



附錄 E：給倖存者的講義

放鬆的提示

災難發生後，有壓力和焦慮是很正常的。但不幸的是，它們卻使得在復原過程中許多必須要完成的事情更難解決。要解決這些災難後的問題並不簡單；然而，在一天當中花些時間，藉著一些放鬆的運動使自己平靜下來，會使睡眠、專注更輕鬆容易，並且更有精力來面對生活。這其中包括了肌肉放鬆運動、呼吸運動、冥想、游泳、伸展、瑜珈、禱告、運動、聽輕音樂、花時間和大自然相處等等。下面是一些有幫助的基本呼吸運動：

給你自己：

1. 緩緩地吸氣（心裡跟著數一、二、三）從你的鼻子進入，輕輕地充滿你的肺部，再一直下到你的腹部。
2. 輕聲溫柔地對自己說「我身體現在充滿了平靜」。再從嘴巴慢慢地吐氣（心裡跟著數一、二、三），輕鬆地從腹部上到肺部吐盡裡面的空氣。
3. 輕聲溫柔地對自己說「我身體正在釋放緊張」。
4. 輕輕慢慢地重複五次。
5. 每一天盡可能多做幾次。

給孩子們：

引導孩子做下面的呼吸運動：

1. 「讓我們練習用不同的呼吸方式，幫助我們的身體可以放鬆。」
2. 把一隻手放在你的腹部上，就像這樣（示範給孩子看）。
3. 好，現在我們要讓空氣從我們的鼻子裡吸進去。當吸氣的時候，我們的裡

面將會充滿飽飽的空氣，我們的腹部也會像這樣鼓起來（示範給孩子看）。

4. 然後，我們要用嘴巴來吐氣。當吐氣的時候，我們的腹部就會像這樣陷進去（示範給孩子看）。
5. 當我數一、二、三的時候，我們就開始慢慢地吸氣。當我們慢慢吐氣的時候，我也會數一、二、三。
6. 做的好，讓我們一起來試試看吧！」

把它設計成一個遊戲：

- 用泡泡機來吹泡泡並且盛泡泡水。
- 用口香糖來吹泡泡。
- 把小紙團或棉球吹到對面到桌上。
- 說一個故事，在故事裡要孩子幫你模仿一個角色做深呼吸。