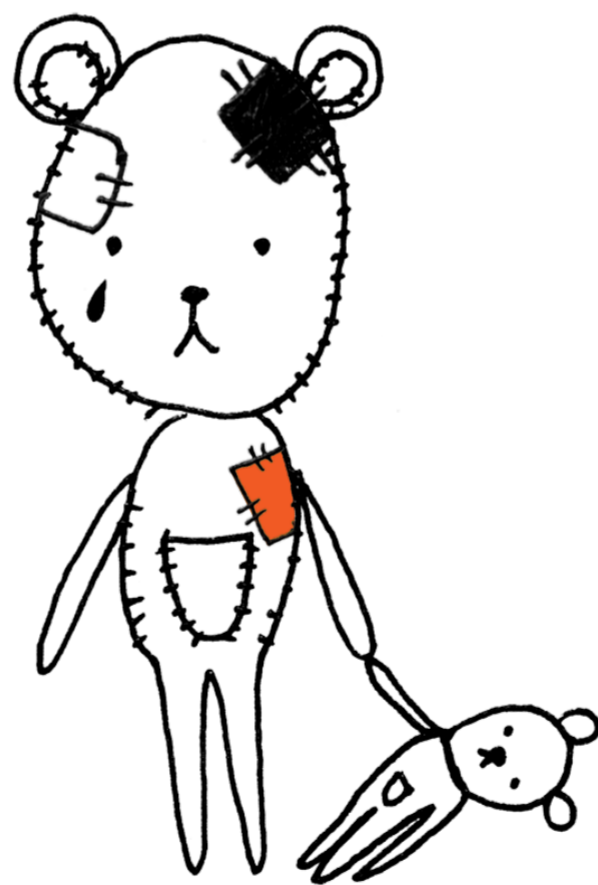
收埋批評嘅腦袋



**陪到有情緒嘅時候，記住……**

接納自己都會唔知點算

接納自己都有情緒



**一齊行，就唔孤單！**