**「建構並促進平靜與安全的場所」練習單**

**建構並促進平靜與安全的場所**

可使用適用於案主的他項因應技巧（平靜、控制，或勇氣）。

譯者：謝馨儀（鄔佩麗校閱）

**影像（image）**

「請想像一些您曾去過、或假想去了能使您感到非常平靜或安全的場所。也許是在海灘、或是倚伴著山水。您會在何處？」

**情緒與感覺（emotions and sensations）**

「當您想著那個平靜／安全的場所，請專注在您看到、聽到以及所感受到的感覺。您有何發現？」

**提升（enhancement）**

「專注在您那平靜／安全的場所──有關那些景象、聲音、氣味，和身體的感覺。請說出您覺察到那些方面？」

**眼動（eye movements）**

「請想像此場所並請專注在此感受，也請隨著我的手指移動（緩慢的4~6次BLS），並專注在您會感到舒暢的身體部位，也盡情地享受其中。您現在覺得如何呢？」

　　**若是正向**

　　「請專注於此（BLS）。您現在有何體會？」

**提示字（cue word）**

「有哪一個字或一個詞能點出您的安全場所。想到＿＿＿＿＿＿，並專注在您想到這個字時的正向感受。專注於這些感覺和這個字詞＿＿＿＿＿＿，並且跟著我的手指移動（4~6次 BLS）。您現在覺得如何呢？」重覆且加強正向感受並伴以多次BLS。

**自我提示（self-cuing）**

「現在，請您說出這個字詞＿＿＿＿＿＿，並且注意您的感受。」（BLS）

**伴以紛擾的提示（cuing with disturbance）**

「現在，想像一個較小的煩惱以及對此煩惱的感受。說出這個字詞＿＿＿＿＿，並且注意身體有何變化。您注意到了什麼？」

　　**如果有正向變化**，可以多次BLS來加強。

**伴以紛擾的自我提示（self-cuing with disturbance）**

「現在，請想像另一個稍感困擾的事件，並且自行說出這個字詞＿＿＿＿＿，當您專注於提示字詞時，要特別注意您身體裡的任何變化。」如果有正向轉換，以多次BLS來加強它。

**練習（practice）**

「在到下次會談前的這段時間，無論何時當您感到有些煩惱時，請您練習使用您的提示字詞和平靜／安全場所。並將各種現象記下來，作為我們下次見面時一起討論。」

**資料來源：**鄔佩麗，EMDR訓練工作坊資料，2009年12月26日