

當我的親友離世...

我沒有激動哀哭，是否不正常？

每個人對親友離世的感受和情緒表達方式會有不同



我十分思念離世的親友...

你可以：

- 把有紀念價值物品放在身旁，用作懷念
- 用創作方式表達懷念，例如寫文、填詞、繪畫
- 為離世的親友做些事，例如安慰或探望其家人



我的心情實在難受...

用你覺得舒服和「不傷人、不傷己、不破壞物件」的方法，去疏導難過的心情吧！

- 體能發洩：跑步、打波、跳繩...
- 感受表達：向人傾訴、寫下所感、所思、所悟...
- 感官放鬆：聽音樂、去郊外散步、攬毛公仔...



關於親友離世的事，我應否告訴別人？

朋輩因人生經歷有限，或未必能夠體會你的境況，你可以告訴值得你信任的人（例如家人、老師和社工），讓他們支持你



衛生署
學生健康服務

2022年10月