

## 「意象自療技巧」簡介

「心靈綠洲 — 個人成長及危機處理中心」製作這光碟，目的讓前線員工透過「意象自療技巧」放鬆身心，補充活力，以應付工作或個人的壓力。此外也希望有需要的同事，利用這練習，調息身心，強化內在的活力。

根據臨床經驗，長期生活在壓力下，對我們的健康會有很大影響(如:血壓上升、頭痛、失眠、情緒困擾、記憶減弱)。壓力更會削弱我們身體的抵抗力，身體受到病菌感染的機會就會相對提高。

但不少研究都指出，我們的思想、情緒和態度與身體的抵抗力有直接關係。壓力和負面情緒(例如：憤怒、恐懼、痛楚)會減低我們的天然抵抗力，令我們較容易患病或受到感染。相反，正面的情緒和感覺(例如:喜悅、欣賞、振奮、輕鬆、平靜)會產生一股力量，令抵抗力更強，有助治療和加快康復速度。

在「意象自療技巧」練習裡，我們學習把注意力投入輕鬆舒適的影像中，這些影像為身體帶來「鬆弛反應」，例如，血壓降低、肌肉放鬆、心跳減慢等。當身體變得鬆弛時，加上一些正面的訊息及感受，身體會有正面的反應，有助增強活力。

### 「練習一」

- (1) 前言1' 38"
- (2) “心愛小屋” 3' 06"
- (3) “健康呼吸” 8' 05"
- (4) “陽光泉源” 18' 47"
- (5) 結語2' 37"

### 「練習二」

- (6) 前言1' 38"
- (7) “心愛小屋” 3' 06"
- (8) “健康呼吸” 8' 05"
- (9) “陽光泉源” 18' 47"
- (10) “康復活力” 10' 42"
- (11) 結語2' 37"

## 編寫

陳何文韻博士  
臨床心理學家

羅淑兒博士  
高級臨床心理學家

何敏賢博士  
香港大學心理學系副教授

麥詠儀小姐  
臨床心理學家

何少英小姐

## 顧問

Dr. George Everly      Clinical Psychologist, Trauma Specialist

**出版：**心靈綠洲－個人成長及危機處理中心  
版權所有 不得翻印

