

# 自我關懷 三步曲

1



- 在心裡說出「停一停」，然後數數自己的呼吸十次

2



- 問一問自己到底出現了甚麼情緒和有甚麼想法

3



- 全然接受自己的情緒，找出適合自己的情緒調節方法
- 及早求助

了解更多相關資訊：




香港大學精神醫學系

實證為本的精神健康資訊  
免費線上精神健康諮詢

headwind迎風

[www.youthmental-health.hku.hk](http://www.youthmental-health.hku.hk)

 [headwind.hkupsychiatry](https://www.instagram.com/headwind.hkupsychiatry)



香港賽馬會慈善信託基金

24小時網上輔導平台

OpenUp

[www.openup.hk](http://www.openup.hk)

   [hkopenup](https://www.instagram.com/hkopenup)

  9101 2012



精神健康諮詢委員會

精神健康推廣和公眾教育計劃

SHALL WE TALK

陪我講

[www.shallwetalk.hk](http://www.shallwetalk.hk)

 [shallwetalkhk20](https://www.instagram.com/shallwetalkhk20)



教育局

學生精神健康資訊網站

Mental Health@School

校園好精神

[mentalhealth.edb.gov.hk](http://mentalhealth.edb.gov.hk)