



## 心的防疫資源 (self-care resources)

親愛的同學：

隨著因應疫情升溫而來的防疫措施，我們的生活、上課方式或與人互動的距離等等都有了調整。面對這些變動，你還好嗎？

有時面對生活的變動，我們可能會有些不習慣，身體或心情會有些緊繃，身體或心情的不舒服感受也容易被放大，甚至覺得火氣大、不耐煩、煩躁不安，都是正常的反應。

學諮中心與你分享照顧身體與心理的網路資源，邀請你每天給自己幾分鐘的時間，有意識地覺察和照顧自己的身心狀況，為自己注入安心放鬆的能量。

1. [【呼吸空間三分鐘】](#)
2. [【舒壓抗焦慮呼吸法】](#)
3. [【放鬆練習：腹式呼吸法】](#)
4. [【放鬆練習：漸進式肌肉放鬆法】](#)
5. [【放鬆練習：自我暗示放鬆訓練】](#)
6. [【在家防疫，身體不累心會累】](#)
7. [【防疫宅家時的睡眠管理原則】](#)
8. [「共築防線·安心校園」COVID-19 專業宣導](#)
9. [5 Minute Meditation You Can Do Anywhere](#)
10. [Covid-19: 5 Positive Mindsets to Have](#)
11. [Reduce stress with progressive muscle relaxation](#)
12. [Action for Happiness](#) (有中文)
13. [Blessing Manifesting](#)

