



尋找失落星球的復原配方

復原配方 ① 覺察情緒

失落星球是由生命中各種失落事件組成的，例如：轉學搬家、父母衝突、寵物死掉、親人過世等。當發生時，我們會有各種不同的失落心情，這些都是正常的，每個人的感覺也都不一樣，但了解自己的狀態是最重要的，可以練習先覺察自己的情緒狀態。



復原配方 ② 穩定情緒

當情緒很激動或很低落的時候，我們先幫助自己把情緒穩定下來，你可以練習這樣做~

吸4吐8呼吸法

1. 閉上眼睛
2. 吸氣4秒
3. 吐氣8秒



蝴蝶擁抱法

1. 雙手交叉放在胸前
2. 左右交互輕輕拍打





復原配方 ③ 紓解情緒

情緒穩定之後，我們可以做會讓心情好一點的事情，讓負面情緒可以得到適時的紓解，好好照顧自己。



復原配方 ④ 尋求資源

每個人都有需要被幫忙的時候，遇到問題時向外尋求資源，在失落星球裡，記得自己可不是孤單一人哦！

尋求資源

1. 家人
2. 朋友
3. 老師
4. 兒福聯盟



面對突如其來的失落事件，我們常會不知所措，生活也有了不一樣的改變，讓我們一起找到悲傷復原的力量。



恭喜大家，
在失落星球中找到復原配方！
生活不一定能由我們決定，
但照顧自己肯定可以。

復原配方裡的寶藏

