

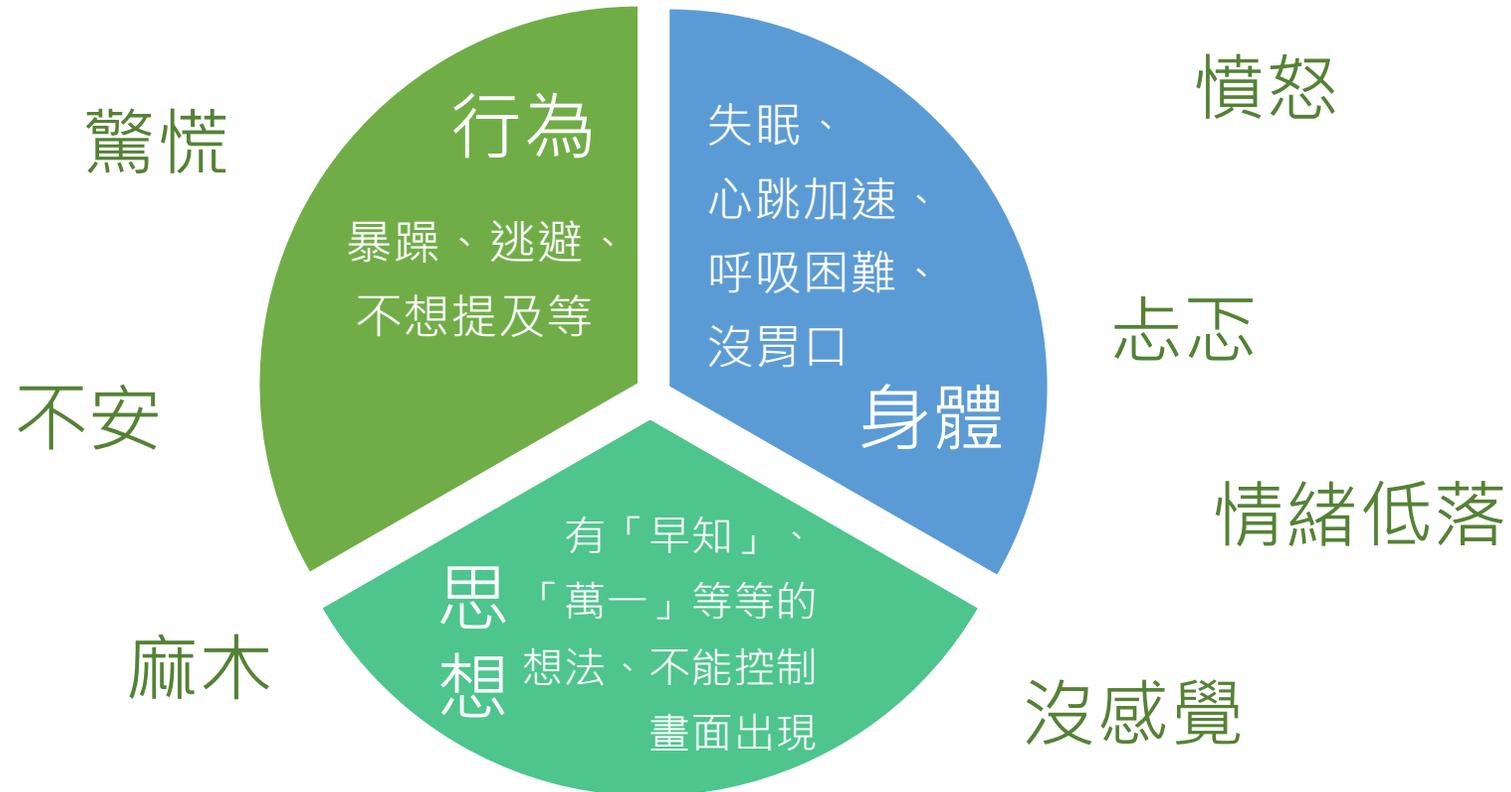


安定身心的  
tips

當你感到  
心緒不寧、  
神不守舍、  
驚慌、 傷心、  
或其他強烈情緒時，  
您可以利用以下方法  
**安定**自己

# 有以下感受是正常的，不用擔心

不能平復



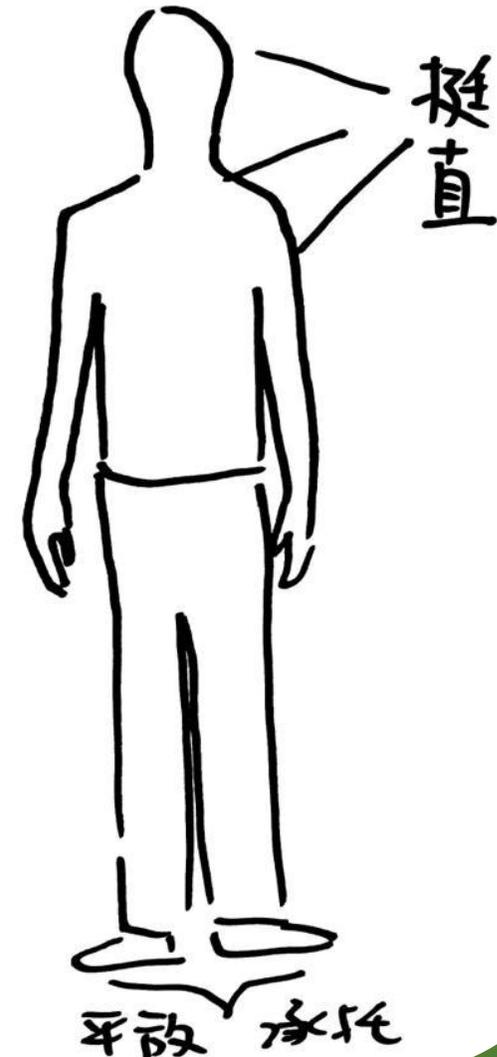
# 讓自己「定神」下來



1. 找一個安全的地方讓自己休息
2. 坐下來
3. 雙腳踏實地板
4. 腰背靠實椅背
5. 感受一下雙腳踏實地板的感覺
6. 感受一下腰背被椅背承托的感覺
7. 找出那個身體部份現在覺得最安穩
8. 嘗試集中於那個安穩的身體部份
9. 如不能安穩，可以雙手按住兩個膝頭  
讓雙腳更加能夠感受到和地板之間接觸的  
感覺

# 讓自己「定神」下來

1. 如果你是站立的話
2. 請保持挺直、雙腳與肩同寬
3. 雙手放在身的兩旁
4. 做五下深呼吸
5. 原地踏步幾下，留心腳踏實地的感覺
6. 握緊拳頭，然後放鬆，留心手掌的感覺
7. 舉起雙手，向上伸展身體，留心伸展的感覺，然後放鬆
8. 再做五下深呼吸



# 照顧自己

在安全的空間讓自己休息，安定心神

不用否定自己的感覺，容讓自己有這些情緒感受

要進食、要飲水

要有足夠睡眠

可以找支持你的朋友傾訴、表達你的感受

如有需要可聯絡

香港紅十字會

3628 1180

六月十三至十四日

(10:00 – 22:00)

Open 喲 (24 小時)

Whatsapp: 9121 2012

關心一線

2777 8899

(星期一至六)

14:00 – 02:00

香港心理學會

輔導心理學部

緊急心理支援小組服務

