

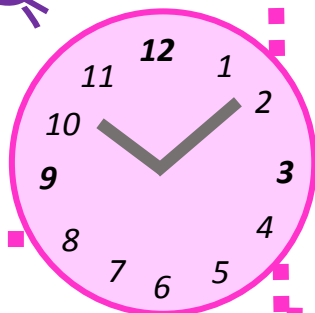
失恋



怎么办?



★ 以时间疗伤
★ 接受失恋的事实



◀ 向信任的人倾诉
▶ 积极寻求协助



参与令自己
身心舒畅的活动

◊ 保持冷静和理智
不要放大分手的负面后果



calm down!

从失恋中

- ◆ 认清自己的性格
- ◆ 学习处理情绪
- ◆ 学习跟异性相处



NO!

纵使有多伤心，
坚守「三不」的原则：
 ◆ 不伤人
 ◆ 不害己
 ◆ 不破坏



Teens' Chat Club 之「失恋怎么办？」影片

<https://youtu.be/Fphie3UVQNw>

卫生署学生健康服务
情绪健康小锦囊

http://www.studenthealth.gov.hk/sc_chi/emotional_health_tips/emotional_health_tips.html

