|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 壓力 | 每個人都會體驗到的緊張、煩躁、心神不寧或是憂慮的感覺。 | |
| 正面壓力 | 良性壓力，造成正向、積極、好結果的壓力，如結婚、社團。 | |
| 負面壓力 | 惡性壓力，造成負面、消極、不好結果的壓力，如生病、失業。 | |
| 壓力\_定義 | | |
| 正面壓力\_定義 | | |
| 負面壓力\_定義 | | |
| 積極方法 | | 有益健康或不會帶來傷害的方法，例如運動、聽音樂、講出來、寫日記。 |
| 消極方法 | | 有害健康或傷害自己、他人的方法，長期可能累積更多壓力，例如找人出氣、悶在心裡、吸菸。 |

|  |
| --- |
| 積極方法\_定義 |
| 消極方法\_定義 |

**附件1 放鬆技巧**

1. **引導式心像法**

教師播放減壓輕音樂，引導學生閉上眼睛並採取最舒服的坐姿，腦中想想令自己感受到放鬆且平靜的景象，配合著呼吸，假想自己在一個快樂而不緊張的地方。

**引導內容：**

想像眼前是一片沙灘……周圍完全沒有別人……這時候是秋天,氣溫是攝氏25 度……微風輕拂……海水很平靜,天空是一片湛藍……你聞到空氣中的海味……海鷗從你頭上飛過,一路飛舞著……你覺得很舒服……你赤腳踩在溫暖的沙灘上……你沿著海灘散步,覺得很輕鬆,完全無憂無慮。

你聞到防曬乳的味道了嗎?有點椰子香……你感覺到陽光了嗎?很溫暖但不會太熱……你感覺到腳趾踩著沙子嗎?沙子柔軟又潔白,沒有貝殼或碎石子刺痛你的腳……你看見海鷗在空中飛舞嗎?你看見朵朵白雲從空中飄過……你看見海水了嗎? ……有幾隻海豚正躍出海面……你感覺到微風吹過你的髮際嗎?

你在散步時發現有一張海灘毯,是別人留下來的……你躺在這張毯子上,仰頭向上看……你看見幾個熱氣球飄過……這些氣球的色彩繽紛,包含彩虹的每個顏色:紅、黃、橙、紫……氣球平靜地飄過……你很高興,心情很放鬆……你希望自己可以一直有這樣的感覺……

1. **漸進式肌肉放鬆法**

教師播放減壓輕音樂，請學生閉上眼睛並採取最舒服的坐姿。引導學生握拳頭，再緊握拳，保持握緊拳頭，持續用力握緊拳頭，然後慢慢放鬆……(依序由拳頭、手臂、肩膀、腹部、腿、腳趾、臉、全身等)

**引導內容：**

•繃緊右手/左手,握拳,保持握拳,繼續保持握拳,然後放鬆……

•繃緊右臂/左臂,挺直右臂/左臂,夾緊右臂/左臂,繼續夾緊,然後放鬆……

•繃緊肩膀肌肉,肩膀用力向上縮緊,保持緊繃,繼續保持,然後放鬆……

•繃緊腹部肌肉,扭緊腹部肌肉並保持緊縮,繼續保持,然後放鬆……

•繃緊右腿/左腿,伸直右腿/左腿且繃緊右腿/左腿,保持用力,然後放鬆……

•繃緊腳趾,腳趾用力夾緊,保持夾緊,繼續夾緊,然後放鬆……

•繃緊臉部肌肉,臉部用力向上縮緊,保持緊繃,繼續保持,然後放鬆……

•繃緊身上所有的肌肉,挺直手臂和腿部,用力繃緊臉部和腳趾、雙手握拳,使胃部和肩膀的肌肉緊繃,保持這些肌肉緊繃,繼續保持,繼續保持,然後放鬆,假想自己像果凍一樣柔軟、非常放鬆……

|  |
| --- |
| 增加有空的時間完成更多事 |
| 將工作更有效率的完成 |
| 時間管理\_字條 |
| 時間管理\_字條 |