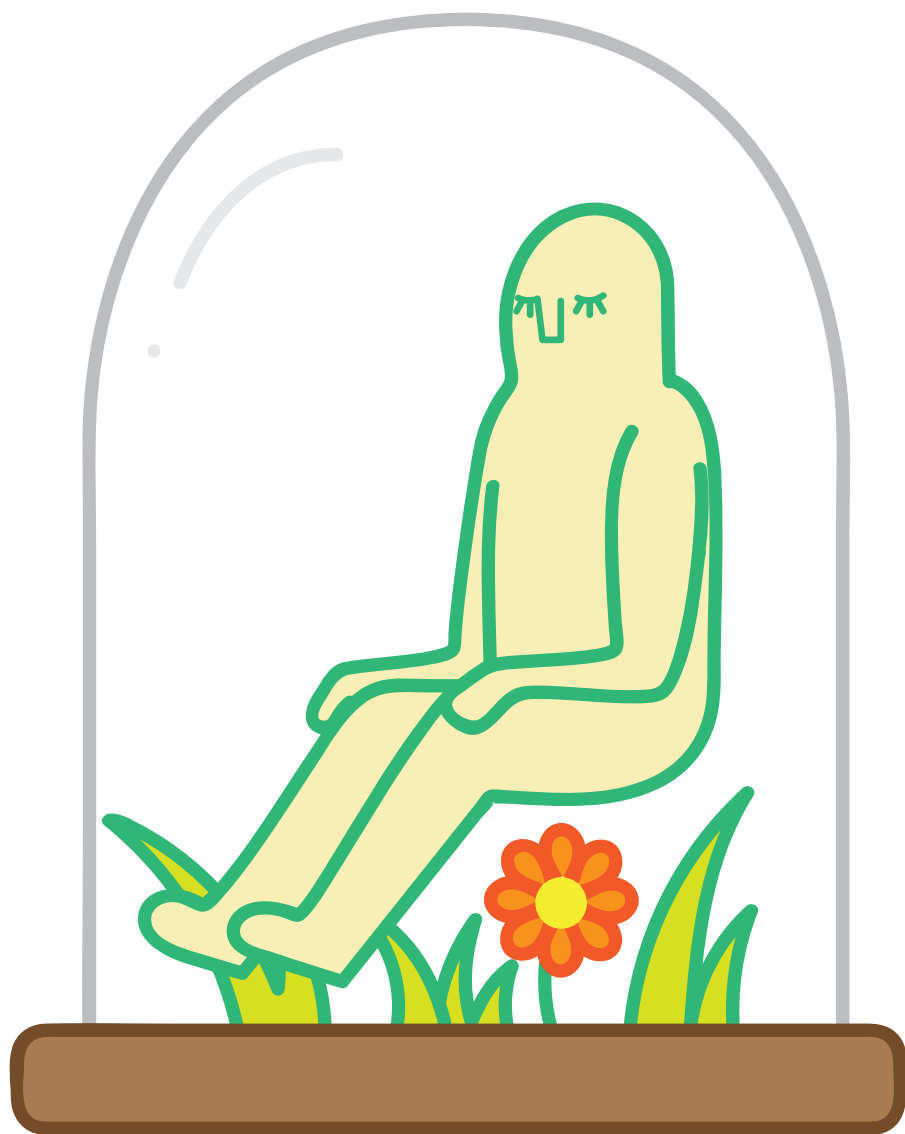


當你感到情緒不安，
或突然憶起令你感到焦慮的畫面時.....

CoPE Together



在安全的環境進行安定心神練習，提醒自己專注當下此刻。



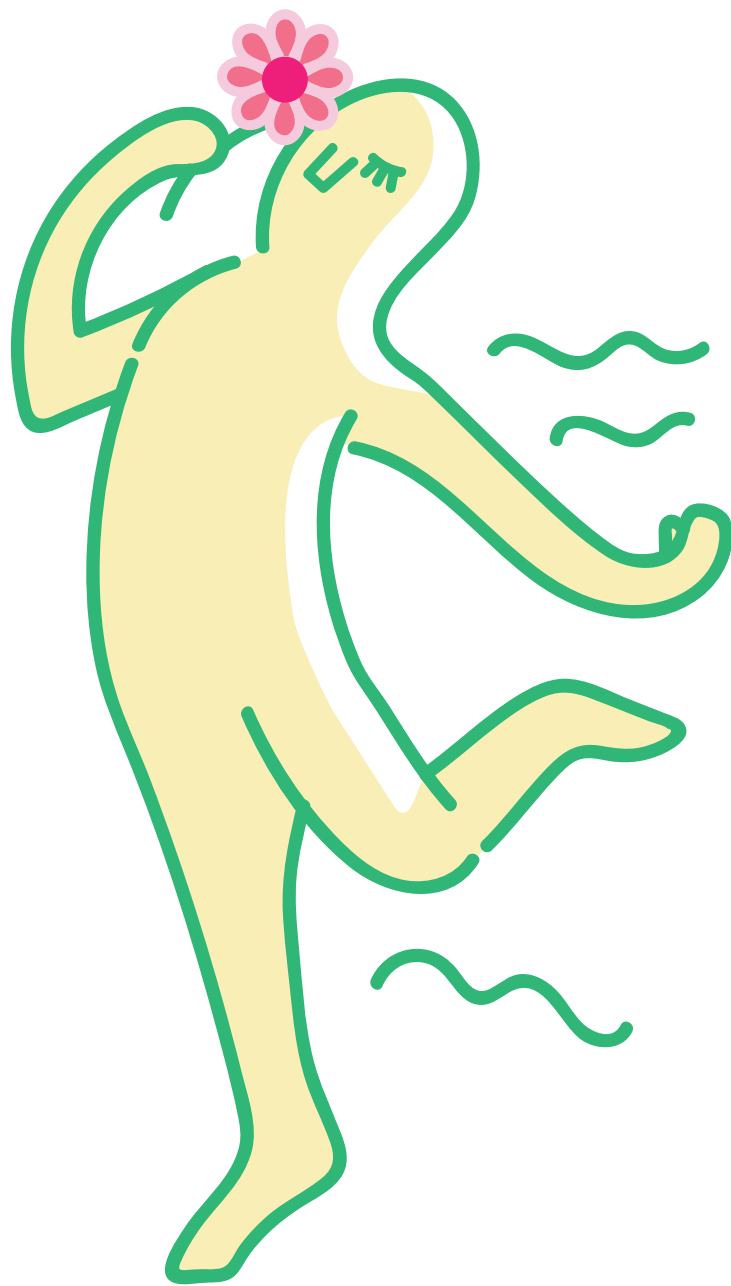
細看五件物品，然後向自己
或朋友描述物品特徵，例如：

- 形狀
- 顏色
- 質感
- 大小
- 位置



細聽日常生活中的五種聲音，
例如：

- 冷氣機聲
- 談話聲
- 車聲
- 腳步聲
- 寂靜無聲



攜帶有香味的東西，例如：

- 香水
- 護手霜
- 香囊
- 水果



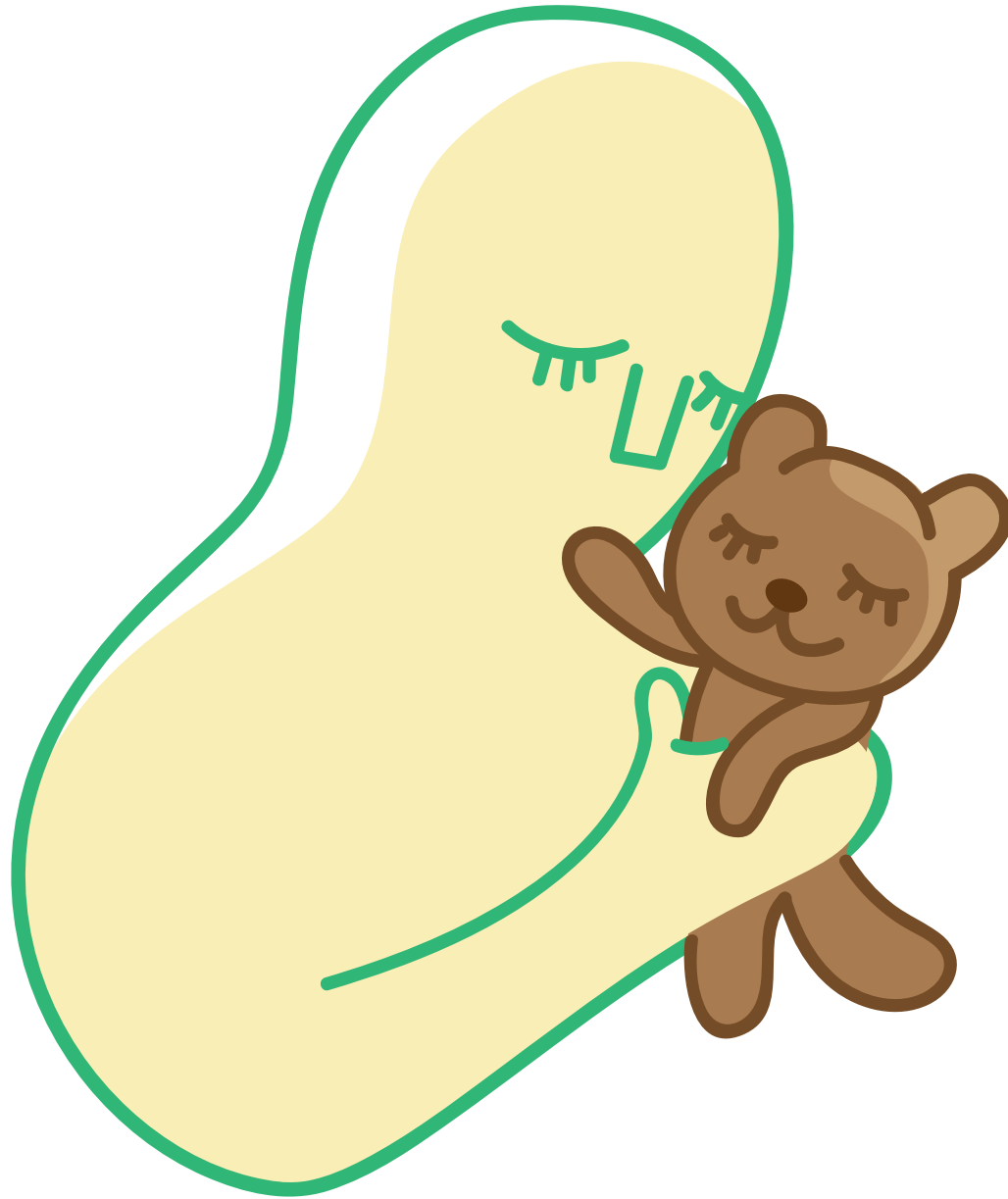
觸摸身邊五件物品，例如：

- 觸摸坐着的椅子或梳化
- 感受衣服的質料和重量
- 感受支撐雙腳的地板
- 握緊雙手，然後放鬆
- 將手放在胸口，感受體溫

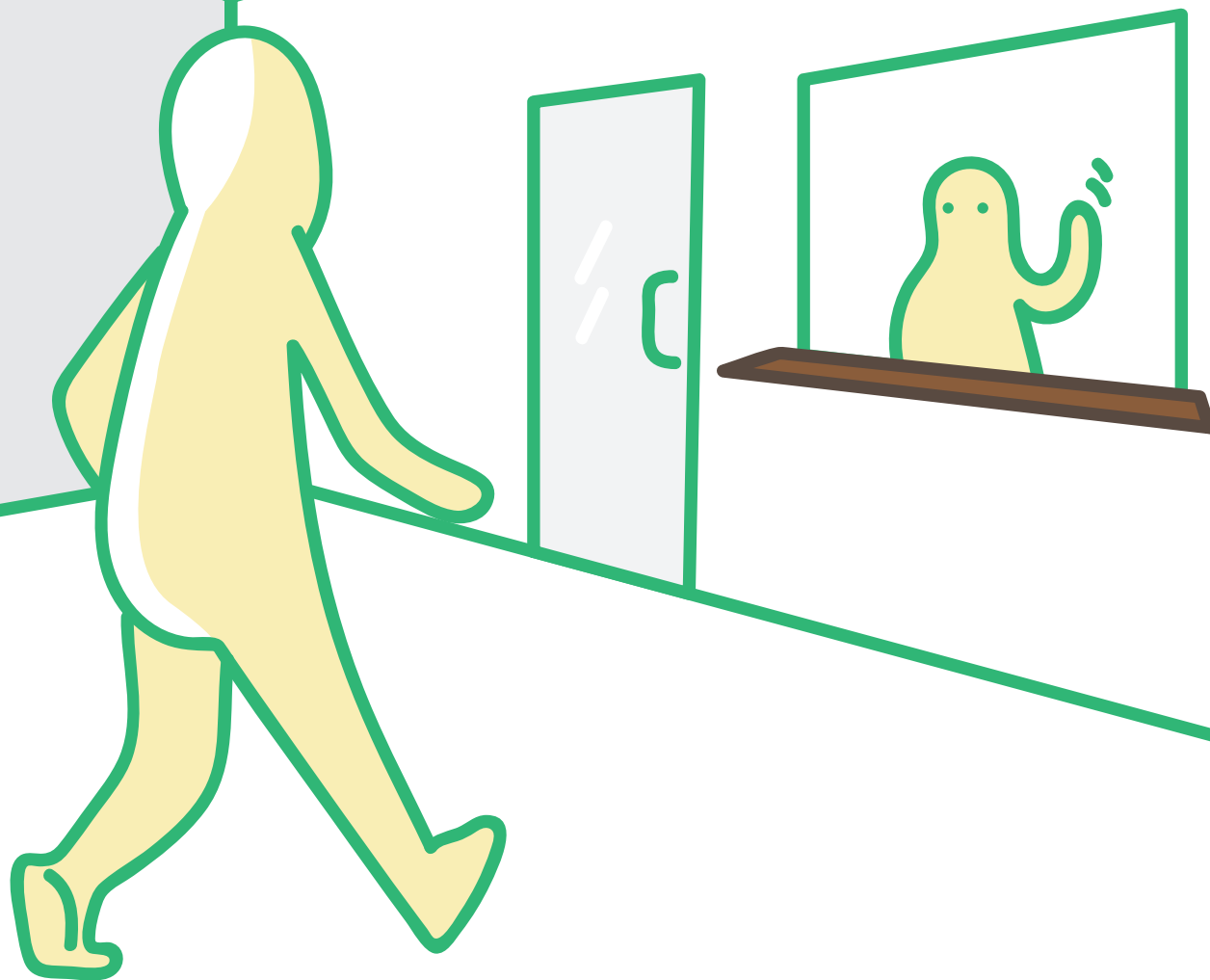


吃一些可口和味道濃烈的食物，例如：

- 薄荷
- 朱古力
- 水果
- 香口膠



- 某些感觸或會令你想起令人困擾的事而感到不適
- 選擇讓你感到放鬆、安定和愉快物品進行練習



若你持續感到不安和困擾，請聯絡學生發展及資源中心(輔導及心理培育部)的專業輔導人員，以安排評估或尋求協助。



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