



做情緒的主人：

調節情緒， 從身體出發

您會否有時感到：
煩躁不安，或失去動力？

- 焦慮、恐慌、易怒、難以專注
- 沒精打采、呆滯、長期感到疲倦
- 失眠、眩暈、無力等

！
**這些可能是
身心失去平衡
的警號！**

我們天生具有一定的自我調整及復原能力。人體的自律神經系統 (autonomic nervous system)，當中包含「交感神經」和「副交感神經」兩個系統，一個負責行動，一個負責休息，兩者能獨立運作，又能相互配合。在一般的情況下，當「交感神經」活躍時，「副交感神經」就會減慢下來。這可讓我們自動交替地行動和休息，以維持身心平衡，穩定情緒。

簡單來說，交感神經就像是汽車的油門，負責推進、加速；副交感神經則像是剎車系統，讓汽車能夠適時減速或停下來。



交感神經系統

踩油門，負責提供活動能量



副交感神經系統

剎車，負責休息以作修復及補充能量



舉個例子，當我們運動時，交感神經就會啟動，令心跳加速、呼吸變快、流汗量增加，以提供所需的體力。當運動停止後，副交感神經就會發揮作用，讓心跳減速、呼吸變慢，流汗量減少，以補充體力。

就如汽車行駛時，需要在適當時候踩油推進及減速剎停。若踩油門或煞車過急，車就會容易翻，或損害汽車零件；如若過慢，就會不夠動力推進或無法及時剎停。

同樣，人體亦需要適時的行動和休息，藉此保持身心平衡。



可惜，現代人生活節奏急促，飲食及生活作息異常，容易造成壓力過大，導致自律神經系統過度亢奮，出現急躁、憤怒或衝動等徵狀；甚至因為接收過急或過多的外來刺激，無法負荷，造成「hang」機；又或者以為休息就等於即時「熄機」，只是躺著甚麼也不做，以致出現疲憊、低落、失去動力等情況。

以下是一些簡單的練習，讓我們可以循序漸進地放鬆身體，令身心逐漸回復平衡的狀態，從而調節及穩定情緒，大家不妨抽空練習一下。

進行練習的基本原則：

可按個人的需要，調整練習的次數和時間的長短，建議練習初期可每天一次，每次約三分鐘，感到舒適便可。



在活動進行前後，可觀察自己身體的感覺，或者變化 (如：舒服、不舒服、冷、熱、放鬆、緊繃等)，以強化自我察覺能力。



如果感覺

「舒服」：可以繼續做

「唔舒服」：可以停止

「冇變/唔知道」：可以探索繼續做下去或停止



放鬆練習

Let's Try!

讓全身鬆一鬆： 全身放鬆法（乾身洗白白）

掃描睇片 Go!



此練習乃參照淋浴花灑浴的動作設計，請你安排在一個安靜舒適的地方進行

-  預備：
放鬆不同的關節
-  淋身（輕拍或按摩全身，
避免身體較脆弱的部分，
如：胸腔及腹腔等）
-  擦香梘（先搓暖雙手，
再以適中的力度和速度
抹全身）
-  抹乾身體（用手更輕及
更慢地再抹全身）
-  完成：踏出淋浴間
（用腳底跟部踏地約兩、三下）

讓頭腦鬆一鬆 頭部放鬆法

掃描睇片 Go!



此練習像洗頭一般，以手指頭輕輕上下按摩頭皮各部分，每部分約五、六下

-  1. 向上拉拉耳朵，以調整頸部
和頭部成一直線
-  2. 前（近髮線位）
-  3. 中間界（頭頂）
-  4. 後（以拳頭約45度角上下輕擦）
-  5. 左右（耳朵上面）
-  6. 眼穴（輕按眼頭至眉頭中間位置）

上述練習參考自Bodydynamic Analysis 及 Somatic Fitness

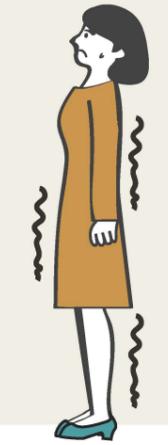
想身心平衡，從姿勢開始

保持良好的體態，不只能促進人體肌肉骨骼系統的健康，亦能提升心理質素，減少情緒不穩。許多研究顯示，身體姿態和情緒能相互影響，即是身體姿態能影響情緒，反過來情緒亦會影響身體姿態。

- 

身體肌肉傾向
過度鬆弛，
容易產生沮喪低落等情緒





身體肌肉傾向
過度緊繃，容易
產生緊張戒備等情緒


- 在日常生活中，可儘量保持以下良好的姿勢，幫助我們平衡身心，穩定情緒。👍
- 

企得穩陣（直線原則）



坐得安心（90/90原則）
背靠椅背（腰背、下盤及
小腿儘量呈90度角），
腳踏實地，感受承托

善用五感



在日常生活中，透過適度的感官活動來放鬆身體，例如：

 **眼（視覺）**
風景、建築物、
動植物、畫冊等。

 **鼻（嗅覺）**
花香、香薰、
食物等。

 **口（味覺）**
不同口味的食
物或飲品等

 **耳（聽覺）**
音樂、大自然的
聲音等。

 **皮膚（觸覺）**
按摩身體、泡浴等。



**以上的資料綜合多元化的身心學理論(包括Bodydynamic Analysis, Somatic Experiencing 及 Somatic Fitness等)，只供參考，不能代替專業的評估及治療。如有需要，請尋求專業人士(如社工、心理學家及醫生等)協助。

社會福利署熱線：2343 2255
臨床心理服務科
臨床心理服務課（四）編製