

《停一停 心呼吸》



對象：適合 13 歲或以上閱讀

內容：一本給情緒送上關顧的書籍。

日常生活中特別遇上轉變和困難時，我們會發脾氣、不開心、有壓力、不知所措，「停一停 心呼吸」就是覺察這些情緒出現時，立刻停一停，然後用心感受當下呼吸，不讓負面情緒繼續蔓延。不論是你、你的孩子、你的家人，或者你的病患正面對著醫療考驗，讓你感到無助、疑惑、絕望，適時的休息是為自己，同樣也為身旁的人。關顧自己，關顧情緒。

作者：陳塵

如欲了解更多繪本內容，請按[訂閱資訊](#)，中心職員會與你聯繫。