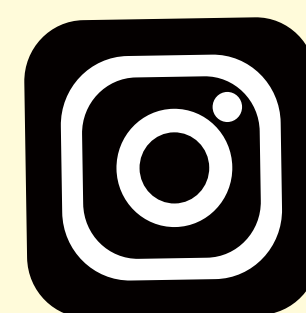


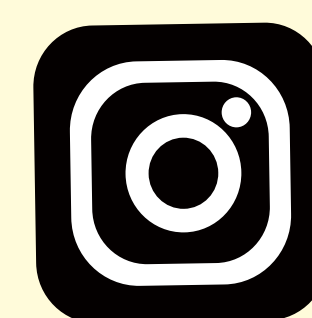


可能你覺得自己好無用，
可能你覺得做咩都改變唔到咁，
可能你同家人因為六月嘅事鬧翻，
可能你係職場被反對嘅聲音圍繞，
亦可能你係黑暗中搵緊光但感到徬徨無助…





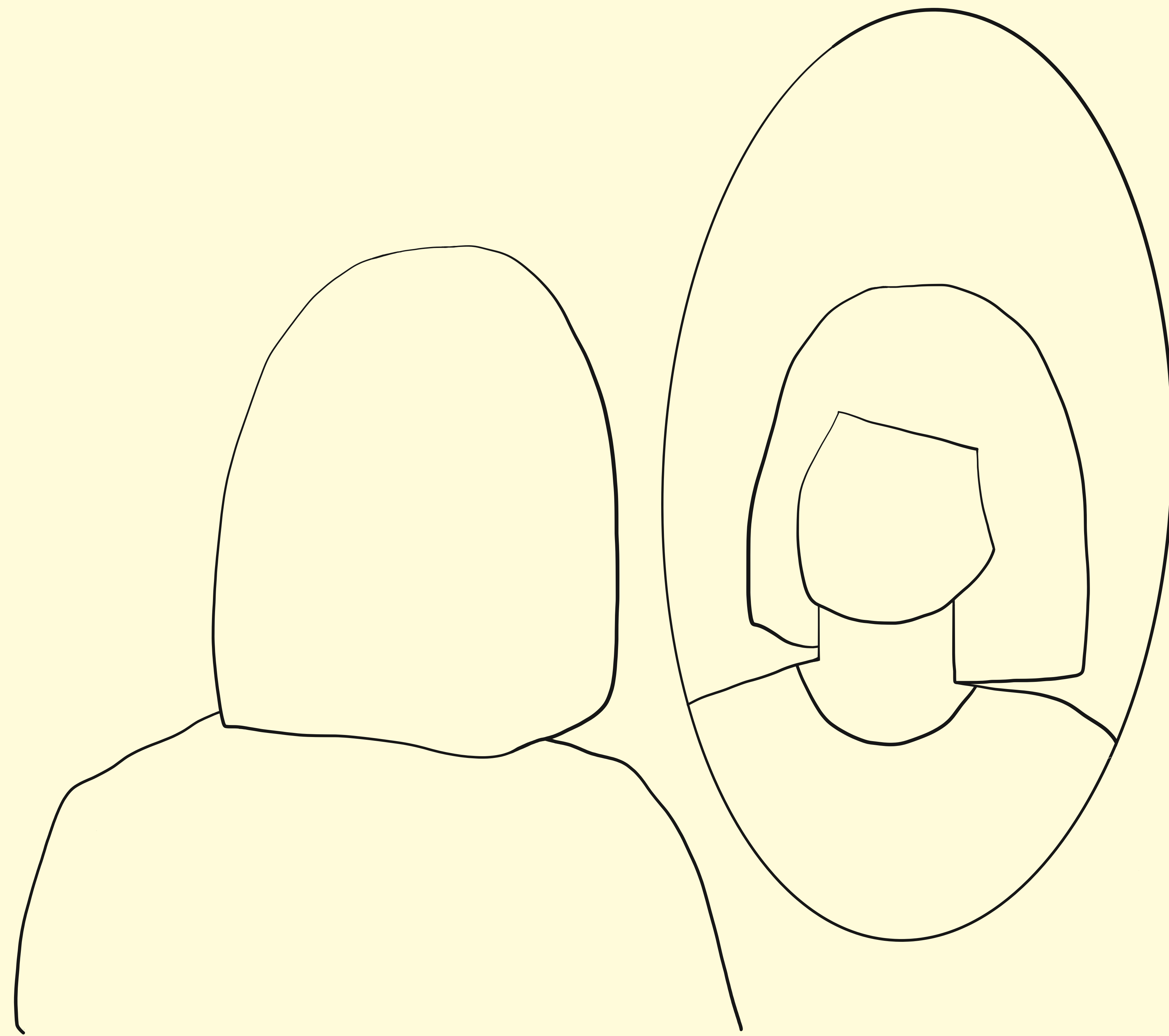
依個時候請你先靜下來，
搵一個安靜放鬆嘅地方，
俾一分鐘自己，坐低，合理眼，
細心聆聽一下自己嘅心跳，
專注係自己既呼吸，





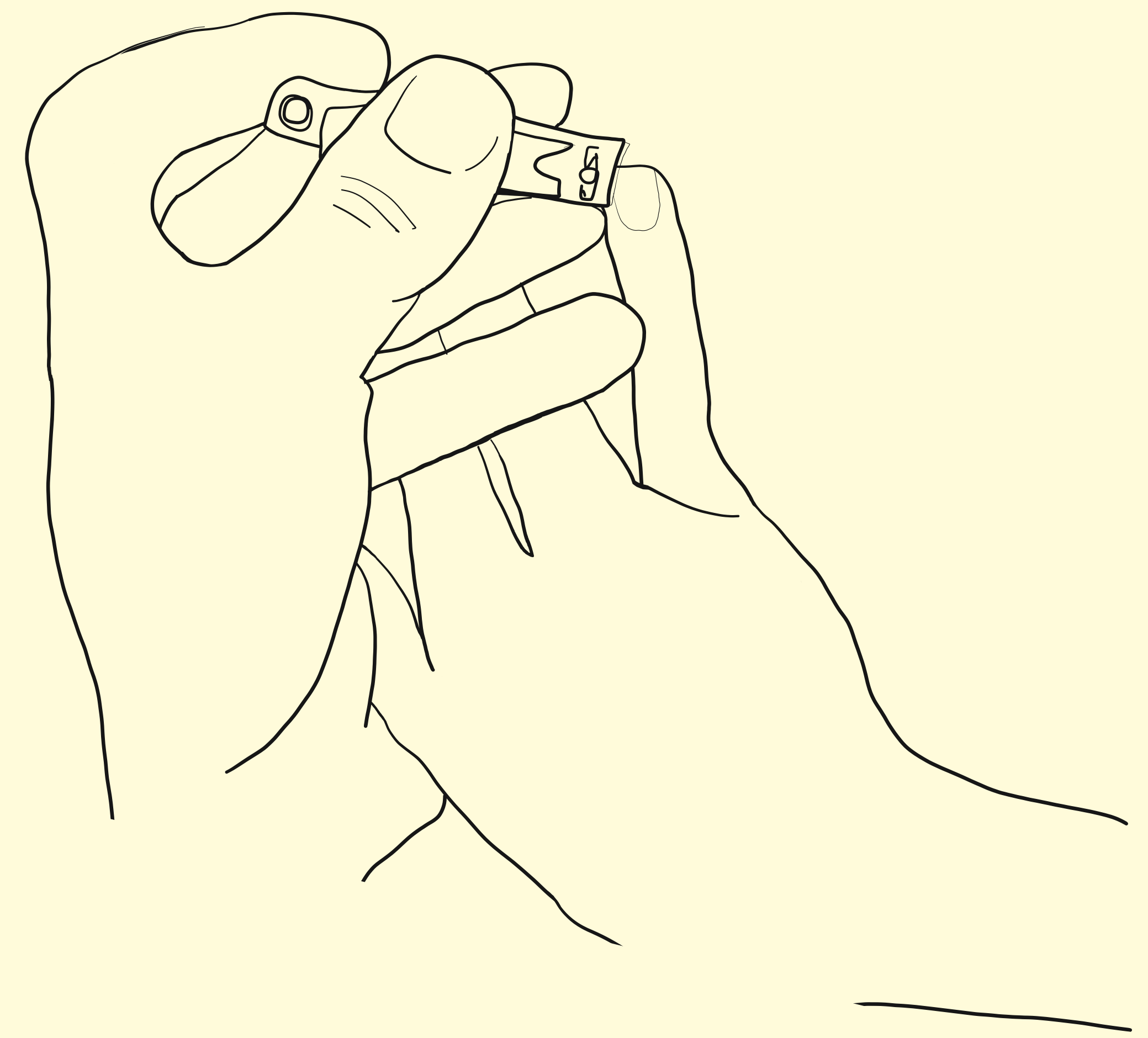
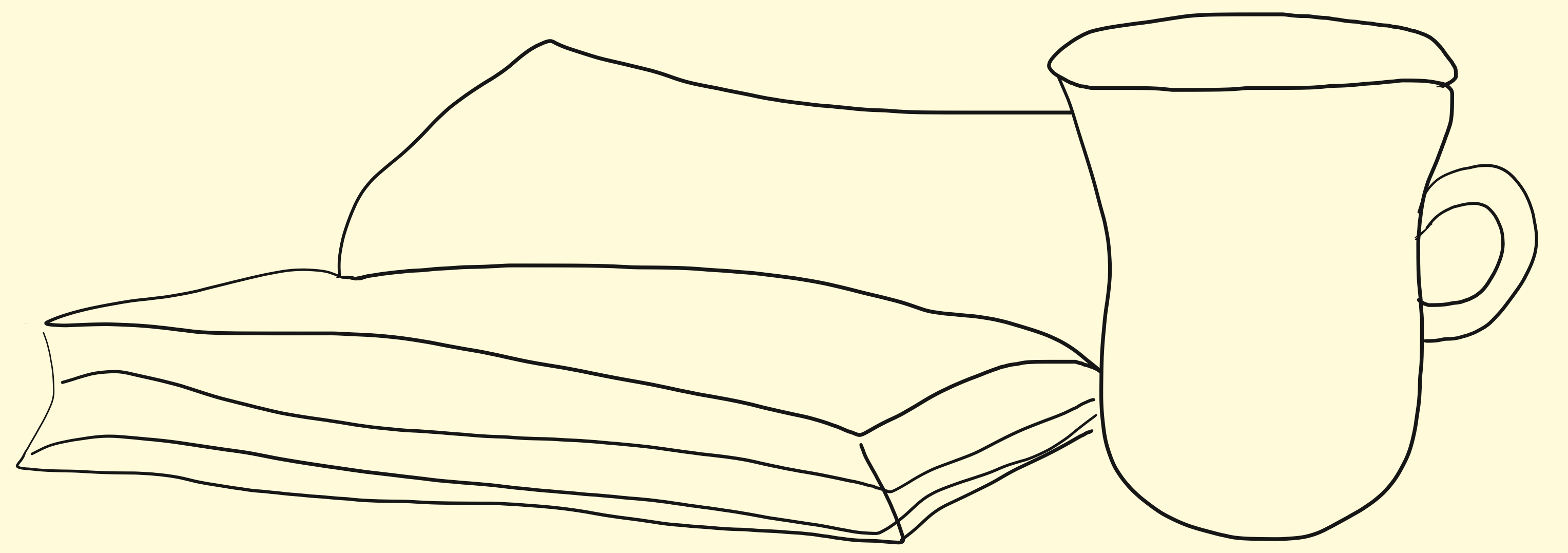
慢慢嘗試感受一下
自己身體各處嘅肌肉、關節、脈搏既感覺，
如果某部位有感覺或者情緒反應，
可以輕按該部位，
然後同佢講聲「多謝你，辛苦你啦」。
然後再次專注係自己既呼吸



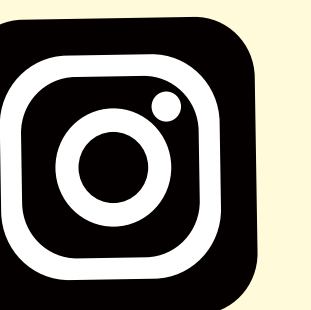


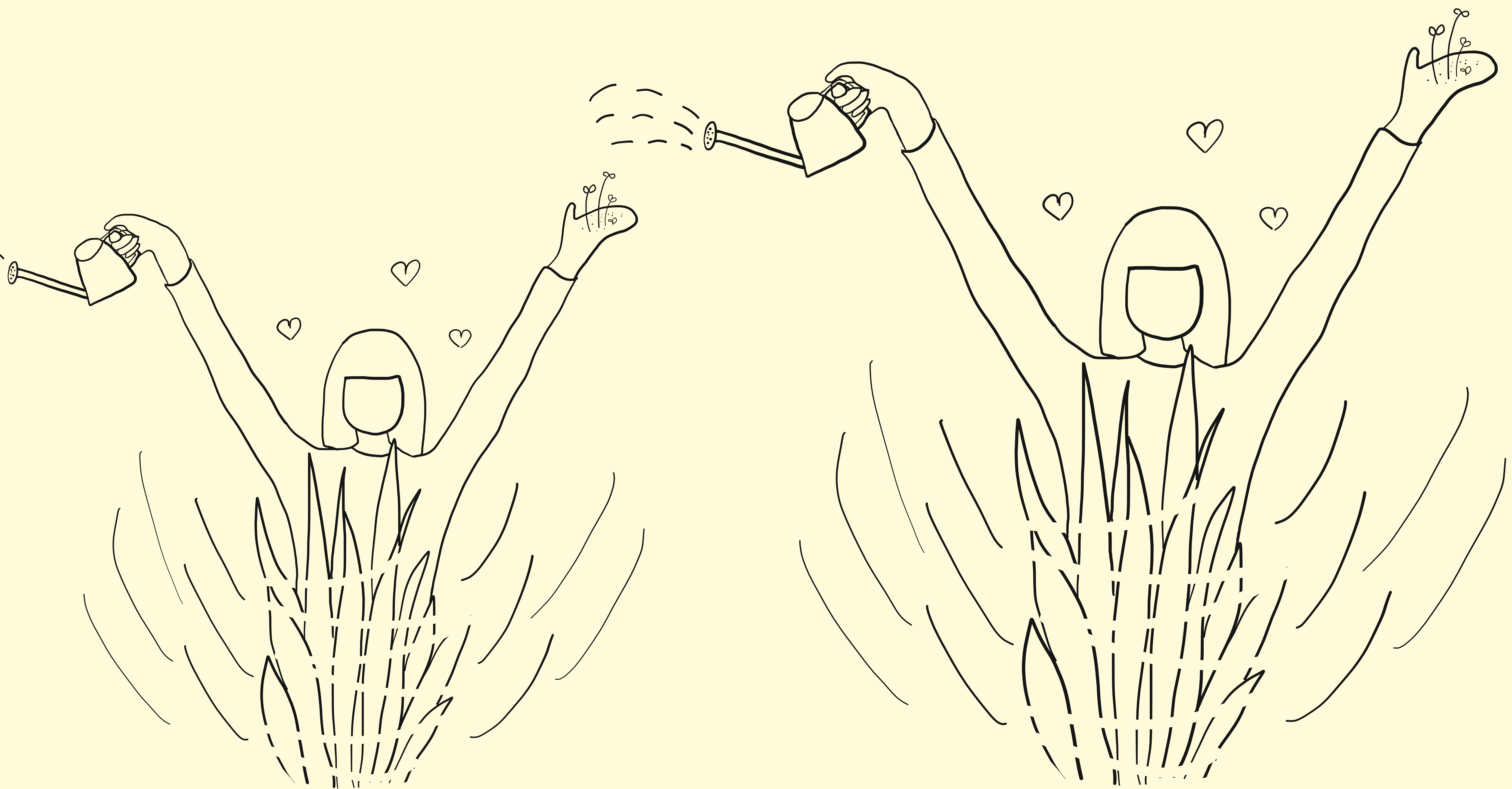
當你完成以上步驟，
你已經同自己的身體開始溝通。
或者過程當中會有思緒打斷你，唔緊要架，
你再次返去自己既呼吸之中，再次感受身體，
接納各種既感覺。
你可以試下用你喜歡嘅方法記錄，
讓自己可以找回和身體連繫嘅感覺。



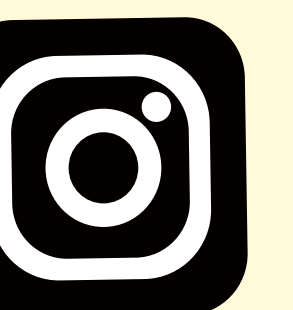


又或是你可以找些好耐無仔細做嘅平凡事來做，
例如有養毛孩嘅可以幫佢地打理毛髮，
又或是在家修一下指甲…專注地做一件事，
也可以給你一個平靜安穩的空間。





我地每一個除左係水，仲係生命嘅種子。
每一顆種子萌芽嘅日子未必一樣，
但吸收養分，他日成長立根，
就係其他種子嘅基石。



六月情緒支援站 與你同行



你，並不孤單！

我哋係一群與你並肩嘅社工、輔導員、
輔導老師、心理學家及精神科/普通科護士。
喺度，聽你講，陪你行。
現場傾，IG傾，TG傾，
對話資料保密。



the_june_counselling
六月情緒支援點

