



不再孤單

不再孤單



獻給面對
親人離世的孩子

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



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

♥ 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

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。

