

LOOK AFTER YOURSELF 讓自己放鬆一分鐘

1. 選擇一個寧靜舒適的空間，
關掉手提電話，免受外來的騷擾。
2. 最好選擇有靠背的椅子坐下，
請你保持一個挺直而舒適嘅姿勢，
雙手放在身體兩側，
雙腳微微張開，平放在地上。
如選擇躺臥亦可。
3. 把身上有束縛的衣物鬆開，
使全身感覺自在。
4. 如果合適嘅話可以輕輕合上眼睛，
慢慢地吸一口氣，維持2-4秒，
然後慢慢地呼出。
吸氣時腹部會微微脹起，
呼氣時腹部會慢慢放鬆下來。
如想在練習初期感受一下腹部的起伏，
可在練習最初的半分鐘將手放在腹部上面。
5. 如想達致更好的效果，
在進行呼吸練習時，
可以在吸氣時心裡順序數數目字，
呼氣時則心裡想着「放鬆」，
「好舒服」等令人舒服的形容詞。
如：
「1(吸氣).....放鬆(呼氣)」
「2(吸氣).....放鬆(呼氣)」
「3(吸氣).....放鬆(呼氣)」



此資訊是由臨床心理學家徐燕柔提供



Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室

