

## 警訊心理健康網上講座講義摘錄

# 感知察覺練習

感到壓力或焦慮時，嘗試這些練習，  
也可以在日常生活中隨時實踐  
保護心靈：

對許多人來說，應對新冠病毒可能是一個挑戰。這次疫情打亂了我們的日常生活，並且令人憂心忡忡。我們可能會感到沮喪、無能為力和急躁。其實這些感覺是正常的和可預期的，這場警訊網上講座將介紹一些實用的減壓方法。歡迎普通話人士登記參與！

警訊免費普通話  
心理健康網上講座:

「疫」轉情緒  
——捨棄重壓，  
輕省自我

講者: Wendy Shen 沈文杰，  
心理諮詢師專業研究生

登記報名，請電郵致方姑娘：  
melanie.fong@chinesecpc.com

2020年5月15日  
星期五  
早上10:30 - 11:30



- **玩記憶遊戲** - 查看詳細的照片或圖片（例如城市景觀或其他“繁忙”場景）5到10秒鐘。然後，將照片正面朝下，並儘可能在您的腦海中，運用記憶力重新創建照片。或者，您可以在腦海中列出您從圖片中記住的所有內容。
- **分類思考** - 選擇一兩個類別，例如“樂器”、“冰淇淋口味”、“哺乳動物”或“棒球隊”。請花一兩分鐘的時間，在腦海

中嘗試列出屬於個別類別中的事物，例如：屬於“樂器”的鋼琴、二胡.....

- **背誦** - 選一首你喜歡的詩歌、歌曲或書籍。靜靜地背誦或在腦海裡回憶。如果您大聲說出單詞，請注意嘴唇和嘴中每個單詞的形狀。如果您選擇在腦海中回憶，請在腦海中想像看到每個單詞，然後將其可視化。
- **短句自述** - 可能類似於：“我的全名是某某。我X歲。我住在哪個城市。今天是6月3日，星期五。是上午10:04。我正坐在辦公桌上工作。房間裡沒有其他人。”您可以通過添加一些細節來擴展短句，直到您感到鎮靜為止，例如“下著小雨，但我仍然可以看到陽光。這是我的休息時間。我渴了，所以我要泡杯茶。”
- **想像您喜歡或不介意做的日常任務** - 舉例來說，如果您喜歡洗衣服，請具體想一下如何整理衣物的過程。從乾衣機出來的衣服感覺很溫暖。它們既柔軟又僵硬。我將它們鋪在床上，這樣它們就不會起皺。我先折疊毛巾，先將它們搖晃，然後再折疊成兩半，然後再折疊成三等。”依此類推。
- **描述日常活動** - 想一想您經常做或做得很好的一項活動，例如煮咖啡、鎖辦公室或調音吉他。逐步進行該過程，就好像您要向其他人提供有關操作方法的說明一樣。