

# 活力滿點！上班族舒壓充電法

忙碌的生活，時間彷彿被按下了快轉鍵，各式截止日期、會議、人際關係，無一不考驗著我們的身心。長期累積的壓力，就像無形的重擔，悄悄侵蝕著我們的健康與生活品質。因此，讓自己舒壓充電，不僅是為了在忙碌中喘息，更是為了守護我們的身心健康，提升工作效率與生活幸福感，助您擺脫疲憊，重拾活力。

## 壓力對身體的影響

壓力對身體的影響包括頭痛、焦慮、疲勞、血壓升高、心跳加快、睡眠障礙、注意力不集中，甚至免疫功能失調導致反覆感冒。



## 上班族舒壓技巧



放鬆身心

**深呼吸與冥想**：花幾分鐘進行**深而緩慢的呼吸**，助於釋放緊繃情緒。  
**規律運動**：適度的運動能**促進血液循環**，釋放壓力荷爾蒙產生愉悅感。  
**泡澡或熱敷**：利用溫熱的水或熱敷袋**放鬆緊繃的肌肉**，舒緩身心。



調整生活習慣

**充足睡眠**：每天足夠且高品質的睡眠，可讓身心得到**充分休息**。  
**健康飲食**：**均衡攝取營養**，避免過多的咖啡因和加工食品。  
**適時休息**：工作期間**適時起身活動**，讓眼睛和身體得到休息。



健康心態

**正向思考**：培養**積極樂觀**的態度，學習從不同的角度看待問題。  
**尋求支持**：與家人、朋友**分享感受**，或**尋求專業**心理諮詢的協助。  
**培養興趣**：投入自己喜歡的活動，例如閱讀、聽音樂等，**豐富生活**。

## 免費心理諮商資源

各縣市衛生局免費心理諮商服務	各縣市衛生局社區心理衛生中心提供或轉介心理諮商服務	
青壯世代心理健康支持方案	適用年齡為 15-45 歲青壯世代	
外來人士在台生活諮詢服務熱線	提供外國人及新住民在台生活需求及生活適應方面之諮詢服務	1990
生命線	24 小時免費電話輔導	1995

