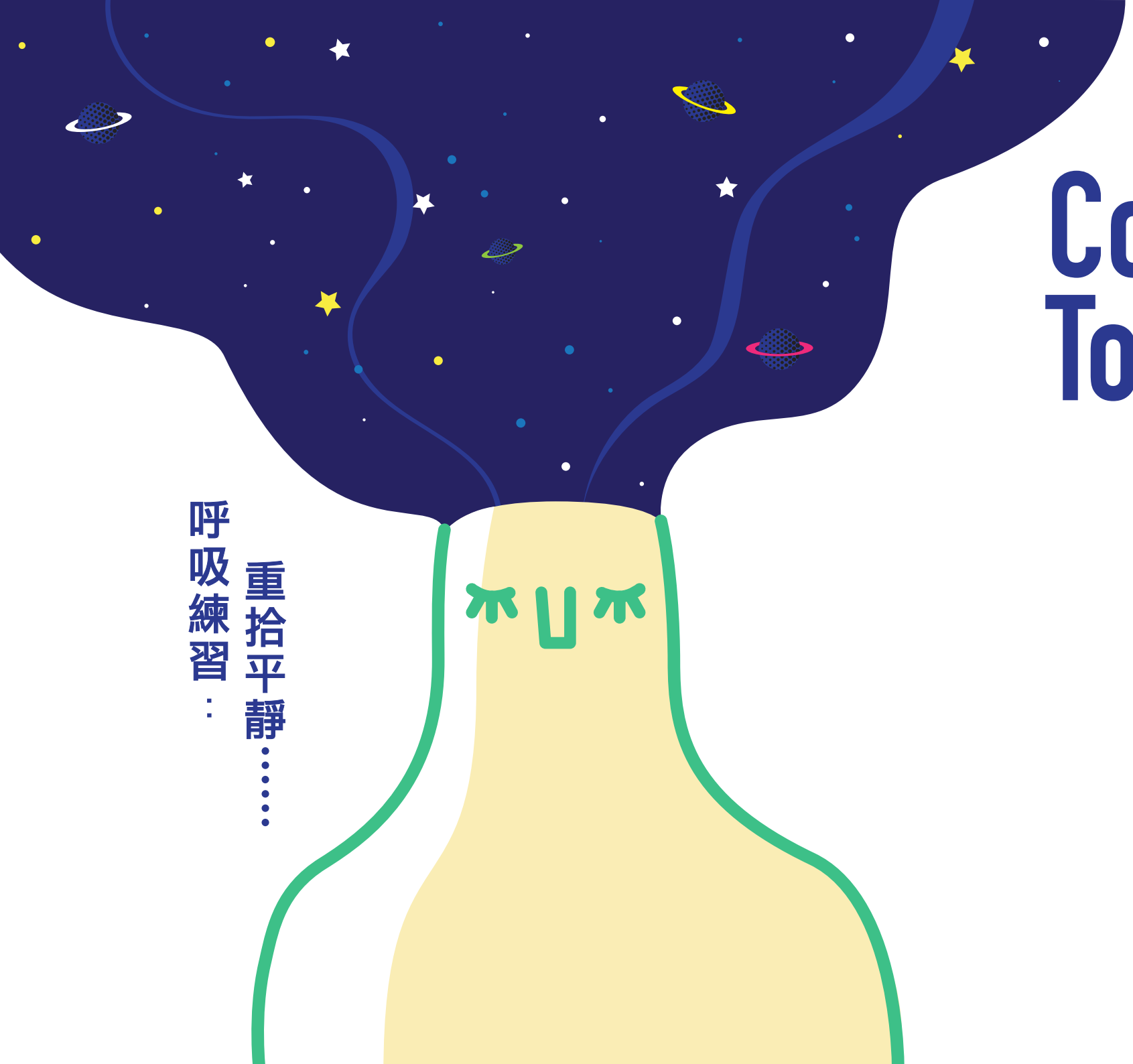
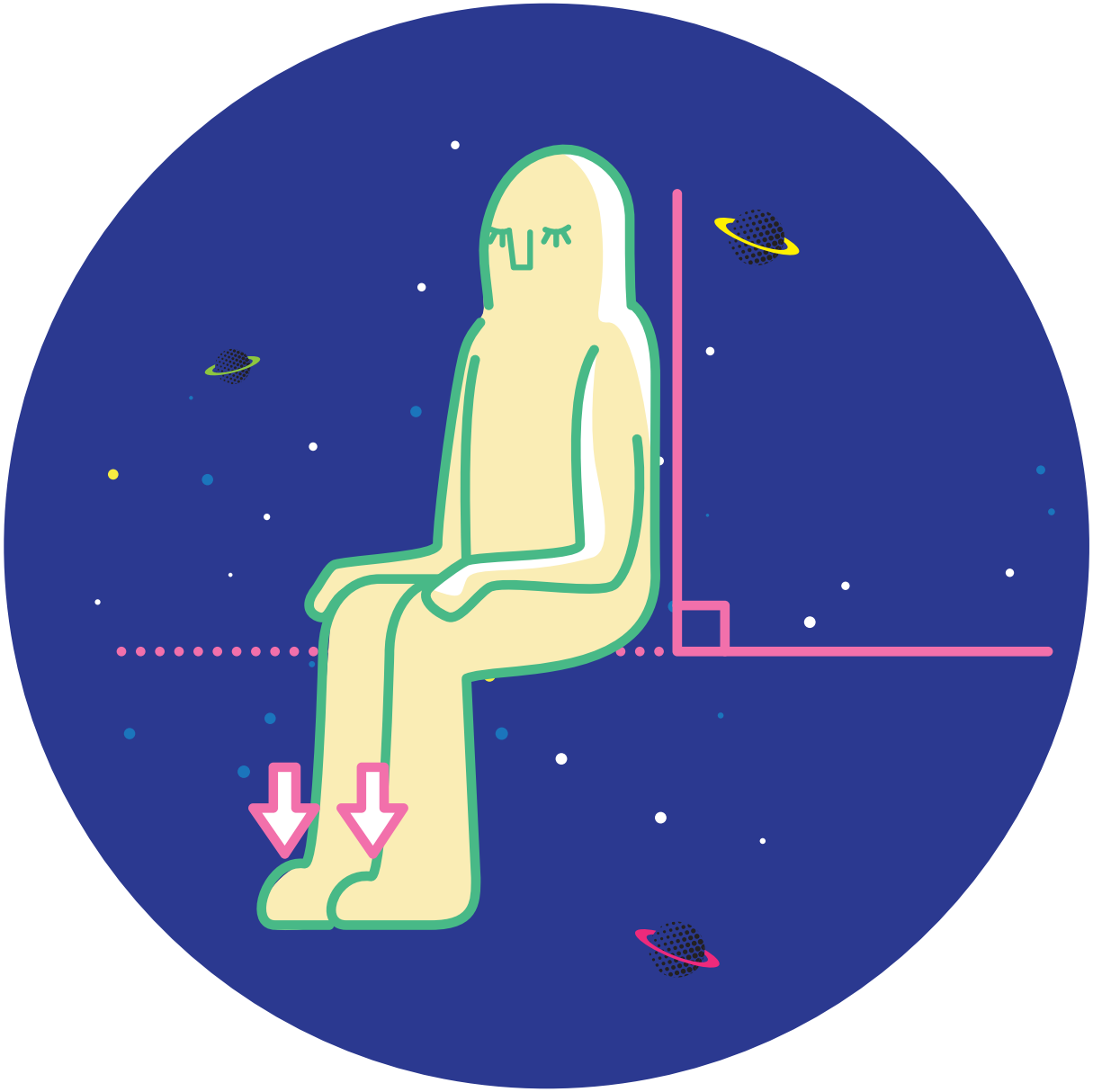


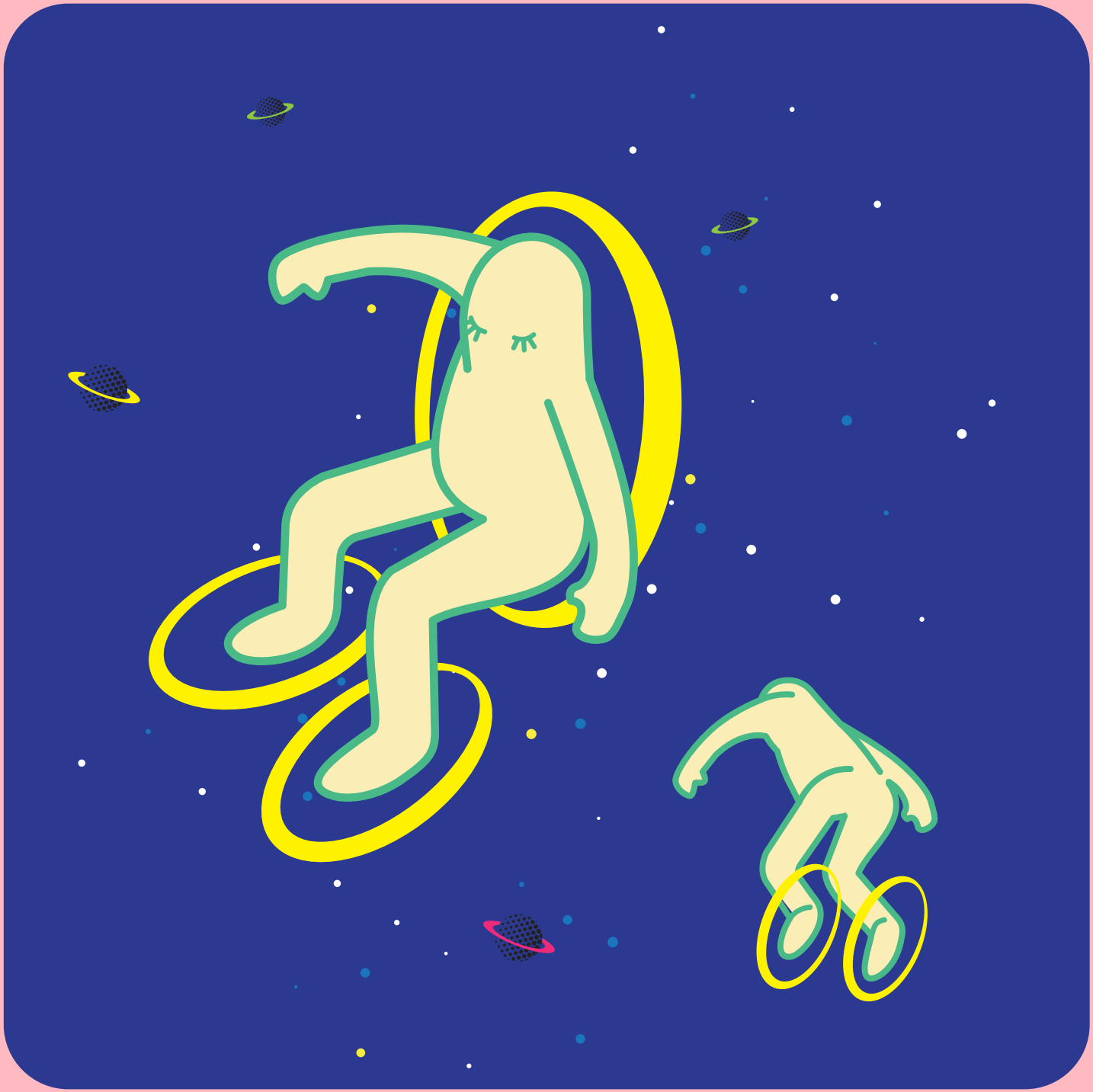
CoPE Together

第一步：

找一個安靜的環境，坐在有背靠的座椅上。

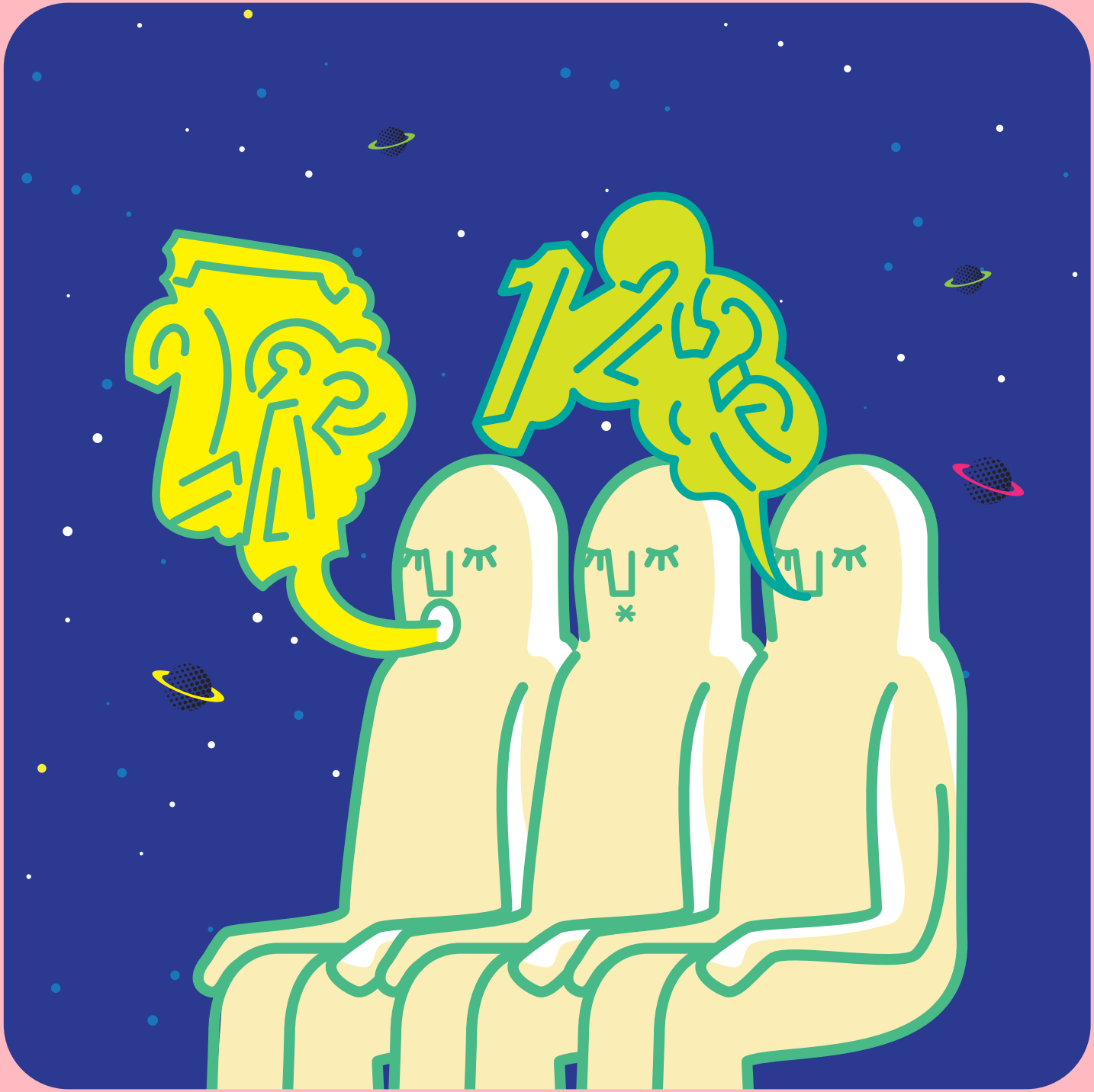


第二步：
雙腳平放地面，雙手輕放大腿上。



第三步：

感受椅子承托著身體背部和大地支撐著全身重量的感覺。

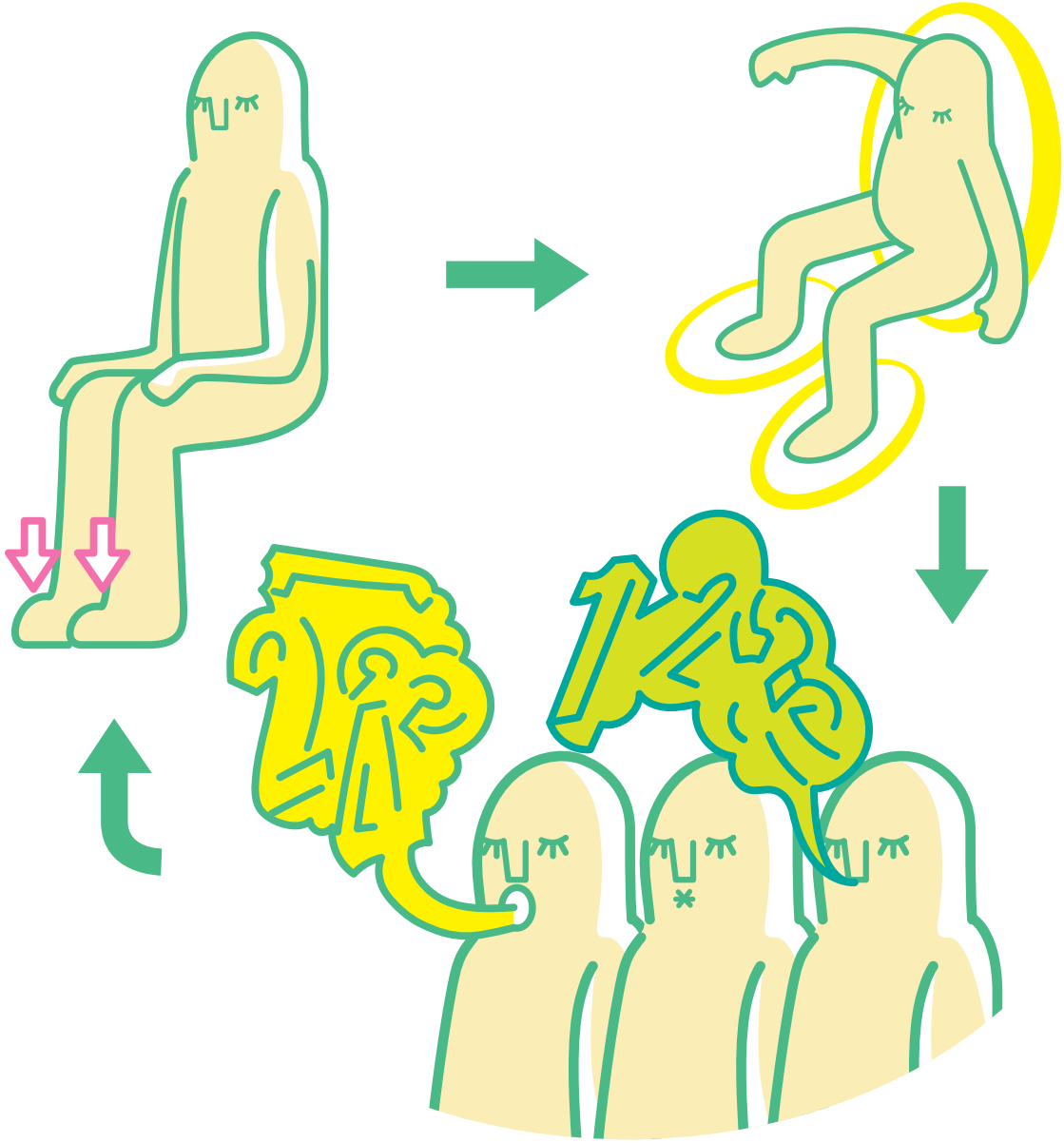


第四步：

用口呼氣，慢數四下。

憋氣，慢數一至兩下。

用鼻吸氣，慢數三下。



重複以上的呼吸練習三至五分鐘，直至感到平靜。

cedars
Centre of Development and Resources for Students
學生發展及資源中心

輔導及心理培育部
地址：香港大學本部大樓三樓301至323室
電話：3917 8388
電郵：cedars-cope@hku.hk

© 2019 版權屬香港大學學生發展及資源中心所有