參考資料4

# 鬆弛練習

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(一) 腹式呼吸** |  |  |  |  |  |  |
| 步驟1︰先找一張椅子坐下，背靠著椅背 |  | 步驟2︰先用鼻子深深地吸一口氣，讓腹部慢慢脹起，全身保持放鬆的狀態 |  | 步驟3︰緩緩的將氣呼出，讓腹部收縮起來，回復到吸氣前的狀態 |  | 步驟4︰重複呼吸練習，直至心跳及呼吸減慢，並感覺平靜 |
| **(二) 肌肉鬆弛練習** |  |  |  |  |  |  |
| **雙手和雙臂** |  |  |  |  |  |  |
| 步驟1︰雙手握拳 |  | 步驟2︰雙手屈起，手腕盡量貼近膊頭 |  | 步驟3︰慢慢將雙手放下及放鬆 |  |  |
| **頭部** |  |  |  |  |  |  |
| 步驟1︰頭部盡量後拗 |  | 步驟2︰慢慢將頭部放回原位及放鬆 |  | 步驟3︰頭部盡量向前拗，下顎貼近胸前 |  | 步驟4︰慢慢將頭部放回原位及放鬆 |
| **口部** |  |  |  |  |  |  |
| 步驟1︰盡量咬緊牙關 |  | 步驟2︰用力合唇 |  | 步驟3︰盡量擴張胸部 |  | 步驟4︰慢慢將牙關、雙唇及胸部放鬆 |
| **膊頭** |  |  |  |  |  |  |
| **第一組練習**步驟1︰膊頭用力向上推，盡量貼近耳朵 |  | 步驟2︰慢慢將膊頭放下及放鬆 |  |
| **第二組練習**步驟1︰雙膊後拗，胸部前挺 |  | 步驟2︰慢慢放鬆 |  |
| **雙腳** |  |  |  |  |  |  |
| 步驟1︰雙腳離地伸直 |  | 步驟2︰腳板向下拗 |  | 步驟3︰腳板向上拗 |  | 步驟4︰慢慢放鬆 |