

# 文憑試放榜預備

## 父母親友支援篇

## 暖❤️安慰有辦法!!!

子女在文憑試的成績未如理想，情緒低落的同時可能又擔心前路。在這艱難的時刻，他們容易出現自我懷疑和自責「我真係無用啦」的想法，更可能憂慮親人未能接受。在這個失意、徬徨的時候，孩子是很需要親友的支持和接納來肯定自我。父母和親友不妨使用下列的暖心句❤️來表達明白和支持他們。

❤️「爸爸媽媽知道你而家覺得好煩，好想靜下，我哋唔嘈你啦，你有乜嘢想講，或者想我哋幫手，隨時搵我哋，幾夜都得！」



❤️「考成點都好啦，唔緊要㗎，我哋知你盡咗力，一家人一齊諗下點做囉！」



❤️「阿媽知你擔心，但都夜啦！早啲訓啦，唔好諗咁多啦！明天再一齊打算過啦！」



❤️「未知點打算唔緊要，唔好迫得自己太緊，慢慢嚟，爸爸永遠支持你架！」



❤️「想哭就哭！唔使忍住！媽媽知你唔開心/難受/辛苦！」



❤️「我知你唔開心，受咗好大打擊，你唔好怪自己，媽媽亦唔會怪你，我哋一齊解決！無話解決唔到嘅！」



多留意子女的情緒變化，如有需要，請盡早尋求醫護人員的協助。

若想了解更多關於精神健康的訊息，可瀏覽衛生署精神健康資訊站：<https://www.chp.gov.hk/mhi/>

