

治療，除非是由醫師指定。
5.充分的睡眠及休息：缺少睡眠、休息會減低你應付生活壓力的能力，你的煩躁、厭倦、緊張程度反而會增加，一般人每天應有七至八小時的睡眠，如果你的壓力一直讓你無法有正常的睡眠，你應當和你的醫師商量。

6.平衡你的工作和娛樂：整天工作沒休息，很容易提升壓力的程度。安排一些娛樂的時間，讓你的身體、心理能有緩和鬆懈的時候，此不僅可以減低你生活壓力，更可增進你對明天的生活挑戰與希望。

7.幫助他人：有時當你覺得很苦惱，你會將你的注意力集中在你自己及苦惱的事情。當這種情形發生，最好能把你的注意力集中在幫助他人，或為他人做些事情，這樣可以減低你的煩腦，並且可以增加你的愉快感，因為你幫助他人獲得快樂。

8.不要一次想完成所有的事情：若能一件一件處理事情



與朋友閒談，可以減低心理壓力，使生活更輕鬆、愉快。(阿丰／攝)

，可以幫助你減低工作壓力，你可以把所要做的事情依次完成，不僅可以減低承受壓力的機會，並且會讓你覺得很輕鬆且有成就感，因至少你完成一些你想完成的事情。另一點十分重要的是建立你的生活目標，朝著你的目標努力，你會覺得你生活十分踏實的。

9.有機會應參與一些活動：如果你每天只工作，而沒有其他正當的活動，例如和朋友聚會，參加音樂會、家人一起爬山、散步等，很容易會覺得生活很無聊、單調，有機會應和家人有一起活動時間，多和朋友親戚或鄰居保持連絡或有機會一起參與

活動。這些交談、聚會，也可以幫助你的生活有輕鬆、愉快的一面。

10.讓自己有多餘的時間：不要把時間安排得太緊湊而增加你生活上的緊張，例如開車、等車、上班、上學的時間，如果能挪出一些時間，早點起床，早點出發，可以減低你趕時間的緊張、壓力，且每天如能有15~30分鐘時間讓自己做一些你喜歡的事情，例如，散步、看小說、雜誌或聽輕音樂等，你會覺得生活步調蠻愉快充實的。

11.減低你的速度：如果你說話、走路的速度總是比他人快好幾拍，最好能試著慢下來，因為這些緊湊快拍很容易累積成繁重的壓力。

12.適當的飲食習慣：充分的營養、適當的飲食習慣可以讓你的身體有充分的資源來應付生活繁重的壓力，刺激性的食品應少食用，咖啡因、糖、塩、脂肪、酒類應避免過多的用量，否則易增加壓力的症狀。



宏鼎溫室工程企業有限公司



鉸管簡易溫室承造設計 鉸管蔬果(花卉)防蟲遮陽網室 自動灌溉系統，活動遮陽網

材料供應：
PE防塵塑膠布、農用PVC膠布、
塑膠夾、彈簧夾(白鐵夾)、
鍍鋅管、彎管、
尖端科技造物微電腦溫濕
控制及防盜系統

歡迎來電諮詢：
新莊市民安西路212巷11之2號
TEL: (02) 2028278 · 9918125

行動電話090099109# : (060) 021196
黃碧屏先生洽