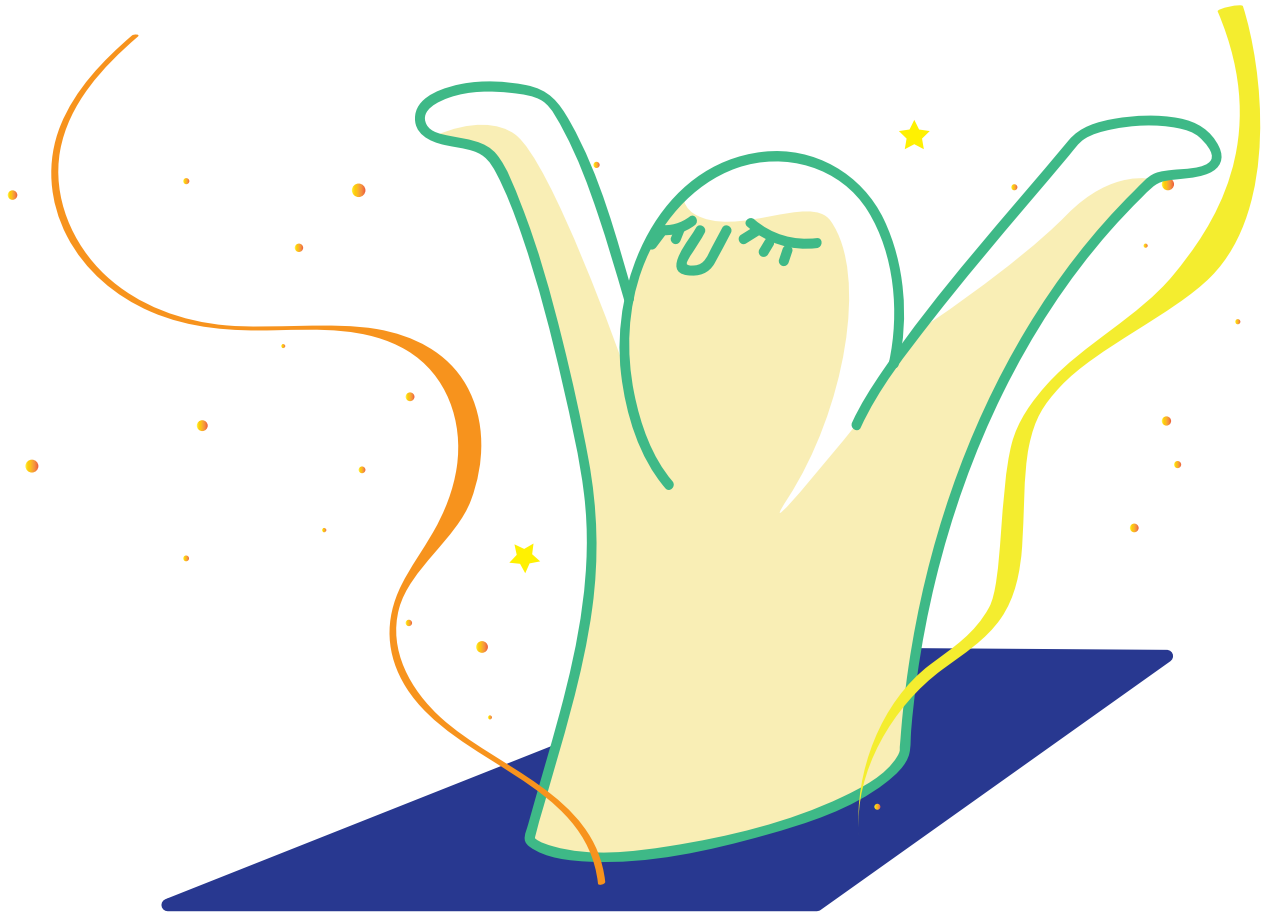
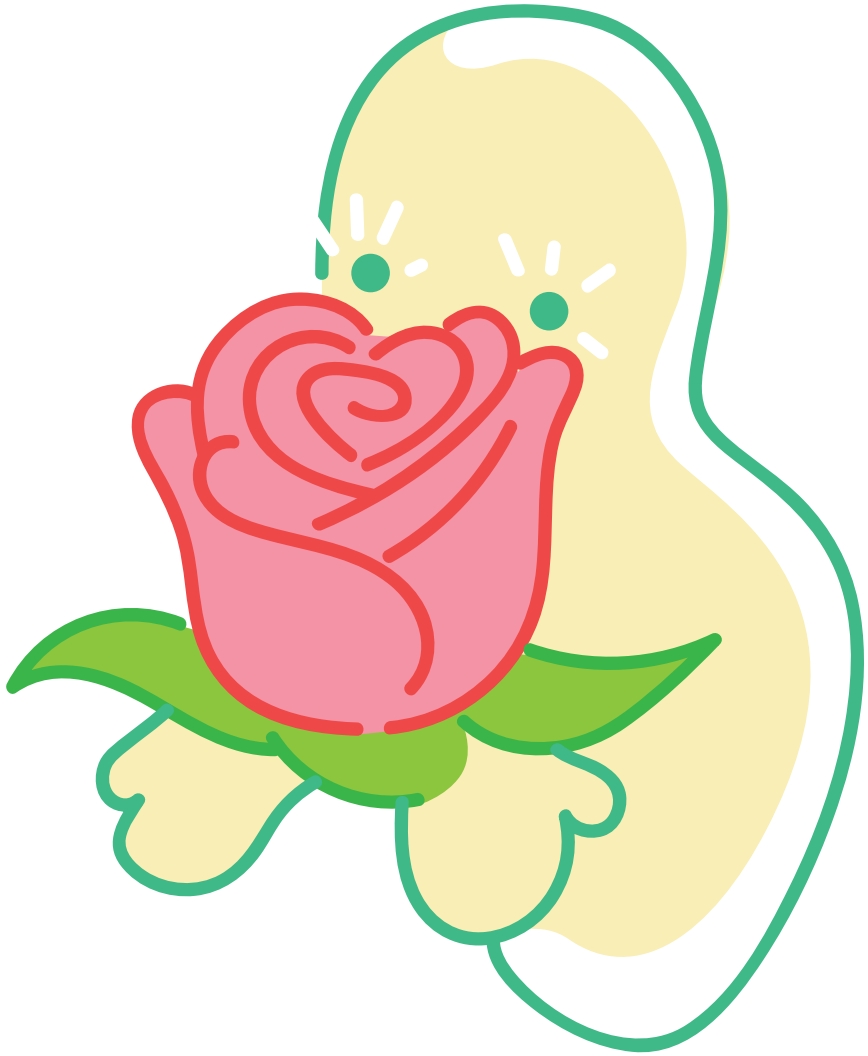
有時候，壓力和痛苦是無可避免的。

自我舒緩能幫助你忍受痛苦、跨過艱難時刻，
而且不會讓事情因個人情緒的影響而惡化。

CoPE Together



自我舒緩是安慰、照料和舒解自己，並以溫柔和寬容的態度對待自己。



舒緩你的五感---視覺

- 欣賞書中你喜愛的圖畫
- 仰望天空
- 購買一朵燦爛的花
- 觀看精心佈置的房間或桌面
- 燃點一支蠟燭，欣賞其光芒
- 欣賞大自然景色
- 仔細觀察路上行人或路邊櫥窗

舒緩你的五感---聽覺

- 聆聽能令你放鬆的音樂
- 細聽大自然的聲音
  （浪聲、鳥鳴、雨聲）
- 細聽城市裡的聲音
  （車聲、喇叭聲、談話聲）
- 哼一首能令你平靜的旋律
- 唱一首你喜愛的歌
- 編製一張能助你渡過痛苦的歌曲清單

舒緩你的五感---嗅覺

- 使用你最愛的肥皂、洗頭水、香水、古龍水或潤膚露，或在許可之下在店內試用這些產品
- 燃點香薰或香味蠟燭
- 嗅聞咖啡/茶葉的氣味
- 發現你喜愛的食物的氣味
- 打開窗戶，呼吸新鮮空氣
- 在草地上散步，感受大自然的清新氣息

舒緩你的五感---味覺

- 細味喜愛的食物
- 慢慢喝喜愛並具有舒緩作用的飲品(非酒精飲品)
- 吃甜品
- 到雪糕店試食新口味的雪糕
- 吃童年時最喜愛的食物
- 購買不常吃的食物
- 仔細咀嚼食物的味道

舒緩你的五感---觸覺

- 泡熱水浴
- 穿上舒適的衣服
- 用棉被包裹自己
- 用手感受你喜歡的質感
  （木材、皮革、軟毛）
- 輕撫你的寵物
- 抱小熊布偶或其他毛絨公仔
- 用熱水浸腳

自我舒緩練習

- 尋找令你自在的方法
- 將注意力放在當下的感受
- 富創意，持好奇心和開放態度
- 由每星期練習兩次，增至每天數次，讓自我舒緩成為習慣

材料取材自《DBT® 技巧訓練講義及作業單》，2015。
作者：瑪莎.林納涵。台北：張老師文化事業股份有限公司。

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