

COPE  
Together



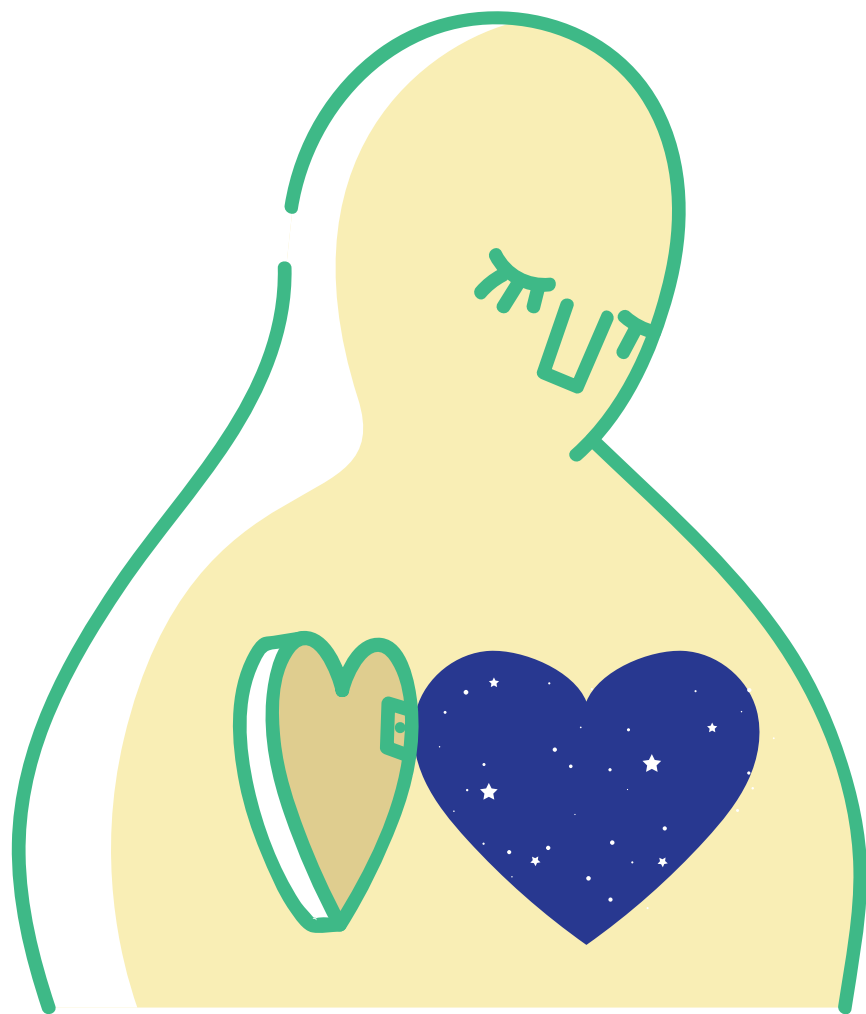
疼惜自己

從今天起，學會照顧自己的情緒，善待自己。

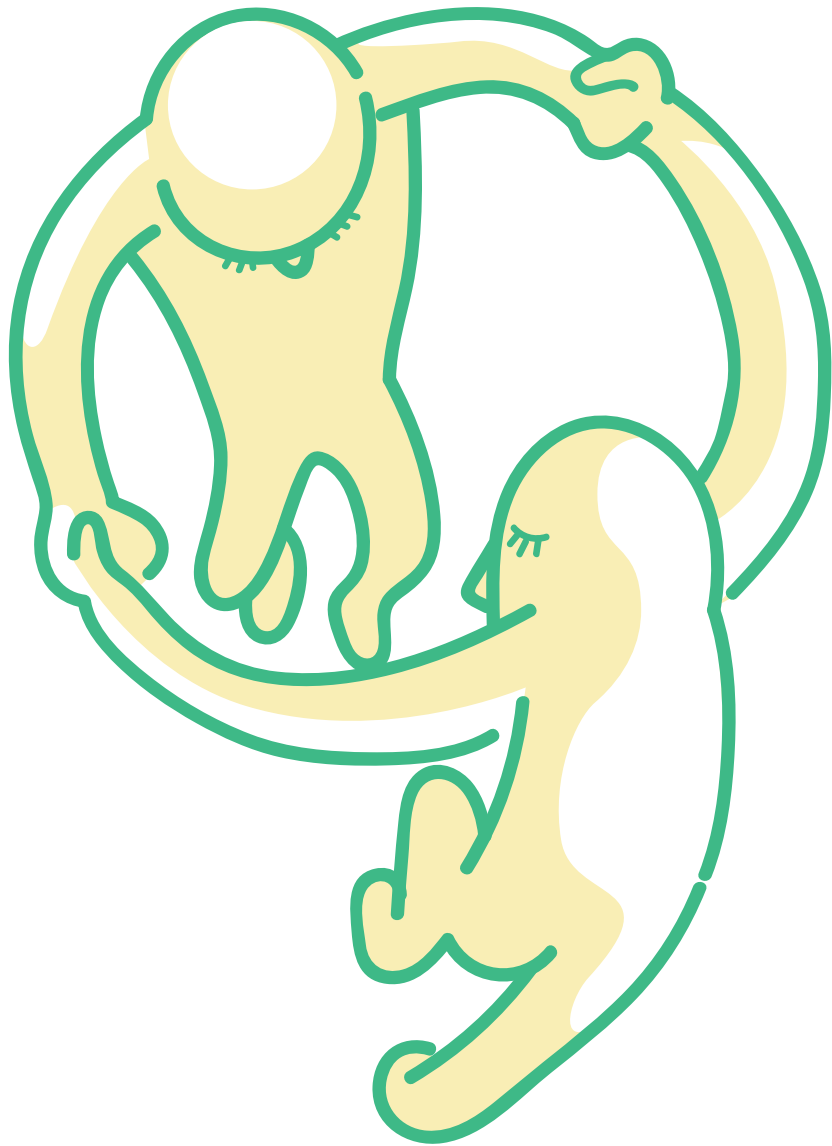


「自我疼惜」可以分成三個部分：

- 善待自己  
當你受苦時，嘗試理解自己，對自己溫柔。
- 共同的人性體驗  
意識到所有人都有機會遇到困苦和感到脆弱，世事無完美，你並不孤單。
- 靜觀  
活在當下，不要批判或壓抑自己的思想和感受。

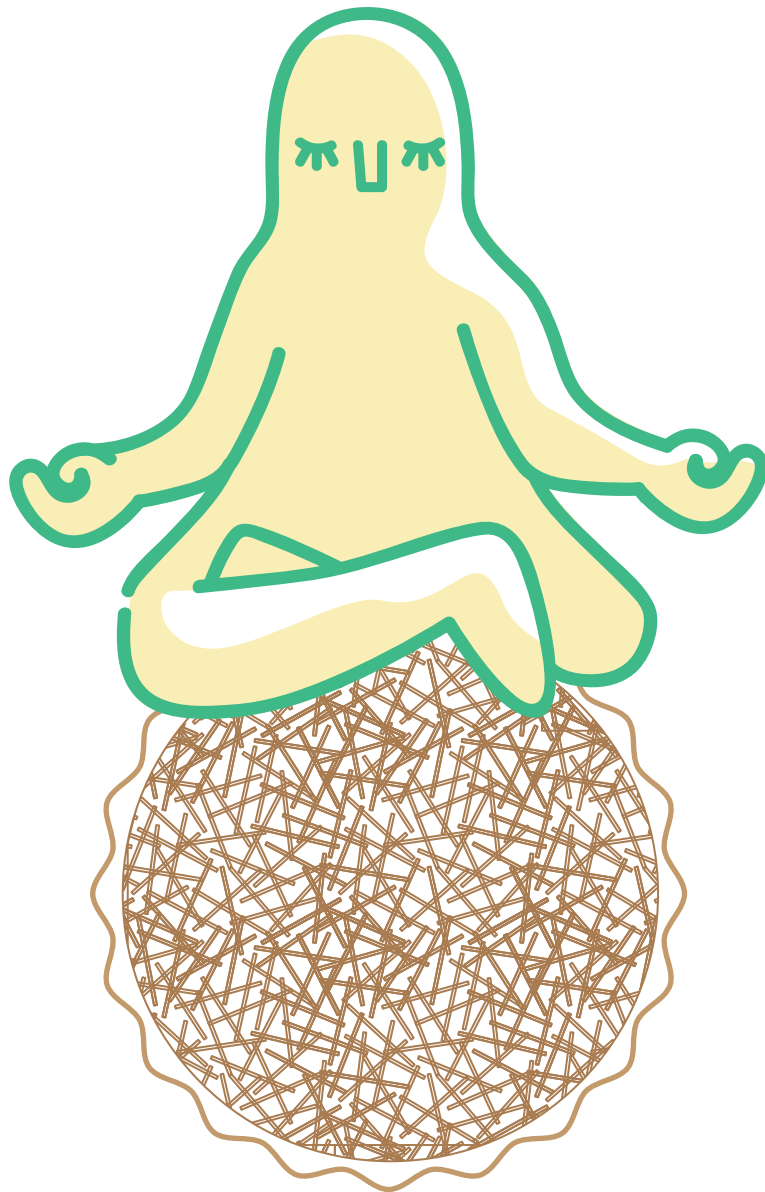


嘗試以下練習，在心中創造一個充滿關懷、沒有批判的空間。



### 練習一：寬容待己

- 你是否對別人寬厚，對自己苛刻？
- 如果你的朋友感到痛苦，你會如何回應她/他？
- 嘗試用對待該朋友的態度和語氣對待自己。



## 練習二：靜觀

1. 回想曾令你感到困難和緊張的情況。
2. 感受身體裡的壓力和緊張的情緒。
3. 此刻，對自己說：  
這是痛苦的時刻。  
受苦是生活的一部分。  
我可以善待自己。

你亦可按此連結，跟從指示進行靜觀練習：

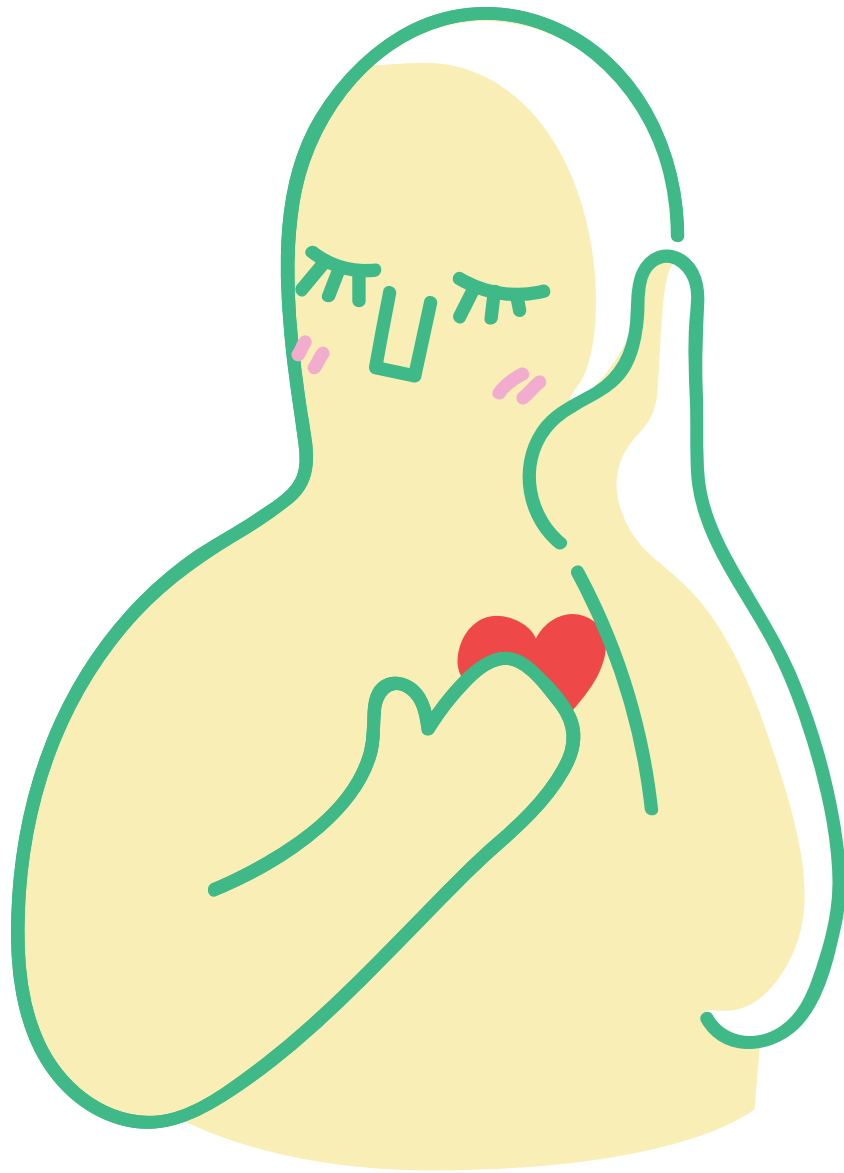
<https://bit.ly/2MHqLal>



### 練習三：學習無條件的自愛

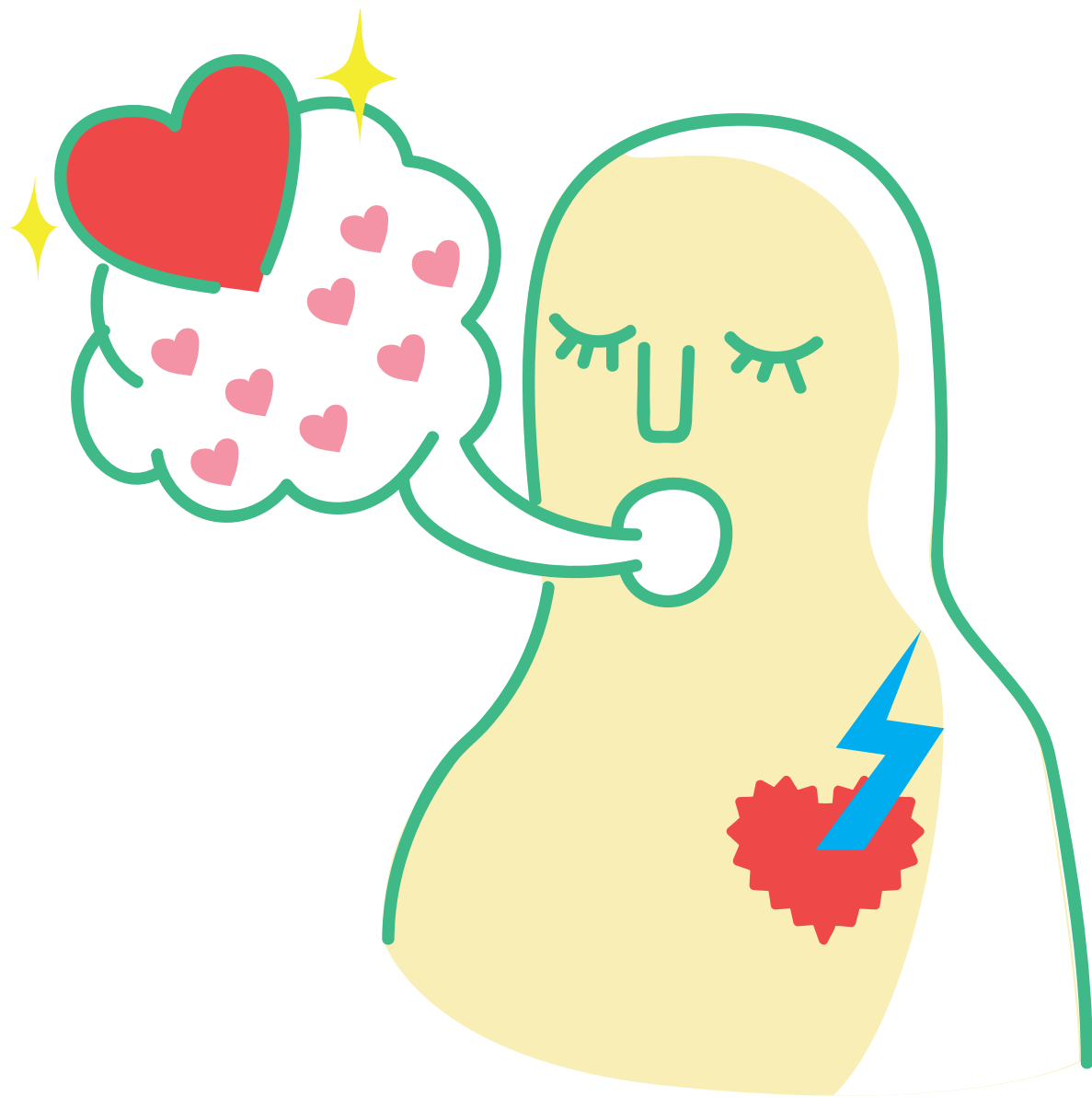
試著給自己寫信：

1. 有什麼缺點令你覺得自己「不夠好」？
2. 寫下體諒自己的話，例如「我會學習接受自己，因為沒有人是完美的。」
3. 以溫柔和寬慰的語調讀出信件。
4. 感受信件帶來平靜和舒適的感覺。



#### 練習四：支持式觸摸

1. 透過觸覺，為自己提供情緒支援：
2. 將一隻手放在胸前。  
將另一隻手放在臉上。
3. 雙手輕捧著臉，又或者交叉雙臂，給自己溫柔的擁抱。



### 練習五：改變自我談話的批判態度

1. 留意內心自我批判的聲音。
2. 嘗試緩和這種聲音，例如可以對自己說：「我知道你擔心我，但你為我帶來了不必要的痛苦。」
3. 將自我批判轉化為自我關懷的聲音，例如：  
「我會學習接受自己。」  
「我會學習疼惜自己。」





請記著，你值得被愛和關懷！

參考資料:

<https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

<https://self-compassion.org/category/exercises/>



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