情緒健康學生自助錦囊─當我的親友離世……（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_coping\_with\_bereavement.html）

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

‧你可以告訴給值得你信任的人（例如家人、老師和社工），讓他們支持你

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月