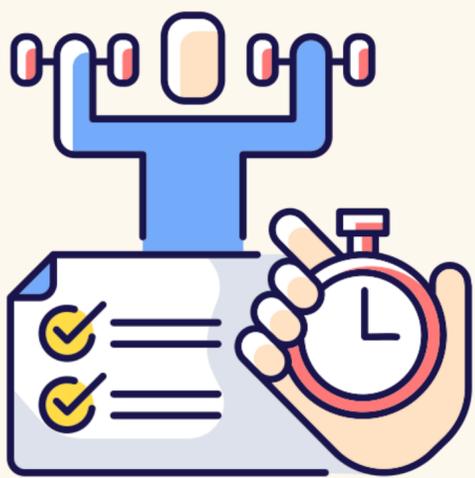


6 個紓解壓力的好方法

1 給自己一些好的療癒

做喜歡的事，例如可以從事運動、創作、欣賞電影音樂小說等，給自己的身心多一點療癒與休息



4 堆疊基本防護力

透過規律生活、充分睡眠、飲食均衡、規律運動，來提昇身體抗壓功能。



2 過程的努力是最好的寶藏

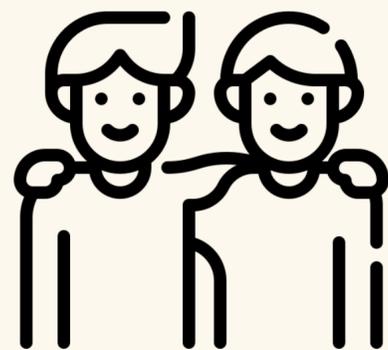
允許自己有一段調適的時間，了解不完美的結果其實是常態，過程非常努力就是值得肯定的。

5 其實你並不孤單

每個人都有壓力，不需要責怪自己。可以與同學聊聊，聽聽他們的想法和經驗。

3 換不同的眼光看待事件

試著把壓力事件視為挑戰，並且嘗試採取行動，來因應與消除壓力源。



6 你值得好的陪伴

可找尋家人或師長談談，聽取他人意見或想法。也可尋求專業人員的協助。

1. 信任的師長
2. 輔導處的專輔老師
3. 張老師1980輔導專線
4. 生命線1995協助專線
5. 衛生福利部1925安心專線