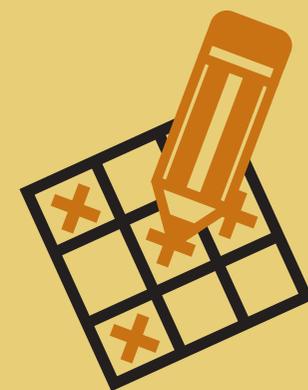


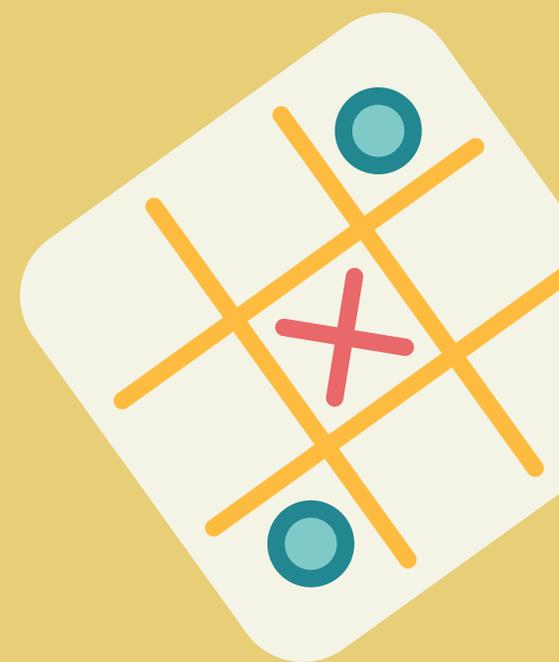
MENTAL HELP-
STRESS MANAGEMENT



壓力知識



BINGO



家福會
HKFWS

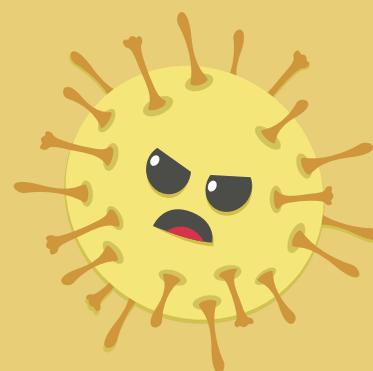
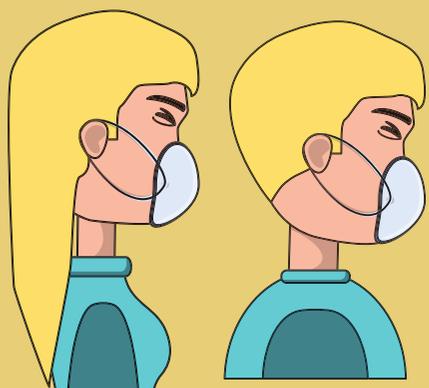
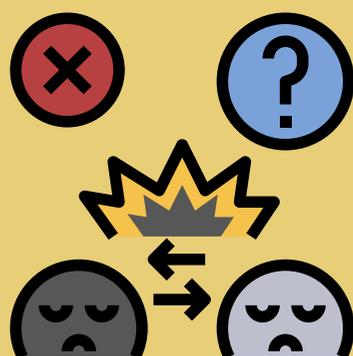
歡迎大家嚟到我哋Mental Help，我哋會同大家認識「壓力」。每個人都會喺日常生活中遇到不同程度嘅壓力，心理及生理亦都會出現不同嘅反應。就等小編同大家分析「壓力源頭」同埋「壓力帶俾你嘅情緒反應」啦！

首先係壓力嘅來源，我哋喺日常生活中會遇到好多帶俾我哋壓力嘅事件，唔知大家又分辨到幾多種壓力源頭呢？

除咗分辨壓力源頭外，認識自己對壓力嘅情緒反應亦係好重要㗎！唔知大家近來有無出現圖中嘅情緒反應呢？如果有的話，就代表我哋嘅身體想話俾我哋知，我哋真係長期受壓喇。

同學仔，咁你就要開始學下點樣管理壓力喇！

你可以分辨到以下的壓力源頭嗎？



你最近有出現以下的反應嗎？



瞓得唔好



心跳加速



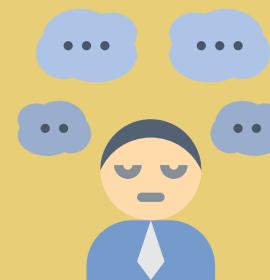
容易「炆憎」



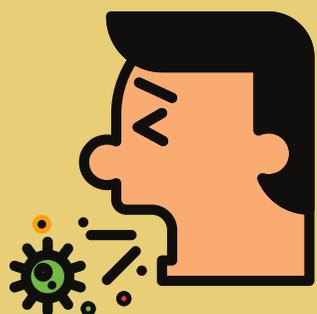
莫名恐慌



集中力下降



疑神疑鬼



胃口變差



手腳出汗



發惡夢

Mental
Help

放輕 . ZONE



你哋嘅壓力來自啲咩？而你哋最近又出現咩身心反應呢？

「放輕。Zone」會介紹唔同嘅減壓方法，等大家可以搵一個適合自己嘅方法，學習放鬆。最特別嘅係，今日我哋4位小編會介紹自家減壓方法，敬請留意啦！

除咗我哋4位小編推介嘅自家減壓方法之外，後面仲會推介6個減壓小貼士。如果各位同學都有自己鐘意嘅減壓方法的話，歡迎大家分享吖！

“

每個人都需要寧靜嘅時間，
小編Eunice 有時候會透過
【和諧粉彩】去平靜心靈。
喺繪畫嘅過程中，
可以放鬆心情，
亦可以對自己作出
反思或者重整。

”



Eunice



和諧粉彩

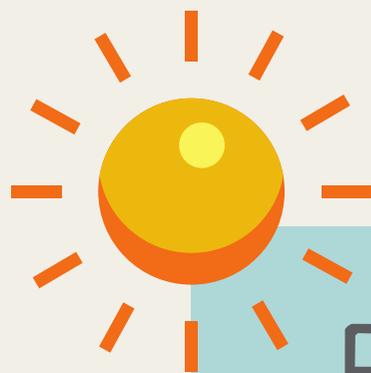
“

黃昏嘅景色係有一番獨有嘅
魔力☀️小編Kary每當有煩惱
之際，靜靜地坐喺海旁，
欣賞住天色變化，沉澱自己，
係一個唔錯嘅減壓方法。

”



Kary



睇日落



“

小編Kenneth就鍾意透過
行山減壓。除咗可以出番
一身汗，仲可以離開煩囂
鬧市，欣賞山林景色，可以
有效舒緩疲勞。

”



行山



Kenneth

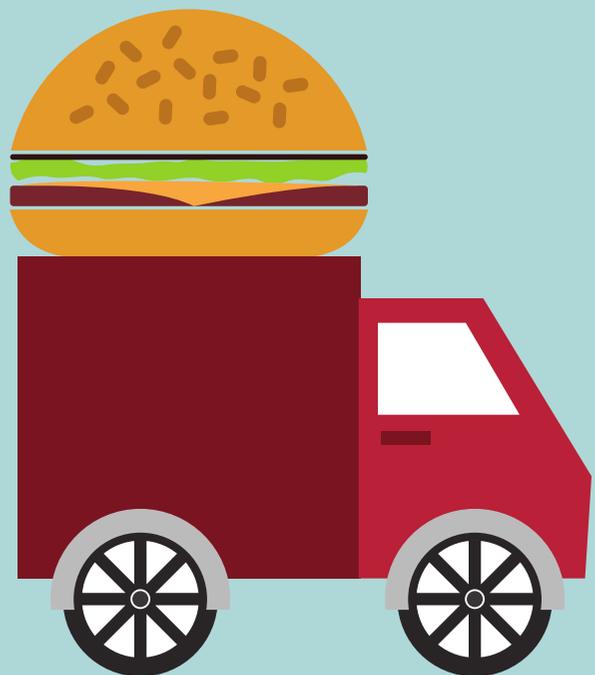
“

而『食好野』就係小編Hei最鐘意
嘅減壓方法喇！

意粉、牛排、便當……

諗起都覺得正！每次享受美食嘅
一刻，我都會忘記晒所有煩惱！
當然啦，健康嘅飲食習慣都好重要，
因為食太多嘢，好容易致肥㗎！

”



FOOD



Hei



食好野



適量運動



看輕鬆電影



深呼吸



減壓小貼士



充足睡眠



聽音樂



與人傾訴



想知道更多？立即 scan 以下
QR code follow Mindzone啦~

