

### 附件1.3.1

## 調節壓力有方法工作紙

調節壓力的方法	針對身體哪一個部分/物質？	如何促進精神健康？
1) 進行恆常運動	_____	恆常運動可以使_____的分泌量變得_____，當遇到壓力時，其分泌量會較低，從而幫助穩定情緒，改善我們身體應對壓力源的能力。
2) 減少使用電子屏幕產品	_____	長期頻繁使用電子屏幕產品會影響我們的抑制能力和專注力，進而削弱_____的功能。減少_____和_____的使用有助於維持其健康。_____能有效調節情緒，抑制杏仁核的過度活躍，從而促進情緒的平靜。
3) 進行與人聯繫的活動	_____	良好人際關係可以刺激大腦釋放_____，不僅提升幸福感，還能降低_____的敏感度。當身體面臨壓力時，這有助於減少警覺反應，使人不易感受到強烈的壓力，從而保持身心穩定。
4) 練習放鬆身體的方法	自主神經系統中的 _____	透過呼吸及肌肉放鬆練習，這些與身體緊張反應_____的行動，相當於主動向身體傳遞_____和_____的訊息，從而促使_____提醒身體放鬆下來。