



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong

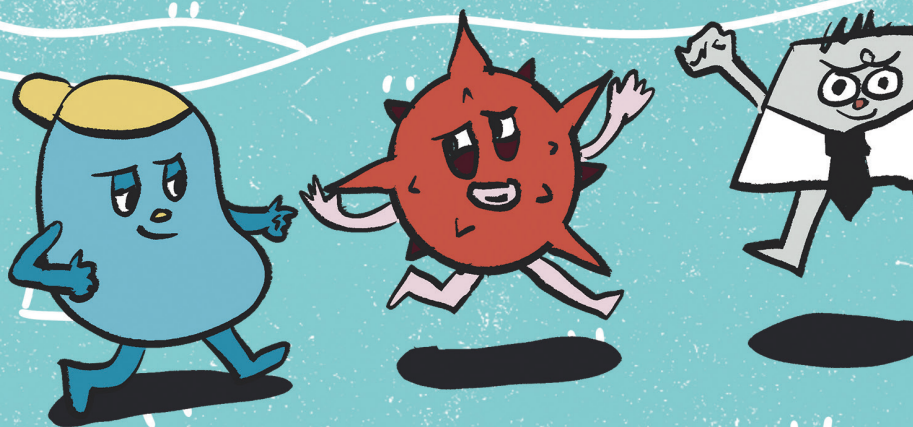
Office of
Student Affairs

與你的 身心夥伴 建立連結



我們每個人心裡面，都藏着不同的感受和需要，以及支撐自己的力量。這些就是我們的「身心夥伴」。

這本漫畫會帶我們了解，它們如何在日常生活中慢慢出現，如何默默陪伴我們。當我們慢慢認識它們、與之建立連結，就能更溫柔地照顧自己，讓內心更加安穩，變得更有力量。



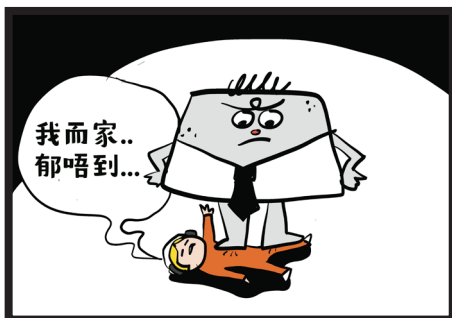
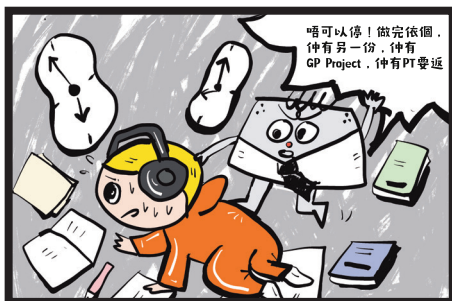
立即掃描



閱讀中 / 英版電子書



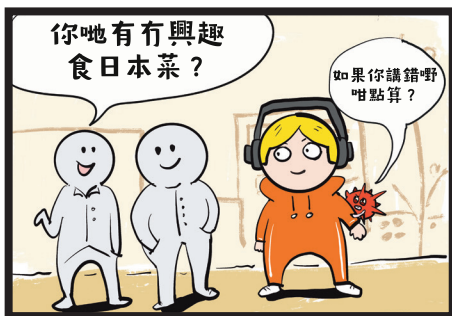
壓力與我



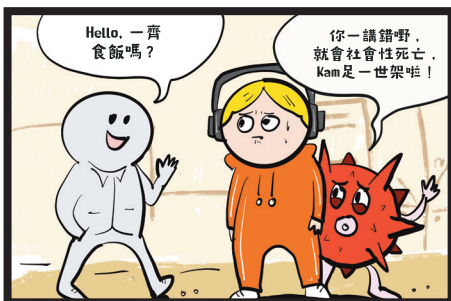
什麼足壓力



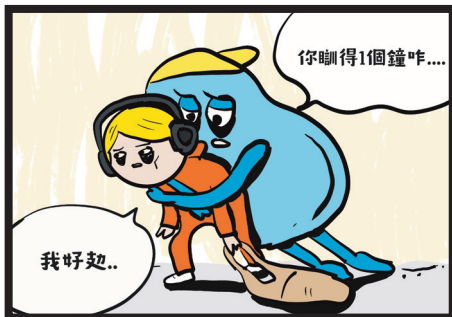
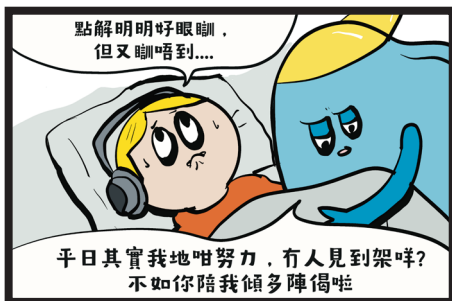
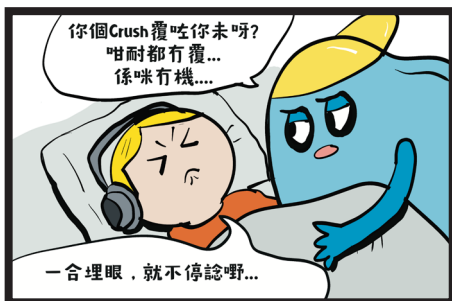
焦慮與我



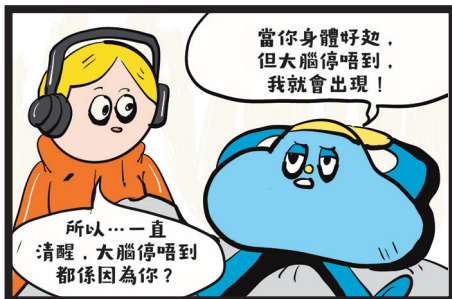
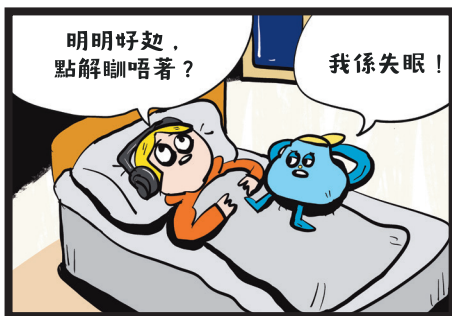
什麼是焦慮



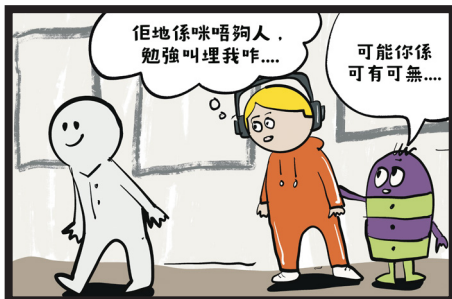
失眠和我



什麼是失眠



EMO 和我



什麼是 EMO



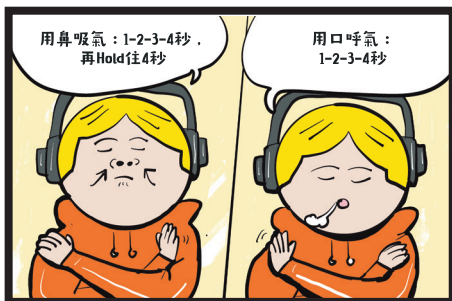
尋找你的情緒容納之窗



把情緒容納之窗撐大吧！



蝴蝶抱抱法



什麼是 「蝴蝶抱抱法」？

「蝴蝶抱抱法」是一種簡單自我安撫技巧，常用於心理治療。它能幫助我們在面對焦慮、壓力或強烈情緒時，快速找回平靜與安全感。



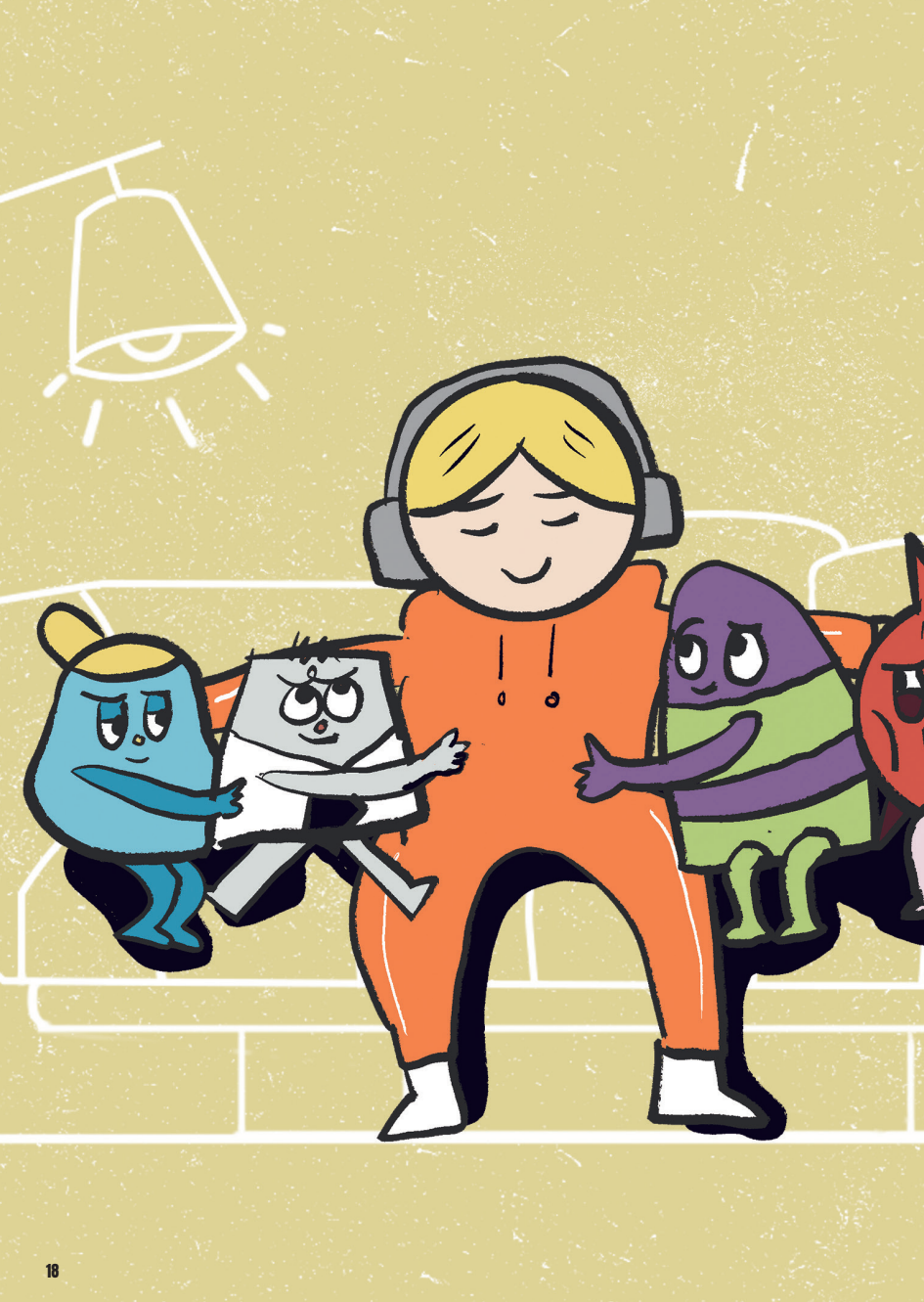
54321 著陸技巧



什麼是「5-4-3-2-1 著陸技巧」？

「5-4-3-2-1 著陸技巧」能透過啟動你的「五感」，強行打斷大腦的焦慮迴路，幫助你從恐慌的思緒中跳脫，重新定錨在真實且安全的當下。







你不需要獨自承受一切。停一停，伸出手，讓自己被陪伴，本身就已經需要勇氣。

掃描以下二維碼，即可聯絡我哋嘅輔導服務。你亦可以下載「身心夥伴」手機桌布及貼圖包，讓這些小小嘅陪伴，喺日常每一刻，靜靜伴你同行。



下載「身心夥伴」
手機桌布及貼圖包



掃描
了解輔導服務

學生事務處

輔導服務

☎ 2616 7024

✉ counsel@ln.edu.hk

