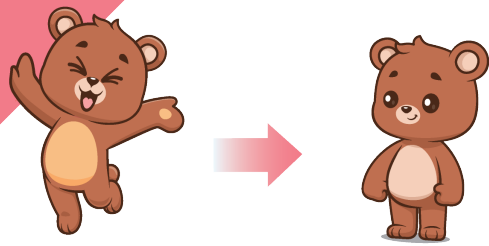


附件 18.7

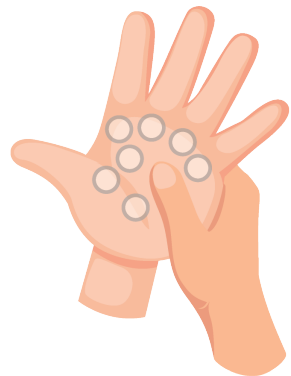
平復活動圖卡



平復活動

平復四步

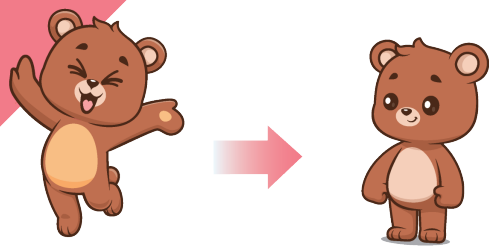
點點點，擦擦擦



點點點 擦擦擦



1. 大拇指擦擦手掌邊，數十秒
2. 大拇指擦擦手心，數十秒
3. 大拇指擦擦手指，數十秒
4. 同樣地按壓另一隻手



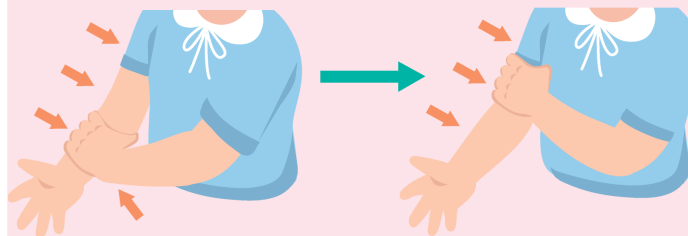
平復活動

平復四步

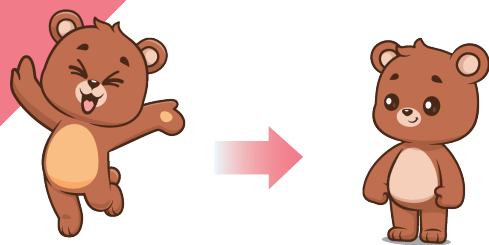
按按按，用力按



按按按 用力按



1. 用力捉緊前臂 1 2 3
2. 用力捏捏手臂 1 2 3
3. 用力按按肩膀 1 2 3
4. 深呼吸，同樣地按按另一隻手



平復活動

平復四步

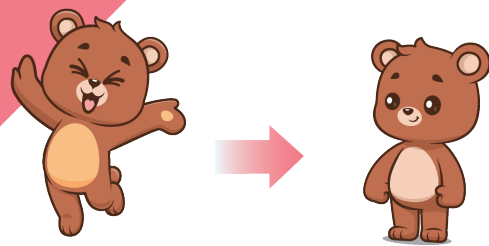
聽聽聽，聽得見



聽聽聽，聽得見



1. 輕輕由上而下按摩
2. 按壓耳朵
3. 重覆五次



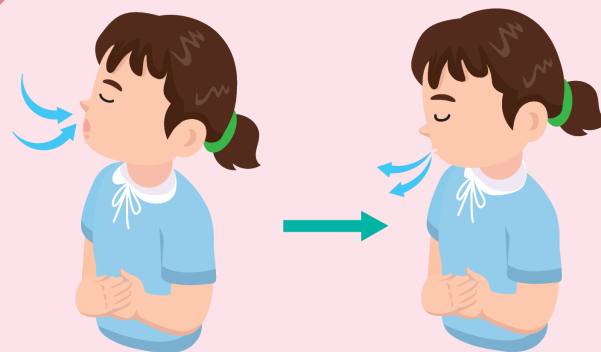
平復活動

平復四步

心心心 深呼吸



心心心 深呼吸



1. 手放在肚皮
2. 用鼻子慢慢地，深深地吸一大口氣，一直吸，吸到底
3. 忍著這口氣，在心中數 1 2 3
4. 慢慢地從鼻中把那口氣完全呼出
5. 重複剛才吸氣和呼氣的動作 5 次