



平靜之地

您感覺哪裡最放鬆？

想像一下您就在那裡。

您看到了什麼？

您聽到了什麼？

有任何氣味、味道或觸感嗎？

記住

- 您可以使用您的平靜之地，在您緊張的時刻感到更加平靜。
- 花時間開發您的平靜之地之細節，讓它感覺更真。
- 發揮您的想像力，走遍您的平靜之地 – 注意每一個細節。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca



A close-up photograph of two clenched fists, one on the left and one on the right, against a vibrant red background. The fists are made of light-skinned hands, and the person is wearing a red long-sleeved shirt with blue cuffs. The fists are positioned symmetrically, with the thumbs pointing downwards.

繃緊與放鬆

將雙手緊握成拳並維持數秒鐘，然後放鬆雙手。

將肩膀往耳朵處抬高並維持數秒鐘，然後放鬆肩膀。

將腳跟壓向地板，腳趾下壓並維持數秒鐘，然後放鬆雙腳。

盡量收緊腹部肌肉並維持數秒鐘，然後放鬆腹部。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca





平靜呼吸

把注意力集中在您的腹部，
或許把您的手放在那裡。

當您透過鼻子深吸一口氣時，將氣息
一路吸至腹部。

吸氣...感覺您的腹部舒張，而您的手
向外移動。

吐氣...感覺您的腹部收縮，而您的手
向內移動。

記住

- 在考試之前或任何緊張的情況下，這種活動都會有所幫助。
- 多加練習，感覺會更自然！
- 睡前是練習的最佳時間。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支
持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca





感恩時刻

心存感激會讓您在生活遇上困難時更有耐性。

想想值得您感恩的事情。

在腦海中想一下這件事。

您可以選擇在日記中寫下值得您感恩之事的詳情或將之與他人分享。

記住

- 這是結束一天的美好方法。
- 嘗試定期練習。
- 為小事 (花、微笑、巧克力) 和大事 (朋友、乾淨的水、音樂) 而感恩。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca





謹注意

注意您所能**看到的** 5 件事物。

注意您所能**聽到的** 4 件事物。

注意您所能**感覺/觸摸到的** 3 件事物。

注意您所能**聞到的** 2 件事物。

注意您所能**嚐到的** 1 件事物。

記住

- 「僅僅察覺」是一種扎根練習的例子。
- 扎根練習是一種將您的注意力集中到此刻所經歷的感覺上之方法。
- 扎根練習在任何時候都非常有益，特別是當您的情緒或想法讓您感到壓力時，尤其有用。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca





僅僅聆聽

從深呼吸開始。
若您感覺舒適，可閉上雙眼。

張開您的耳朵，聆聽遠處的聲音。

聆聽一分鐘。您聽到了什麼？

接下來，請注意您身邊的聲音。

聆聽一分鐘。您聽到了什麼？

現在，集中注意力於您體內的聲音。

聆聽一分鐘。您聽到了什麼？



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca





放鬆開來

舒適地坐下並深深吸口氣。

用手指輕輕地按摩頭頂。

繼續按摩，用手指輕按前額、眉毛、太陽穴、眼睛周圍、臉頰和下巴。若您發現任何地方有緊張感——將之放鬆開來。

最後按摩您的兩隻耳朵並輕輕拉動耳垂。

記住

- 在每個部位上花點時間，尤其是您感到最繃緊的部位。
- 您可以嘗試這技巧，用按摩動作重點放鬆每根手指、拇指和手掌。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca





四指肯定詞語

選擇四個讓您感到平靜和自信的詞語。它可以是一個句子，也可以只是四個字詞。

範例：「今天，我被愛著」
「我相信自己」
「呼吸、聆聽、微笑、愛」
「我能做到」

您選擇的每個詞語將與您手上的一根手指配對。

當您在心裡說出您的肯定詞語時，將每根手指與拇指連接起來。

記住

- 您越這麼地對自己說，您越會相信您說的話是真的。



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

一起努力，我們可以支持每位學生的心理。
www.smho-smso.ca

