

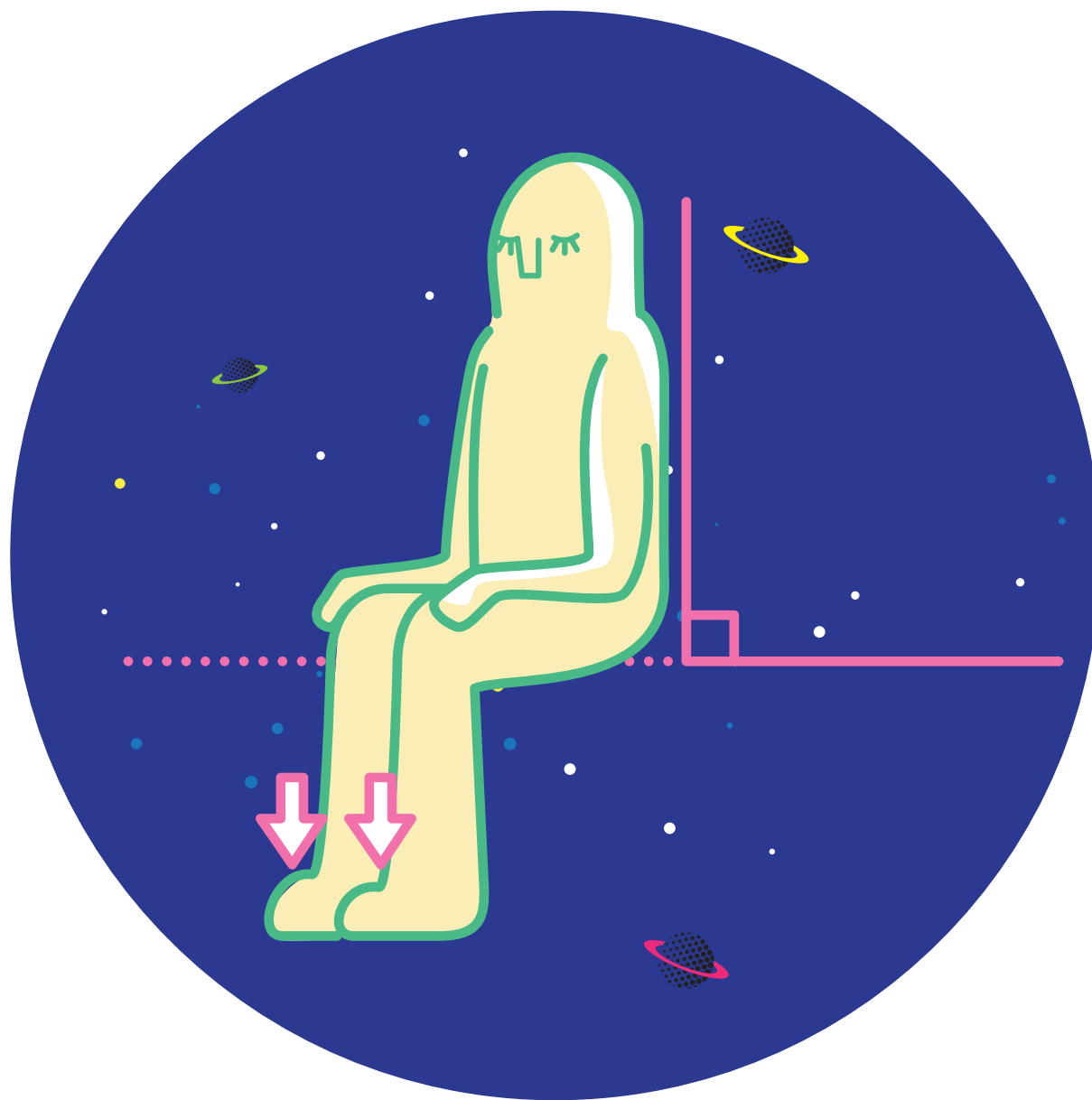
Cope Together

呼吸練習：
重拾平靜……

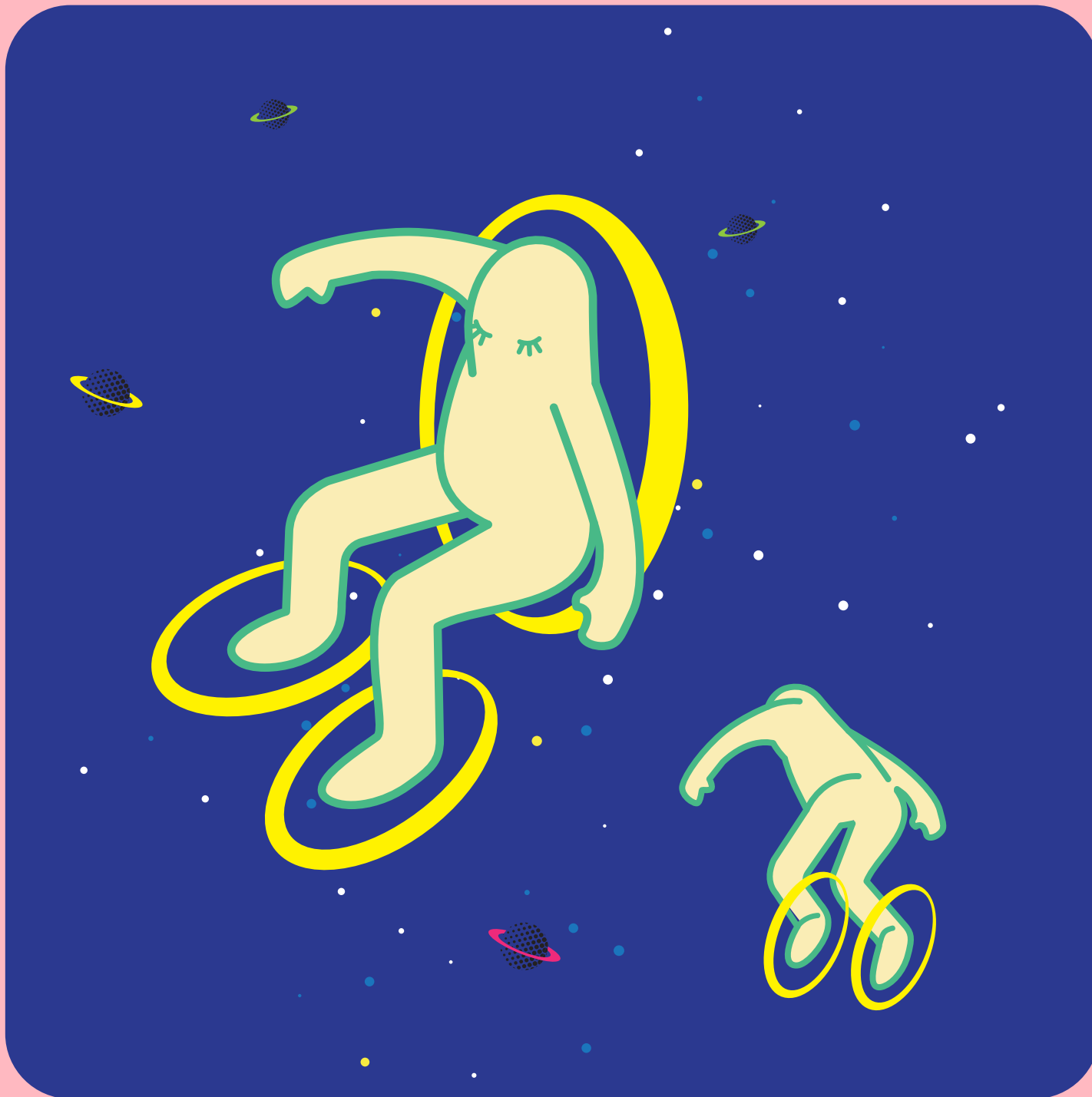




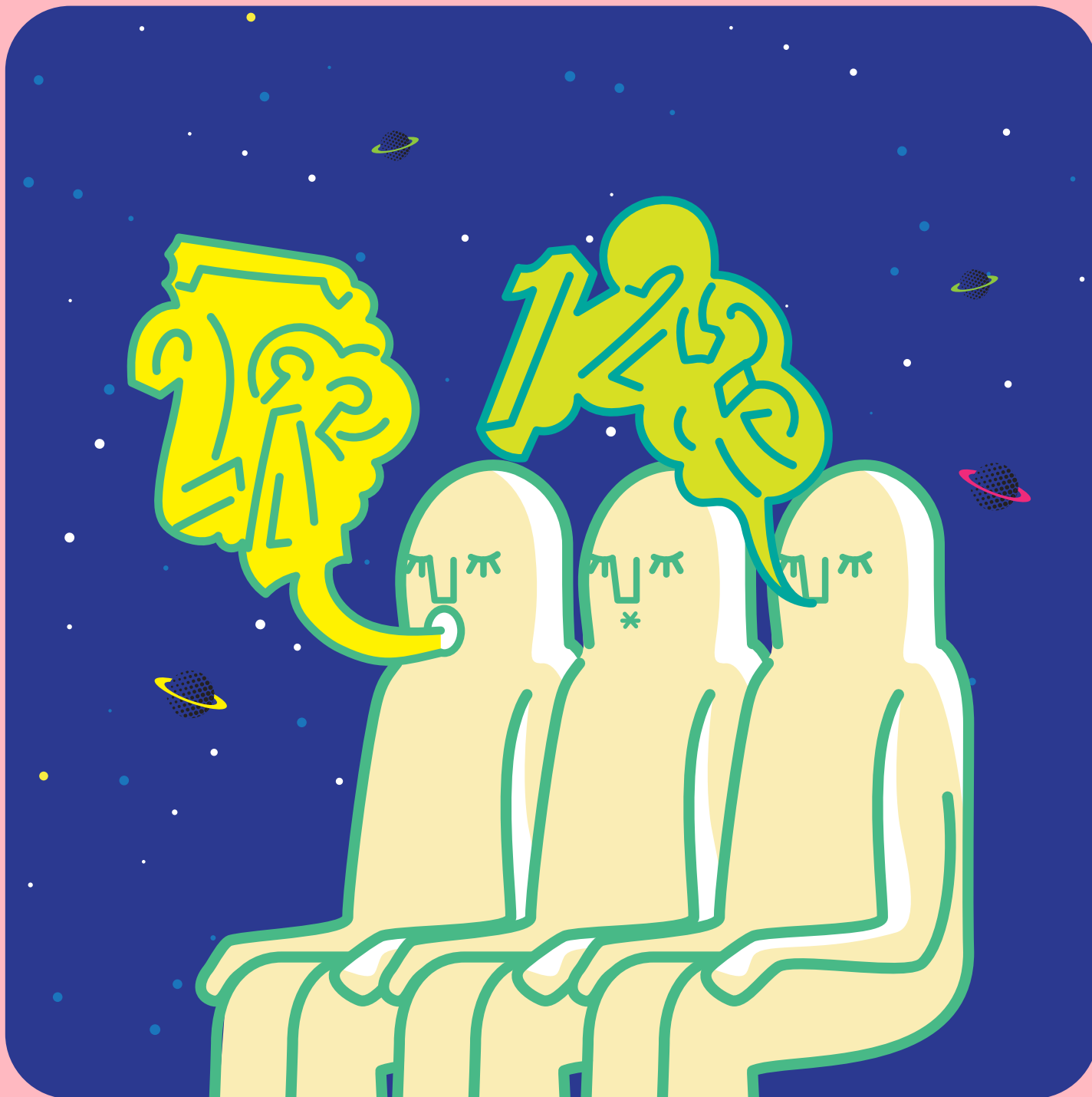
第一步：
找一個安靜的環境，坐在
有背靠的座椅上。



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。

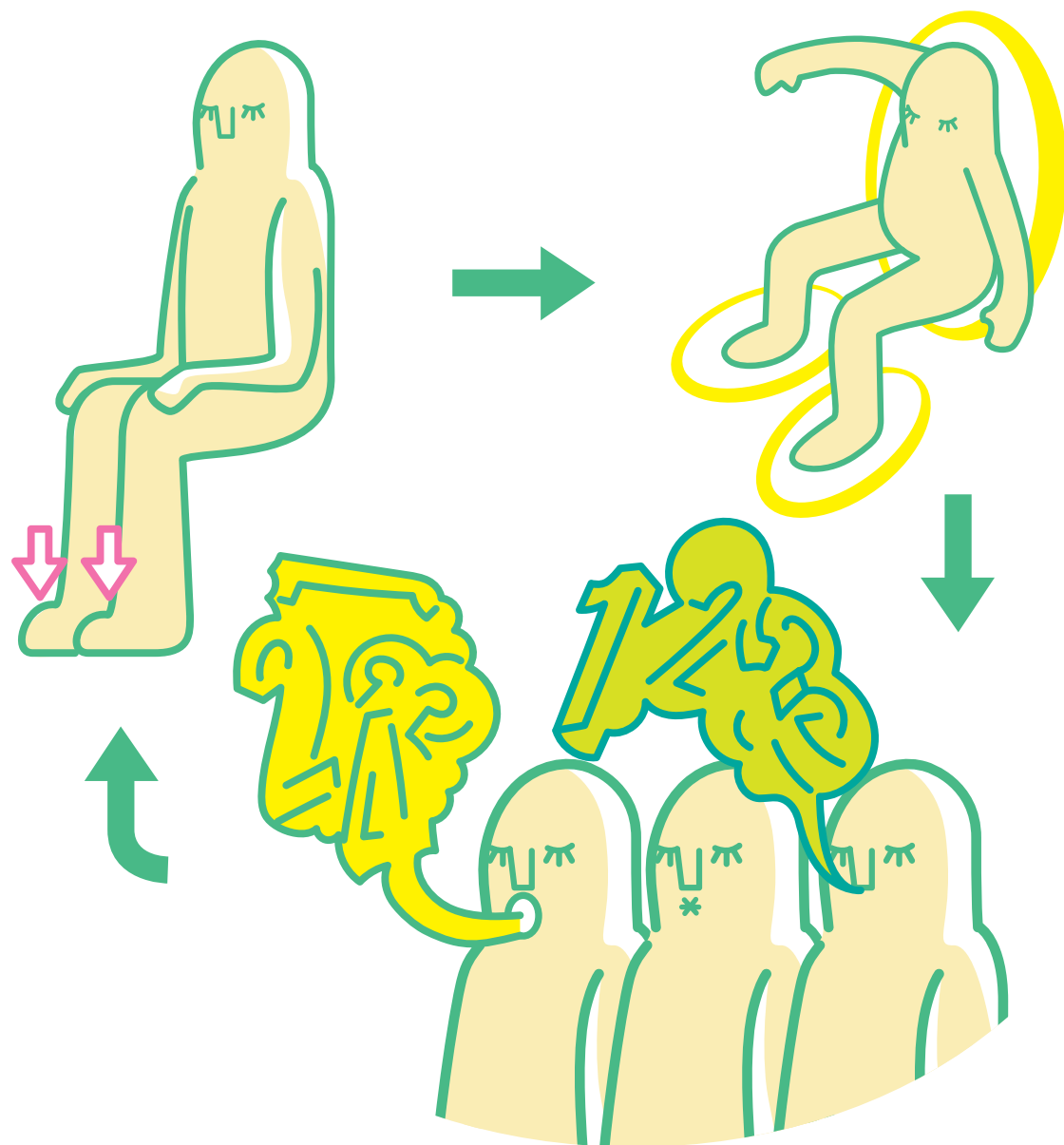


第四步：

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。

