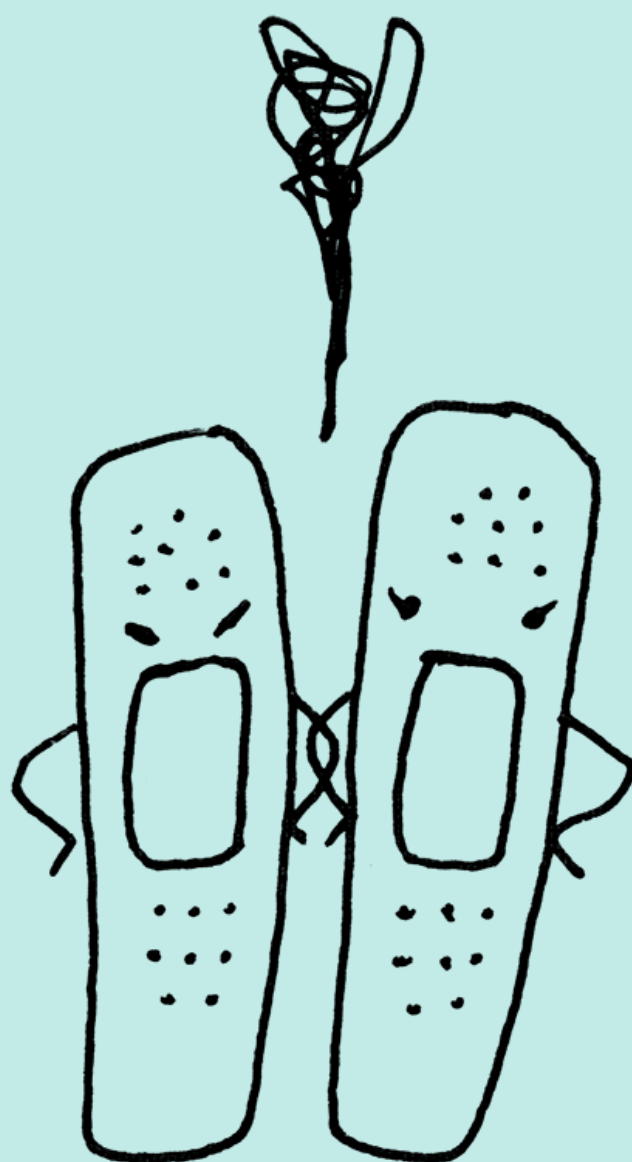
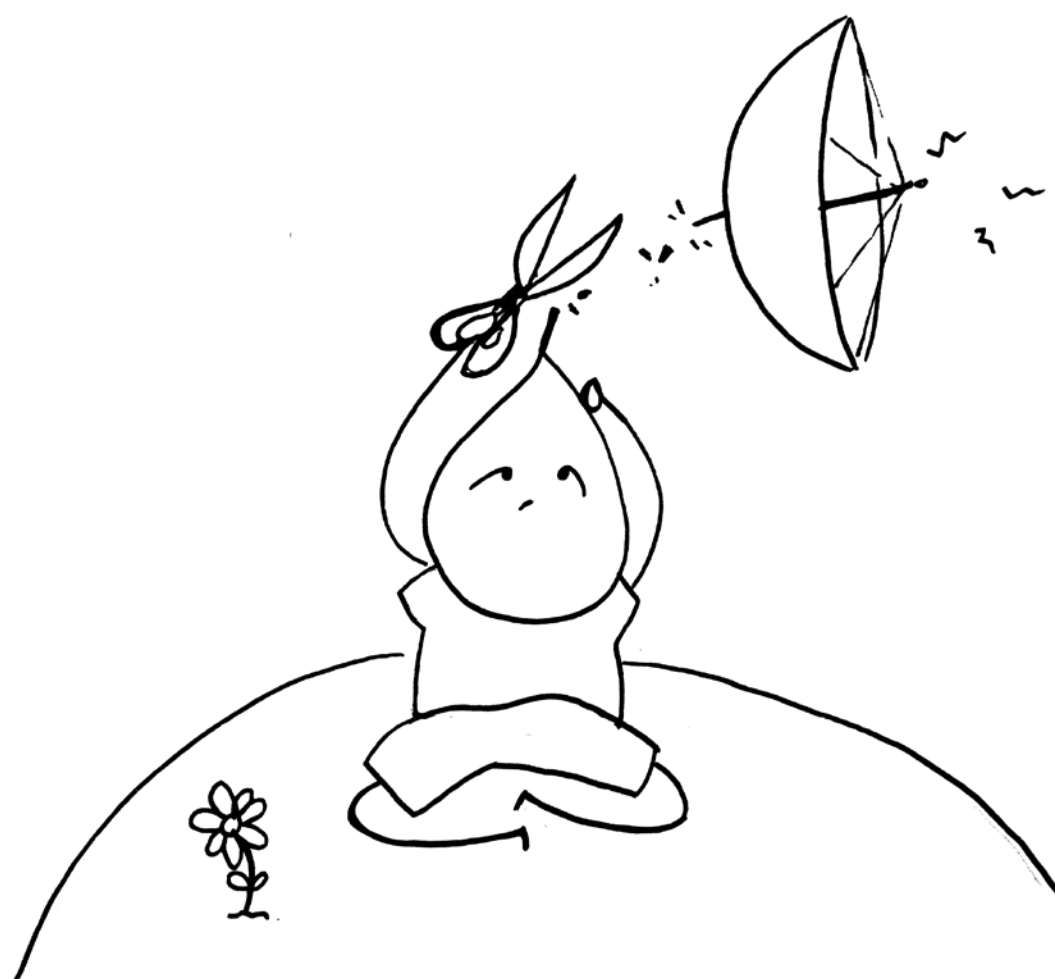


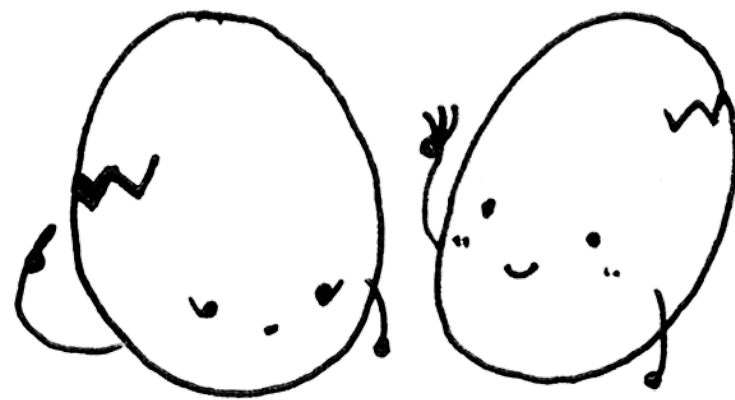
勁沮喪、勁激動時……



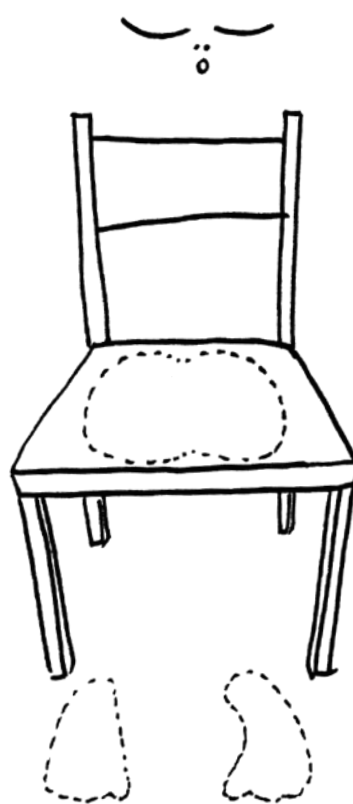
停



喲！停低，搵1個安全、安靜地方，
暫時唔好理啲啲手機資訊住。

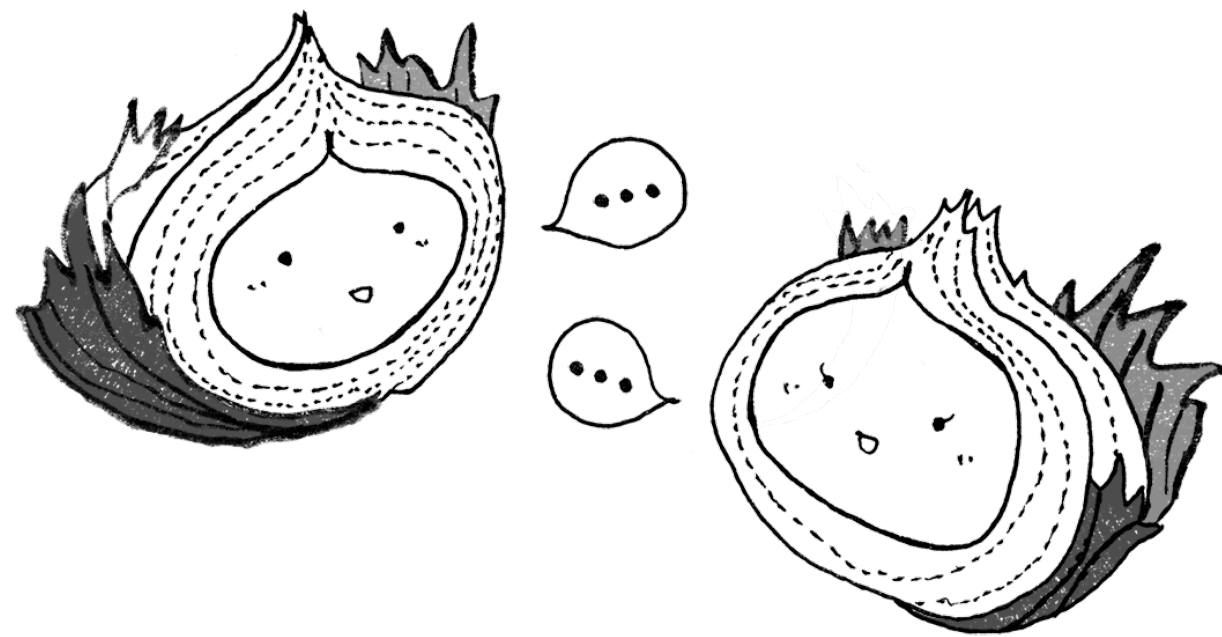


感受同陪伴嗰啲炒埋一碟嘅情緒，
好似憤怒、無力、自責、恐懼……



坐定定，雙腳貼地；深深咁、大大下呼吸五嘢；
感受由對腳到個頭有乜地方唔舒服，按摩下佢吖！

伴



搵啲信任嘅人抒發傾訴下，叫佢淨係聽好喇；
或者自己寫低錄低都得。

嚙



諗下依段過程有冇美善、感恩、安慰、
不孤單嘅片段，回味下嗰份美好喇，會舒服啲㗎！