

失戀

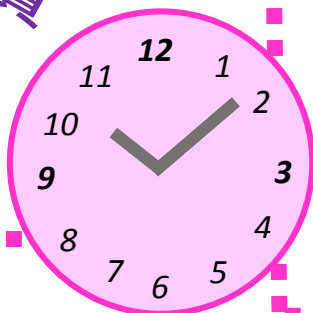


點算



好？

★ 以時間療傷
★ 接受失戀的事實



◀ 向信任的人傾訴
◀ 積極尋求協助



參與令自己
身心舒暢的活動

◊ 保持冷靜和理智
不要放大分手的負面效果



calm down!

從失戀中

- ◊ 認清自己的性格
- ◊ 學習處理情緒
- ◊ 學習跟異性相處



NO!
縱使有多傷心，
堅守「三不」的原則：
不傷人
不害己
不破壞



Teens' Chat Club 之「失戀點算好？」影片

<https://youtu.be/CrvgfRGb5CM>

衛生署學生健康服務
情緒健康小錦囊

http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html

