

臨危不亂卡

我們的腦袋有時會無限loop負面情緒和思想，導致像電腦「hang機」一樣，痛苦不斷纏繞，令我們瀕臨崩潰。

這時，我們可透過快速改變身體裏的化學平衡，達到好像電腦「重新開機」的效果。

用法：

當感到極度不安時，從身體入手幫自己「重新開機」調整身心。

從身開機卡 功能: 急救

從身開機後，你可以：

- ✓用**能量卡**做自己喜歡又可分散注意力的事情
- ✓用**穿越卡**想一想自己可做的新嘗試及提醒自己以前如何渡過高山低谷
- ✓用**自愛卡**提醒自己要善待自己
- ✓用**Chill能力卡**及**舒緩卡**放鬆身心
- ✓用**3C而行卡**調整負面思想
- ✓用**解難卡**找辦法走出困局

如果負面的想法、情緒和行為持續：

- ✓用**並肩渡危卡**向身邊信任的人傾訴心聲
- ✓用**聯絡支援卡**聯絡情緒支援服務
- ✓用**尋求治療卡**考慮接受精神科或心理治療

臨危不亂卡



從身開機卡

功能: 急救

當我們經歷極端情緒時，身體會啟動「交感神經系統」，令身體進入一個「作戰或逃跑」的狀態。



降低體溫及減慢呼吸可令身體逆轉作戰或逃跑的身體反應，進入一個較平靜的生理狀態，從而讓情緒降溫。

急速降溫

做以下其中一項降溫活動：

- 冷水潑面
 - 冷飲品 / 冰袋放在臉上
- 同時閉氣20-30秒



注意：這些方法主要用於即時短暫的舒緩，長遠而言需配搭其他情緒調節及解難技巧等，才能處理構成負面情緒的核心問題。

深吸慢呼

刻意令呼氣比吸氣長，

建議節奏：吸氣4秒

呼氣8秒

重複10-20次。



同時配合Chill能力卡的「肌肉鬆弛法」效果更好。

另一個方法是：透過做運動令心跳加速及耗用精力，直至身體慢慢平靜下來。

劇烈運動

例如：原地跑、快步行、星星跳、球類運動



如果你有特別身體狀況，請先與父母或醫護人員商討這些活動是否適合你。

臨危不亂卡

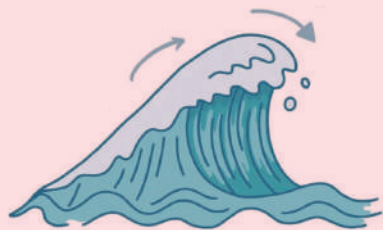
感到極度困擾和痛苦時，負面的想法及衝動的行為可能會出現。

記住：情緒和衝動都會隨著時間慢慢減低。延遲行動可避免因衝動行為令自己掉進惡性循環。

用法：
當有做出負面的衝動行為時，駕馭衝動。

乘「衝」破浪卡 功能：急救

腦海裏的衝動好比海浪，出現後會越滾越大，看似要把我們吞噬其中。但隨著時間過去，浪濤總會漸漸消退。



駕馭自己的衝動就如滑浪：當我們慢慢學會解讀海浪的形成、滑浪的技巧等，我們就能乘着滑浪板在衝動上平衡，而不必無助地被衝動沖走。



臨危不亂卡

乘「衝」破浪卡

功能：急救



當有負面的衝動行為時，提醒自己：

這是練習新方法的機會！
我有權選擇駕馭衝動，
乘「衝」破浪！

1

是甚麼事情或想法令我
腦海裏泛起負面的行為
衝動？

2

感受情緒起伏、留意身體的反應、自己的想法等。

不必怪責或批判自己的情緒、想法或身體反應，只需給予自己時間和空間讓它們沉澱。

3

在衝動的高峰，你可能會覺得衝動大得不會消失，或覺得將要發慌、失控了。

記住這只是一個錯覺，沒有衝動和痛苦是完不了的。

4

當你挺過了浪濤的高峰，衝動就會慢慢變得越來越小，最後在腦海裏消失。



臨危不亂卡

當下五感的原理是把你的注意力從內在的思緒轉移到外在的世界。

我們會透過專注留意身邊的環境、物件等安定心神。

用法：
當感到不安時，透過五官安定心神。

當下五感卡 功能：急救

完成當下五感安定心神法後，你可以：

- ✓用舒緩卡安撫五官。
- ✓用Chill能力卡繼續放鬆身心。

如果你仍然感到非常不安，你可以：

- ✓用從身開機卡調節身體的狀態。



五感



味覺



嗅覺



聽覺



觸覺



視覺

臨危不亂卡



當下五感卡

功能：急救

請坐在一個舒適的地方，
保持慢而深的呼吸。

在心裏或發聲讀出以下的
自我提醒：

我現時在一個安全的空間。

我可以暫時放下過去的負面
回憶和對將來的擔憂，專注
於此時此刻。



5

件眼睛看到的物件
(如：椅子、櫃)

逐一專注留意這些物
件顏色的深淺及線條



4

件皮膚觸碰到的物件
(如：衣物、牆壁)

逐一專注留意這些物
件的溫度及光滑度



3

種耳朵聽到的聲音
(如：鳥聲、車聲)

逐一專注留意這些
聲音的來源及聲量



2

種鼻子聞到的氣味
(如：食物、潤膚膏)

逐一專注留意這些
氣味的來源及強度



1

種舌頭嚐到的味道
(如：糖果、香口膠)

逐一專注留意這種
味道的強度及層次

閉上眼睛，找出：

