



愛自己的一天 七好紓壓法

聖羅撒女子中學中文部

照顧自己是我能做的事

疫情下雖然有許多不可抗力因素，可能打亂了大家原有生活，讓
大家容易出現擔心、不安的情緒，
所以我們更應多關心和照顧好自己，為自己充電，照顧好自己同
樣是為社會出一分力！

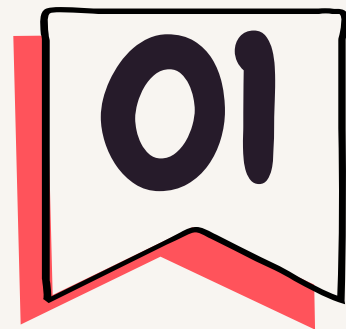


- 01 食得好 EAT WELL
- 02 睡得好 SLEEP WELL
- 03 運動好 EXERCISE WELL
- 04 愛得好 LOVE WELL
- 05 玩得好 PLAY WELL
- 06 工作好 WORK WELL
- 07 心態好 MINDWELL





- 每餐吃七至八成飽已足夠
- 多吃減壓食物(如：果仁、香蕉、菠菜等)
- 早餐必食！是啟動身體一天的能量
- 每天最少1.5公升水，為身體排毒
- 避免進食影響情緒敏感度的食物，如咖啡、濃茶、可樂



食得好
EAT WELL

02

*

睡得好

SLEEP WELL

- 每天有定時及充足的睡眠 (7至9小時)
- 睡前深呼吸，有助睡覺
- 睡前4至5小時避免咖啡因



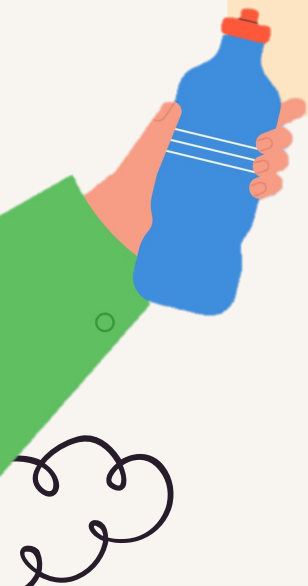


- 最好每星期三次
- 除了強身健體外，更可消耗過量的壓力賀爾蒙
- 持續運動20分鐘，身體會釋放出腦內啡，使人感到快樂



運動好

EXERCISE WELL



04

愛得好 LOVE WELL

- 多與家人、親友連繫，溫馨的「情」能提升正面情緒，使大腦產生正面的生化轉變
- 壓力大時與別人分享感受，傾訴自己面對的困難，可紓緩負面情緒





- 玩樂可以減壓，讓大腦休養生息

05

玩得好
PLAY WELL



06

工作好
WORK WELL

- 雖然學期提早結束，但可藉此時間發掘新的興趣
- 編排好每天的日程，增加對生活的掌控感





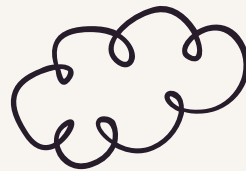
- 盡人事，聽天命，隨遇而安
- 保持積極的思想和態度
- 凡事向好看



心態好 MIND WELL



「疫」要關心情緒 支援熱線電話



為關顧學生在新型冠狀病毒疫情停課期間的心理健康，在學校停課期間設立輔導支援熱線，對學生及家長提供情緒支援及心理輔導服務。

疫情期間 校內輔導人員 熱線支援電話服務：

熱線一：6339 0566

熱線二：6339 9732

熱線三：6339 7622

熱線開放時間：

每日 上午9時至晚上7時

資料來源：鮑思高慈青營協會

