

当感到担忧·愤怒·有压力

# 安稳情绪 4步曲

让自己重拾平静安稳  
减少冲动行事

## 4 照顾

做些令自己感受到被支持和照顾的行动，例如向值得信任的人倾诉，或做伸展运动照顾自己绷紧的身体

## 1 暂停

暂时放下正在做的事

## 2 呼吸

缓慢地做深呼吸  
让自己安稳在此时此刻  
心中同时默念**放~松~**  
有助专注呼吸

## 3 觉察

留意此刻身体感觉、内心想法和感受  
及早识别自己的状态，有助避免失控  
毋须反复细想令自己愤怒的事情  
以免放大负面想法



卫生署  
学生健康服务

2023年6月