

♥ 我可以找信任的人，告訴他們我的感受。



♥ 我會讓自己放鬆一下，嘗試做一些令自己快樂的事情，因為每個人都有快樂的權利。這也不是錯。



♥ 我可以想一些過去令我快樂的事情，因為每個人都有令他們感到快樂的經歷。在我的生活裡，還有很多美好的人和事物，伴著我成長：

- ♥ 愛護我的家人
- ♥ 一起玩耍的朋友
- ♥ 等待我去發掘的新鮮事物
- ♥ 我的希望



醫院管理局 災難心理及社會服務專責小組

聯絡我們：

醫管局總部臨床心理服務

地址：九龍亞皆老街147C

衛生防護中心一樓

災難心理資訊網站：

<https://hadps.ha.org.hk/>



✉ clinpsyservices@ha.org.hk

插圖：黃靖恩

版權所有，翻印必究



不再孤單

不再孤單



獻給面對
親人離世的孩子

不再孤單

親愛的人死去了，
我其實很傷心。但我
不喜歡讓人看見
我傷心，因為我怕
會令別人感到難過
...



但其實...



- ♥ 我可以感到哀傷
- ♥ 我可以感到忿怒

為甚麼他會離我而去？



- ♥ 我會因為不能再和他一起而感到寂寞。
- ♥ 我亦可以感到驚慌，尤其當我不知道如何解決問題的時候。



- ♥ 在特別的日子裡，
我會特別想念他...



我可以如何幫助自己？

- ♥ 有些時候我會想獨處，靜靜的想，靜靜的玩，靜靜的畫，好好的沉思一下...



我會向好的方面想：

- ♥ 每人心裡都有難過的事情。
- ♥ 感到難過並不可怕。難過並不是錯。

