情緒健康學生自助錦囊—我感到孤獨（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_i\_feel\_alone.html）

我感到孤獨

‧維繫現有友誼

‧建立新友誼

‧多參與群體活動

‧提高社交技巧

‧積極幫助別人

‧主動參與義務工作

‧尋求家人、老師、社工等協助，找出導致孤獨的原因，對症下藥解決問題

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月