



# 我的身體告訴我甚麼？

～從身體來認識情緒～



# 我的身體告訴我甚麼？

我們的身體很奇妙，可以告訴我們有甚麼需要 P 01

## 小實驗 1-4

• 搓搓手 P 03

• 跳幾下 P 04

• 握握拳 P 05

• 手掌畫 P 07

• 我們的身體很奇妙，可以告訴我們有甚麼情緒反應 P 08

• 情緒地圖 P 10

平靜 / 開心 / 憤怒 / 傷心 / 羞愧 / 討厭 / 害怕 / 愛

• 練習：身體探測器 P 19

• 我們的身體很奇妙，可以告訴我們要作出甚麼行動來滿足自己的需要 P 21

• 情緒解碼 P 23

開心 / 憤怒 / 討厭 / 害怕 / 傷心 / 羞愧 / 愛

• 身體GPS P 30

• 做情緒的小主人：調節情緒，從身體出發（兒童篇） P 36

我們的身體很奇妙，  
可以告訴我們有甚麼需要。

讓我們跟大家一起去  
探索奇妙的身體吧！



偵探阿添



偵探晴晴



阿Dee

當我們感到**冷**的時候，  
身體會發抖，  
告訴我們需要穿衣服。



當我們感到**熱**的時候，  
身體會流汗，  
告訴我們需要脫衣服。



當我們**肚餓**的時候，  
肚子會有打鼓的感覺，  
發出咕嚕咕嚕的聲音，  
告訴我們需要吃東西。



# 小實驗 1

## 搓搓手!



請感受一下，  
你搓手大概10幾下，  
一下手部有甚麼感覺？

暖一些？

冷一些？

或者？

請你上下原地跳大概10幾下，感受一下  
**心臟**的跳動，**呼吸**的節奏，  
和**身體**有沒有其他感覺？



我們的心有時像時鐘一樣  
「滴答、滴答」的跳動，  
有時又像打鼓一樣  
「**澎澎**」的亂跳。



小實驗 2

跳幾下！

# 實戰 3 握握拳!

TRY!



繃緊些?

放鬆些?

或者?



，，一麼  
下下受甚  
三三感有  
數數，肉  
頭頭次肌  
拳拳三部？  
握開複手覺  
緊放重下感



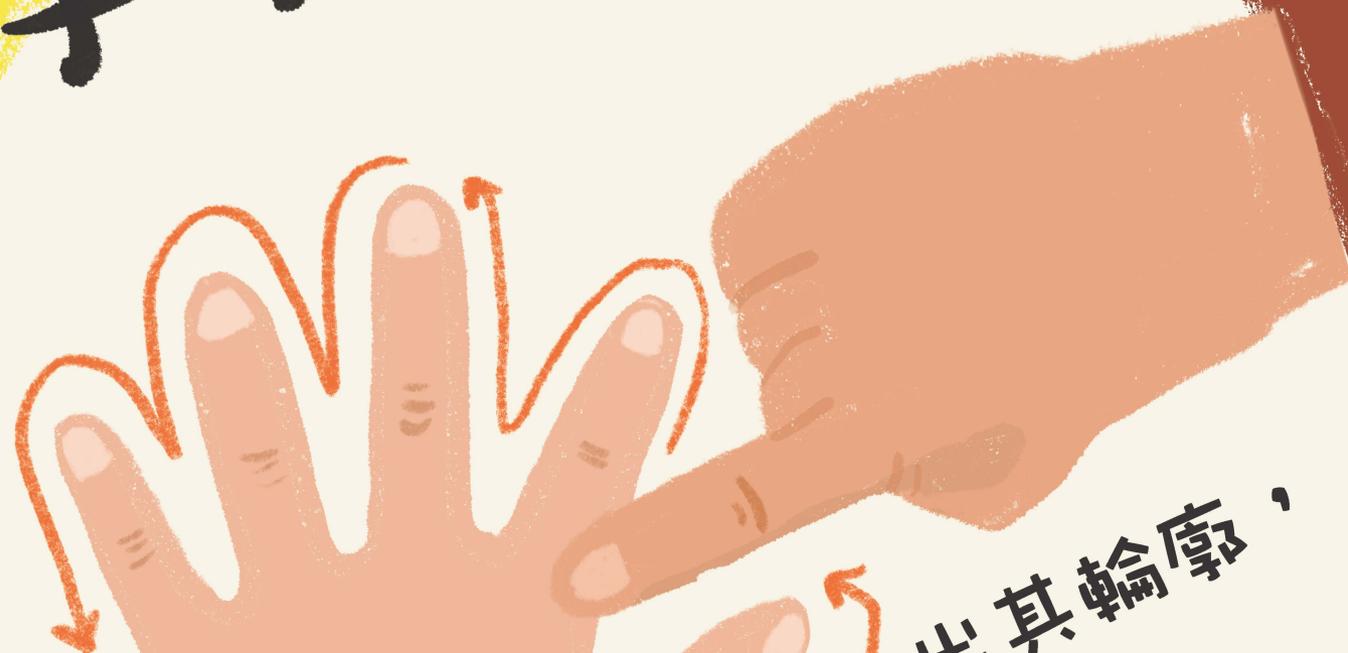
我們身體的肌肉有時像**機械人**一樣繃緊，有時又像**意大利粉**一樣柔軟。



小寶家

4

# 手掌畫！



用手指頭跟著手掌畫出其輪廓，  
感受一下有甚麼感覺？

我們的身體很奇妙，可以告訴我們有甚麼情緒反應。



當我們遇到不同的事情，身體亦會有不同的情緒反應。不同的情緒反應，會有不同的身體感覺，以及不同的功用，讓我們一起來了解一下。





情緒是我們**天生的本能**，**沒有對或者錯**。

情緒也是我們身體的感覺。有些情緒會容易令我們的身體感到繃緊，有些卻容易讓我們感到放鬆。

一些科學家因應人們不同的情緒反應和身體感覺，繪製了人體的「情緒地圖」。

簡單來說，我們在經歷相近的情緒時，可能有**類似的**身體感覺。



# 情緒地圖



以下是一些基本情緒的地圖，  
你有沒有類似的具體感覺呢？

**請留意：**這些情緒地圖，只是作為參考，  
並不表示那些具體的感覺是對的，那些是錯的！





# 平靜

“身體的感覺維持穩定，  
沒有明顯的變化”



● 感覺較強烈或迅速，例如感到溫度升高、溫暖或繃緊。



# 開心

“容易感到全身的溫度升高，  
上半身特別溫暖”



● 感覺較微弱或緩慢，例如感到溫度下降、冰涼或無力。

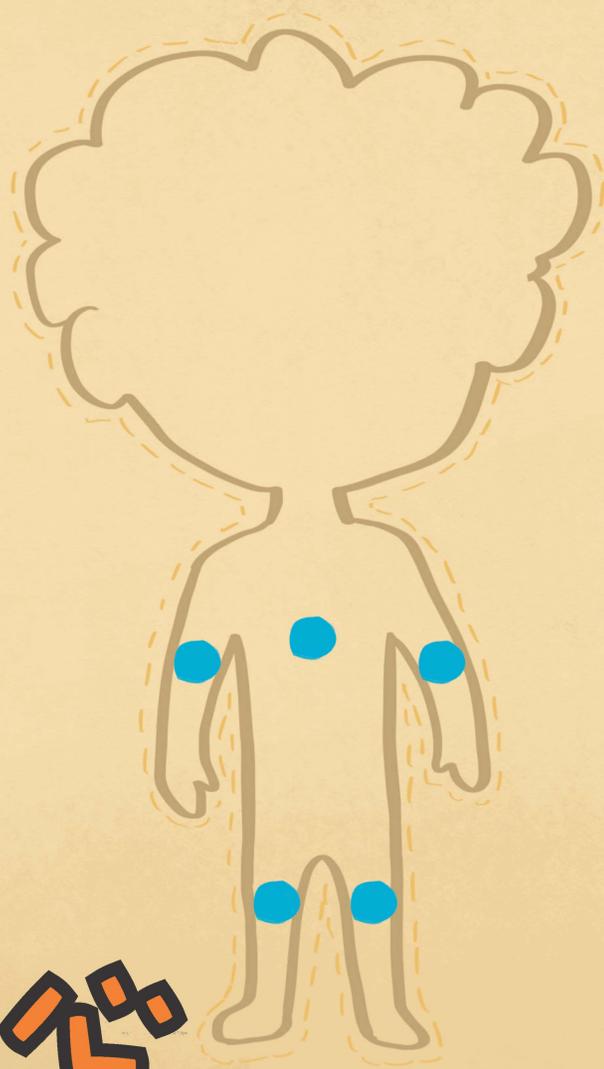


# 憤怒

“容易感到頭部和四肢的  
容溫度上升，頭部和雙手  
發熱或繃緊”



● 感覺較強烈或迅速，例如感到溫度升高、溫暖或繃緊。



# 傷心

“容易感到全身的溫度下降，  
四肢冰涼”



● 感覺較微弱或緩慢，例如感到溫度下降、冰涼或無力。



# 羞慙

“容易感到頭部發熱，四肢的溫度下降，雙腳冰涼”



● 感覺較強烈或迅速，例如感到溫度升高、溫暖或繃緊。



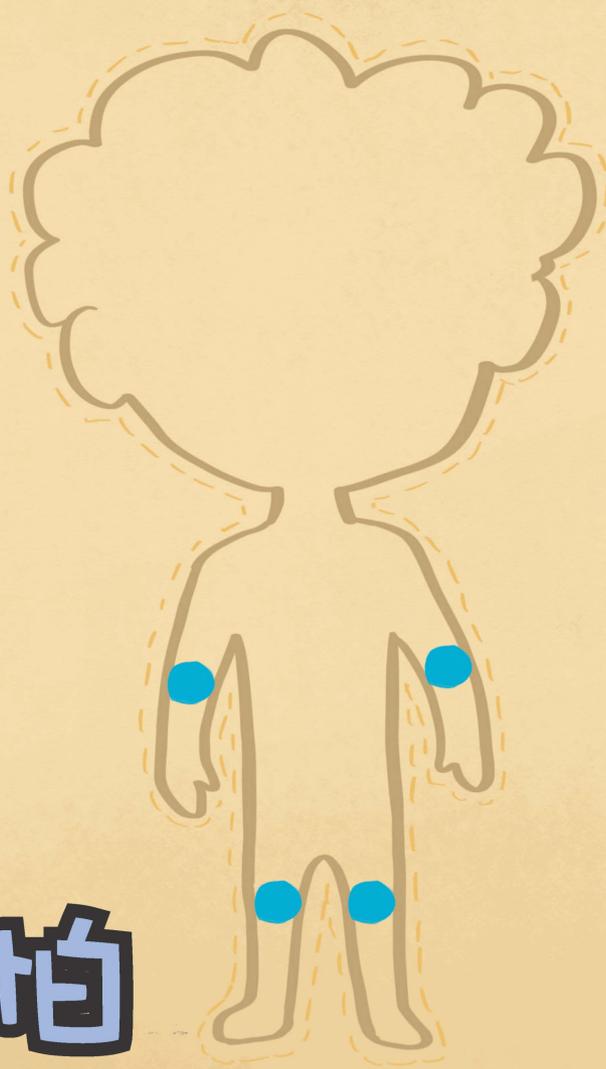
## 討厭

“容易感到頭部和雙手的溫度增加，咽喉部位不適”



● 感覺較微弱或緩慢，例如感到溫度下降、冰涼或無力。

● 咽喉部位不適



# 害怕

“容易感到四肢的溫度下降，  
雙腳冰涼”



● 感覺較強烈或迅速，例如感到溫度升高、溫暖或繃緊。



愛

“除了雙腳，容易感到全身溫度上升，頭部和軀幹特別溫暖”

● 感覺較微弱或緩慢，例如感到溫度下降、冰涼或無力。

# 身體探測器



請練習一下：

想想一件令你感到上述情緒的事情，你的身體又有甚麼的感覺呢？  
請你就著自己身體的感覺，繪製你的「情緒地圖」。

例如：當你

\_\_\_\_\_ 時，  
你的心情是：

\_\_\_\_\_，  
你的身體感覺是：

\_\_\_\_\_。



我的  
情緒  
地



我們有情緒，  
是為了提醒我們需要甚麼。



我們的身體很奇妙，可以告訴我們  
要作出甚麼行動來滿足自己的需要。

# 情緒解碼



我們在經歷相近的情緒時，除了可能有類似的  
身體感覺之外，亦可能有類似的**需要**。

不同的情緒會藏著不同的訊息，告訴我們**需要**  
甚麼，促使我們作出**相應的行動**，幫助我們  
**保護自己，活得更好。**

# 開心提醒我們：

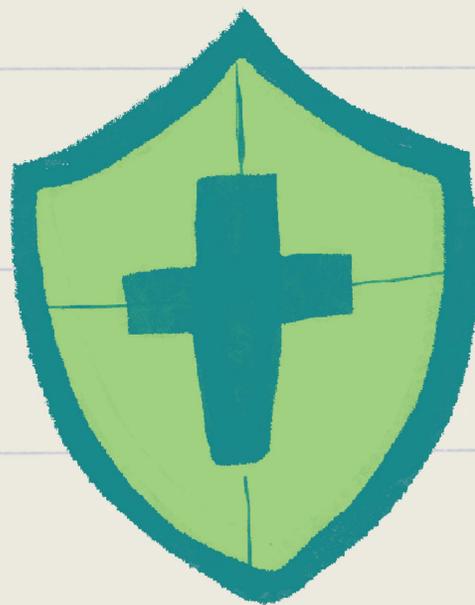
身體正產生更多**能量**，讓我們安心地  
觀察環境，探索四周，與其他人接觸。



# 憤怒提醒我們：

重要的東西將被別人入侵或佔領，

需要明確地**叫停**對方，**保護**自己。



討厭提醒我們：

推開自己不喜歡的東西。



# 害怕提醒我們：

在未知的狀態下，**提高警覺**，  
小心行事，**保護**自己。



# 傷心提醒我們：

失去了重要的東西，身體需要好好

休息，慢慢復原。



# 羞愧提醒我們：

自己的行為已違反群體的基本原則，  
需要作出改變，才可有望

重新再被群體接納。



# 愛提醒我們：

與別人有親近的接觸，  
加強彼此的連繫。





# 身體GPS

身體的感覺就像導航系統GPS，  
幫助我們知道自己的情绪，  
了解自己的需要。



當我們在做自己喜歡做的事情時，  
身體會感到舒服，就可能推動  
我們繼續做下去。

相反，當我們在做自己不喜歡做的  
事情時，身體會感到不適，就容易  
阻礙我們繼續做下去。

**因此**，我們可以透過觀察  
自己身體的感覺，幫助自己  
知道是否喜歡做這件事情，  
是否希望繼續做下去。

身體如感到：

舒服 →



不舒服 →



不知道 → 繼續探索 🔍

如果我們能夠多些觀察自己  
身體的感覺，就更能知道  
自己的情緒，了解自己的需要！



# 感受自己的情緒， 就從觀察身體的感覺出發！

我們觀察身體的感覺時，可先從身體內  
一些較明顯的位置和反應入手。  
可留意一下：

 心跳的速度是：快、慢？

呼吸的速度是：快、慢？  
深、淺？

 皮膚的溫度是：溫暖、冰涼？

身體的感覺是：舒服、不舒服？  
輕鬆、有力？  
繃緊、壓住等？





肚子的肌肉是：放鬆、繃緊？  
雙手的肌肉是：放鬆、繃緊？

## 日常練習

在日常生活中，當你遇到不同的事情，可留意一下自己的情緒反應和身體感覺，了解自己的需要是什麼，想想自己要作出甚麼行動來滿足自己的需要。也可以做以下的練習來調節情緒。

### 請留意：

身體的感覺並沒有對錯好壞之分，都是屬於自己的感覺。

# 做情緒的小主人： 調節情緒，從身體出發（兒童篇）

## 給照顧者的話：

「鬆一鬆」系列是一些簡單的具體練習，可讓兒童循序漸進地放鬆身體，以及加強其調節情緒的能力。

這些練習一般適合成人和六歲以上的兒童共同參與，照顧者不妨以遊戲的方式，抽空與孩子一同練習，那麼除了放鬆之外，亦可加強彼此的互動，促進與孩子的關係！

## 進行練習的原則

可按兒童的年齡和需要，調整練習的次數、時間的長短和速度，和加添創意來增加練習的趣味！

- 建議練習初期可每天1次，每次約3分鐘，感到舒適便可。
- 亦可把進行練習的速度放慢，用多些時間來觀察自己具體的感覺。
- 照顧者可在練習進行前後，鼓勵兒童觀察自己具體的感覺，或者變化（如：舒服／不舒服，冷／暖，放鬆／繃緊等），以強化其自我觀察能力。

如果孩子感覺

- 舒服：可以繼續做
- 不舒服：可以停止
- 沒有什麼差別／不知道：可以探索繼續或停止做下去



### 「小木偶，鬆一鬆」

放鬆身體，穩定情緒



### 「落雨鬆一鬆」

放鬆身體，穩定情緒

# 掃描 00第片Go!!



### 「頭部鬆一鬆」

放鬆頭部，穩定情緒



### 「不倒翁」

加強專注力和踏實的感覺，  
穩定情緒



### 「打打氣」

加強左右腦袋的協調，  
釋放壓力，為自己打氣



### 「打挖機」

加強專注力和踏實的感覺



### 「百變小演員(面部鬆一鬆)」

放鬆五官，加強對外界的觀察能力

\*\*以上的資料綜合多元化的身心學理論（包括 Bodydynamic Analysis, Integral Somatic Psychology 及 Somatic Experiencing 等）只供參考，不能代替專業的評估及治療。  
如有需要，請尋求社工、心理學家及醫生等專業人士的協助。

#### 參考資料：

Garcia, G. (2017). Listening to my body: A guide to helping kids understand the connection between their sensations (What the heck are those?) and feelings so that they can get better at figuring out what they need. Skinned Knee Publishing.

Hietanen, J., Glerean, E., Hari, R., and Nummenmaa, L. (2016). Bodily maps of emotions across child development. Developmental Science (19).  
Training Manuals and courses of Bodydynamic Analysis, Integral Somatic Psychology and Somatic Experiencing.



社會福利署

Social Welfare Department