頁1

覺知身心連結

第一部分：個人經驗分享

你試過「心理影響生理」嗎？請在下方分享一次身體反應受情緒影響的經歷。

（例如考試或上台表演前緊張覺得肚痛、傷心過度沒有胃口、因與家人吵架而臉紅耳赤呼吸困難等）

影響我情緒的事件或原因

----

我當時的心理感受

----

我當時的身體反應

----

我當時用了甚麼方法紓緩身心不適？

----

頁2

第二部分：身體掃描練習

身體一直在發出訊號，助我們了解當下身心的需要，假如不加理會，身體便需作出更激烈的抗議來引起我們關注。請定期進行身體掃描練習，讓身心重新連結起來，有助釋放壓力、回復平靜。

身體掃描

1. 以舒適的姿勢坐著或躺下來，閉上眼睛，慢慢深呼吸。每一次呼氣，都讓全身肌肉放鬆，感覺身體愈來愈輕。

2. 將注意力集中在身體與地板、床墊或座椅接觸的感覺，接著由頭頂開始，到五官、頸項、肩膀、心臟、腹部、手部、腿部、腳尖，兼顧前後和左右，仔細覺察身體每個部位的感覺。心跳是平穩或急速？肌肉是緊張或放鬆？

3. 有沒有哪處出現痠、痛、麻痺、繃緊或難以形容的感覺？如有的話，請將注意力集中到這個部位，深而慢地一呼一吸。

4. 留意此刻有沒有任何情緒升起，是緊張、焦慮、憤怒、委屈或麻木？試探索生活中有沒有事件引發這些感覺，也許是近期的壓力，亦可能是久遠的創傷。如果你未準備好觸碰這些或遠或近的傷痕，可就此打住，對這個不大舒服的部位說「辛苦你了，請給我時間照顧你。」然後繼續掃描與觀察其他部位。

5. 完成身體掃描後，將注意力轉回呼吸上，深深吸氣，感受光明平靜滿注體內；慢慢呼氣，讓壓力釋放。當你準備好的時候，慢慢伸展身體，張開眼睛，結束練習。

頁3

完成練習後，可在以下人體圖上圈出有特別感覺的部位，再用文字簡單描述，作為身體掃描的紀錄。如果練習過程中你產生比較大的情緒反應，感覺到有些壓力或創傷未能獨自面對，請不用勉強探索情緒源頭，並盡早尋求專業人士協助。

 ◎圖片◎ 描述：一幅全身人體圖

有特別感覺的部位

----

這種感覺是

----

練習時升起的情緒

----

完成練習後的感覺

----