

# 面對DSE放榜， 我也可以好好關愛自己



深呼吸……



我不需要將自己的表現與其他人作比較



此刻我可以專注照顧自己的感受



回想自己過去用了不同方法應付具挑戰性的課題和科目



我要感激自己這段時期所花的時間、心思和努力



一次公開試成績並不能定義我的價值，我可以了解我面前不同的可能性



放榜前後感到緊張或擔心？  
以下的資源可能幫到你：)

想找身心休息站？



「賽馬會平行心間計劃」

感到焦慮不安？我可以更關愛自己



自我關懷 創造幸福

感到心煩意亂？



「樂天心澄」靜觀呼吸

好難說出口？試試用text



「Open嘢」賽馬會青少年  
情緒健康網上支援平台

想立刻同人傾訴？



情緒通18111精神健康支援熱線

想知道還有甚麼服務幫到你？



社區資源及求助熱線

