

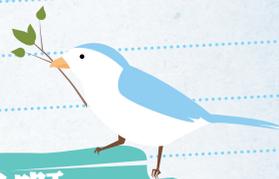
給年輕人的信

年輕人：

過去一個月，香港發生咗好多事，令我地都覺得好無力，好失落。喺呢段日子聽到一啲你地嘅心聲，我地想回應一下……

... 我個心真係好痛 ...

多謝你話我知你好唔開心，你真係好有勇氣！你肯講，我願意聽。就算你未 ready 講，我都可以喺度陪住你。



... 無一個大人係信得過嘅 ...

見到而家嘅事，令你對大人好失望，好嬲，甚至唔再相信大人，呢份心情我地都可以理解嘅。作為大人，我地都好想同你重建返個信任。如果你願意嘅話，喺呢段期間，不如試下同求助熱線嘅人傾下吓，可能你會放心啲講自己嘅諗法。



... 我做乜都無用！ ...

我知道你好努力，好想有改變。如果我係你，我都會覺得好無助。雖然我地控制唔到事情嘅發展，但我地仍然可以選擇用咩心情去面對。當你覺得無力嘅時候，可能都係提醒緊你要咁一咁先，之後咪再重新出發囉。



... 我身邊個個都咁講， 但我其實唔同意，我可以點？ ...

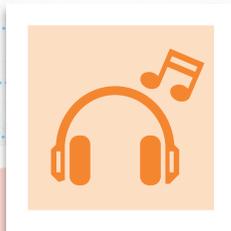
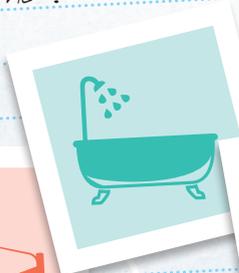
每個人都可以有唔同嘅意見同立場，你唔一定要跟人地嘅諗法去做。如果你真係覺得好唔開心，你可以同你信得過嘅朋友或者大人傾吓吓。

... 我身邊好多朋友都好辛苦， 真係可以齊上齊落？ ...

我好欣賞你會識得關心自己嘅朋友。如果你想支持佢地，記得你一定要好好照顧自己先，再照顧身邊嘅朋友，咁就真正做到齊上齊落啦。

... 做D乜嘢可以幫下自己？ ...

你會咁問，證明你真係識諗，因為你識搵辦法解決問題！我就有個提議：同身邊嘅人保持連繫吓！無論你諗到啲咩，有咩感受，都不妨同人傾吓交流吓。意見唔同嘅時候，試吓聆聽吓，唔駛急住要同佢爭拗。而如果真係搞唔掂，記得要搵人幫手啦。最後，如果你覺得好，想啱一啱，以下五樣神器梗有一樣幫到你嘅！



一班關心你地嘅
臨床心理學家
2019年仲夏

要回信嗎？Inbox我地吓！