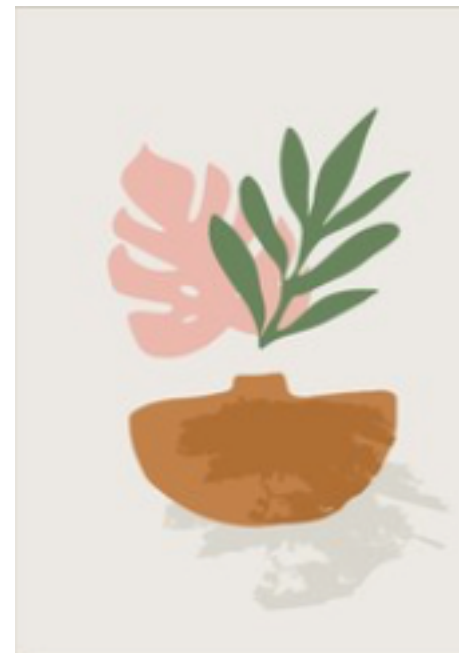


壓力調適



核心素養

A1

身心素質與自我精進

綜S-U-A1

思考生命與存在的價值，具備適切的人性觀與自我觀，探索自我與家庭發展的歷程，並進行生涯規劃與發展，追求至善與幸福人生。

A2

系統思考與解決問題

綜S-U-A2

確立自我需求與目標，學習批判思考與自主管理的知能，透過具體可行的學習方案與實踐過程，積極面對及處理生活與生命中的各種挑戰。

B3

藝術涵養與美感素養

綜S-U-B3

透過生活美學的省思，豐富生活美感的體驗，欣賞與分享美善的人事物，創新經營家庭生活，開創美好人生。

學習重點

項目	學習表現	學習內容	綜合活動領域 內涵架構	
			主題軸	主題項目
b. 自我管理與態度培養	涯 3b-V-1 善用學習方法與策略，進行有效學習，養成終身學習的習慣。	涯 Cb-V-1 自主學習的方法與策略。 涯 Cb-V-2 時間管理與壓力調適等。	1. 自我與生涯發展	b. 自主學習與管理



覺察

觀察自己的身心狀態

壓力檢測



你累了嗎？

1. 您最近是否經常感到緊張，覺得工作總是做不完？



2.您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？



3.您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？



4.您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？



5.您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？



6.您最近六個月內是否生病不只一次了？



7.您最近是否經常覺得很
累，假日都在睡覺？



8.您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛?



9.您最近是否經常意見和別人不同？





10.您最近是否注意力經常難以集中？

11.您最近是否經常覺得
未來充滿不確定感？恐
懼感？



12.有人說您最近氣色不太好嗎？



感覺	表現
不安，暴躁，不耐煩	難以抉擇
焦慮，緊張或害怕	逃避困擾你的事情
大腦無法停止思考各種問題	無法控制脾氣
被忽略或孤單、抑鬱	不能集中精神
缺乏興趣、無法享受生活	暴食或厭食
失去幽默感	抽泣或大哭

壓力處方-

來段正念呼吸



正念呼吸

- 減低壓力
- 抑制雜念
- 提升注意力及記憶力
- 控制情緒
- 改善免疫力

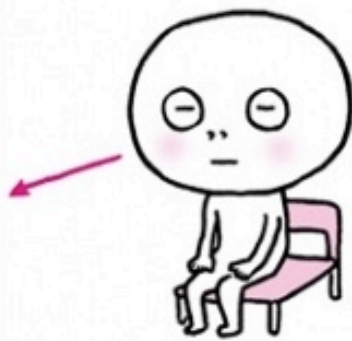


在刺激與反應之間

多加一個緩衝空間
(專注吸吐一兩次)

有覺知的做出反應







練習時間

<https://www.youtube.com/watch?v=itcgP0bgFGg&t=149s>

壓力處方-

覺察認知



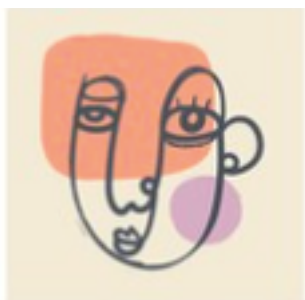
想法覺知的練習



請花一點時間
安靜坐著
可採用任何方法
讓自己腦中不要有任何想法
只要一分鐘

好了，現在開始.....

想些什麼？



- 會不會擔憂未知？
- 焦慮未來嗎？
- 是否對未來無力感？





把想法當作一個
觀察的對象

慢慢改變你跟
「想法」的關係

順時針？



逆時針？

困擾壓力源？

事物本身？



我們對事物的看法？



壓力處方-

試試表達性藝術





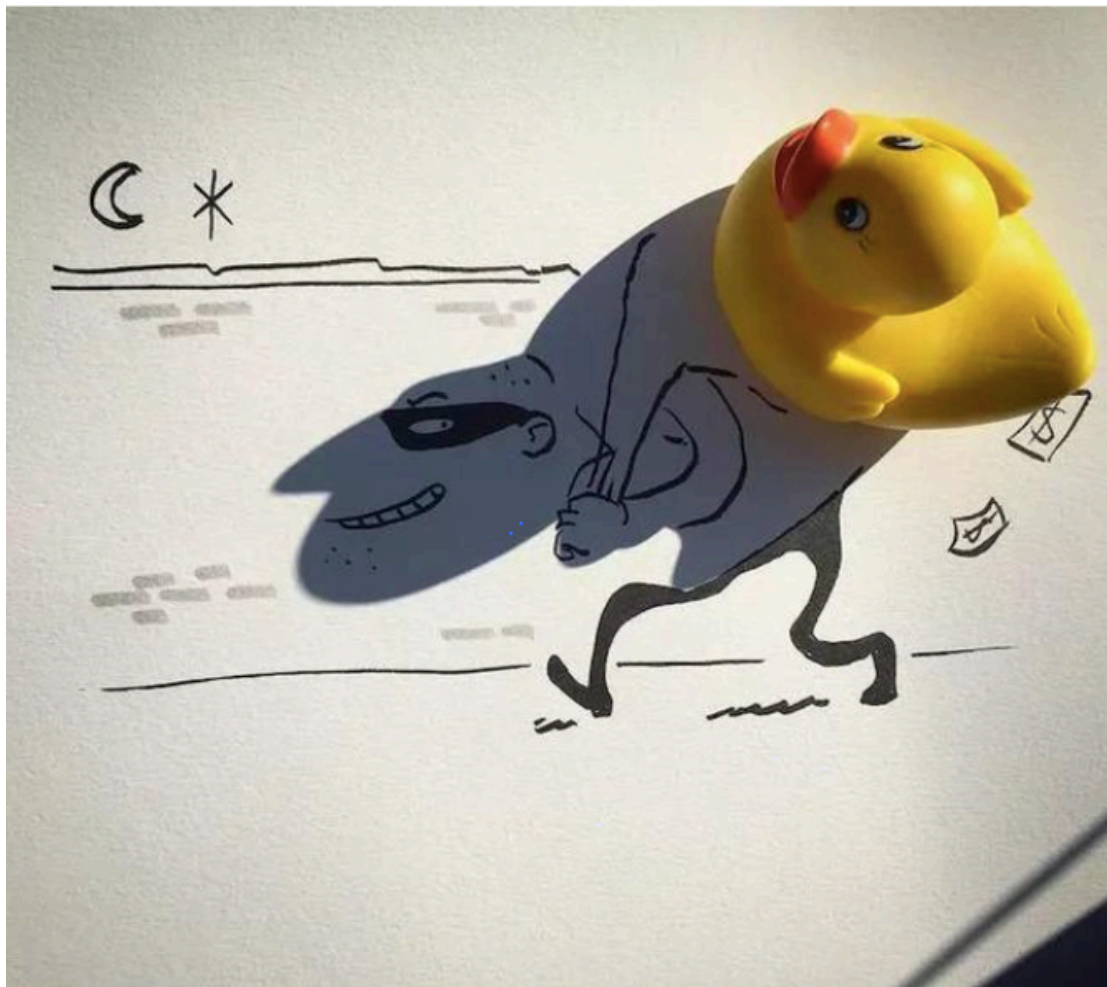
影子畫



經驗的反映
情緒壓力的表達與釋放



一個酒杯的影子，就像是飛機上的小窗戶，
象徵人生無限的希望和機會。



在這個高壓的時刻，我們的創意回應，及照顧內在經驗感受，更顯得重要





練習時間

心得？發現？

