照顧篇 (四)：鬆弛練習《工作紙》

我們邀請您花三分鐘時間一起做一個放鬆練習，減輕肩膀上的重量，作為給自己的一份禮物。練習由註冊護士 梁佩嫻女士帶領，建議您找一個安靜和舒適的環境去進行這個練習。

1. 試用一句句子總結您完成放鬆練習後的感受或想法。

---

2. 回顧整個過程，你認為這個練習能幫助你放鬆嗎？
   ☐ 可以。你覺得身體那個部位最能放鬆呢？
   ☐ 不可以。你認為甚麼原因導致你不能透過練習放鬆呢？

如果你喜歡這類放鬆練習，我們邀請你每天抽出三分鐘來盡情放鬆一下。