

当我的亲友离世...

我没有激动哀哭，是否不正常？

每个人对亲友离世的感受和情绪表达方式会有不同



我十分思念离世的亲友...

你可以：

- 把有纪念价值物品放在身旁，用作怀念
- 用创作方式表达怀念，例如写文、填词、绘画
- 为离世的亲友做些事，例如安慰或探望其家人



我的心情实在难受

用你觉得舒服和「不伤人、不伤己、不破坏对象」的方法，去疏导难过的心情吧！

- 体能发泄：跑步、打球、跳绳...
- 感受表达：向人倾诉、写下所感、所思、所悟...
- 感官放松：听音乐、去郊外散步、撘毛公仔...



关于亲友离世的事，我应否告诉别人？

朋辈因人生经历有限，或未必能够体会你的境况，你可以告诉值得你信任的人（例如家人、老师和社工），让他们支持你



卫生署
学生健康服务

2022年10月