

身心相連

導師手冊

1. 活動目的

活動完成後，參與者將能夠：

- a. 明白壓力與健康的關係；
- b. 學會紓緩壓力的技巧，包括漸進式肌肉放鬆、簡易伸展運動及呼吸練習；及
- c. 明白自我關顧的重要性。

2. 程序（共 90 分鐘）

環節	簡報頁數	所需時間	目的	活動內容	所需物資
1	頁 1-6	5 分鐘	讓參加者認識活動目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 導師簡介活動目標 	簡報投影片
2	頁 7-12	15 分鐘	增加對壓力與健康之間的關係的認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思練習：<i>身體掃描</i> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 導師派發印有身體掃描圖像的工作紙，邀請參加者在工作紙上記下過去兩周感到痛楚或不適的身體部位。 ➢ 與鄰座參加者分享有關他們身體的感覺。 ➢ 導師講解壓力與生理上的回應的關係。 	簡報投影片、家長筆記（練習一：我的身體）、顏色筆
3	頁 13-14	15 分鐘	練習紓緩壓力的技巧	<ul style="list-style-type: none"> ● 導師帶領參加者練習： <ul style="list-style-type: none"> ➢ 漸進式肌肉放鬆 ➢ 簡易伸展運動 ● 導師講解壓力管理，以及漸進式肌肉放鬆及簡易伸展運動對和健康的好處。 ● 導師介紹「與身體對話」的技巧。 	簡報投影片、家長筆記（練習二：漸進式鬆弛練習）

環節	簡報頁數	所需時間	目標	活動內容	所需物資
4	頁 15-27	15 分鐘	增加對壓力來源、生活改變及健康三者關係的認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思練習：<i>回顧生活事件</i> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 導師派發有關生活轉變度的工作紙 ➢ 讓參加者回顧過去數年生活中出現的轉變，以計算相應的生活轉變度。 ➢ 導師解說壓力來源與健康的關係。 	簡報投影片、家長筆記（練習三：辨識身體訊號）
5	頁 28	15 分鐘	練習紓緩壓力的技巧	<ul style="list-style-type: none"> ● 導師帶領參加者進行呼吸練習 	簡報投影片、家長筆記（練習四：呼吸練習）
6	頁 29-30	15 分鐘	增加對自我關顧的重要性的認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 家課：<i>自我關顧計劃</i> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 導師派發有關自我關顧計劃的工作紙 ➢ 邀請參加者為自己設計一個可行的自我關顧計劃 ➢ 與鄰座分享自我關顧計劃 	簡報投影片、家長筆記（練習五：自我關顧計劃）
7	頁 31	10 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 總結 ➢ 問答環節 ➢ 參加者填寫評估問卷 	

呼吸練習（指示）

步驟指示 (NHS, 2018)

1. 吸氣時盡可能在不用強迫的情況下讓空氣深入地流向你的腹部。
2. 嘗試用鼻子吸氣，用嘴巴呼氣。
3. 輕輕地、有規律地吸氣。有些人覺得穩定地從一數到五會有幫助。剛開始練習時，你可能無法一下子數到五。
4. 然後，在沒有停頓或閉氣下，輕輕呼氣。如果你覺得有幫助，亦可以再從一數到五。
5. 持續做上述練習三至五分鐘。

資料來源: National Health Service. (2018). *Breathing exercises for stress*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress>