

當感到擔憂·憤怒·有壓力

安穩情緒 4步曲

令自己重拾平靜安穩
減少衝動行事

4 照顧

做些令自己感受到被支持和照顧的行動，例如向值得信任的人傾訴，或做伸展運動照顧自己繃緊的身體

1 暫停

暫時放下正在做的事

2 呼吸

緩慢地做深呼吸令自己安穩在此時此刻心中同時默念**放~鬆~**有助專注呼吸

3 覺察

留意此刻身體感覺、內心想法和感受及早識別自己的狀態，有助避免失控毋須反覆細想令自己憤怒的事情以免放大負面想法



衛生署
學生健康服務

2023年6月