



靈活地用適合自己的方式悼念逝者，
回憶逝者美好生活點滴，平衡負面情緒



代逝者做一些為其所喜悅的事情



多與信任的人溝通，互相支持



愛惜自己，保持健康生活規律



若發現自己或家人出現精神困擾徵狀
(例如：持續情緒低落、食慾異常、睡眠欠佳等)，
便要及早向專業人士求助



摯愛離世 步出悲傷



療癒悲傷的故事



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK



步出孤寂 與人聯繫



善待自己，多做對自己有益的事 



發揮或培養藝術方面的興趣，
專注做自己喜歡的事，
活在當下同時忘卻煩憂



培養豁達的心靈及感恩的心態 



善用時間，作出貢獻，同時讓自己
生活過得更充實和有意義



重拾愉快回憶和歸屬感 



與其他人和社區
保持聯絡和接觸



步出孤寂 與人聯繫



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪SHALL
我WE
講TALK