

# 自我關懷三部曲

- 當察覺身體出現以下反應時，例如，心跳加速、肌肉繃緊等，在心裡說出「停一停」，然後數數自己的呼吸十次  
「吸...呼...吸...呼...」



- 問一問自己到底出現了甚麼情緒和有甚麼想法
- 可以嘗試用以下句子來檢視自己的狀態：

情緒：「這刻，我感到 \_\_\_\_\_」

想法：「這刻，我想的是 \_\_\_\_\_」

- 全然接受自己的情緒，找出適合自己的情緒調節方法，例如：做自己喜歡的事、找個朋友閒談
- 如果情緒未得到紓緩，需及早求助

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

headwind.hkpsychiatry

香港賽馬會慈善信託基金

24小時網上輔導平台

Open 嚮

www.openup.hk

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

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