

抒壓小撇步：

各位親愛的朋友們，你會有種種的壓力而困擾嗎？讓我們共同來學習如何讓自己變得更快樂：

◎適度的運動：

選擇自己喜歡的運動，因運動會增加腦內釋放出的腦內啡，能幫助平衡情緒。

◎充足的睡眠：

睡覺可說是最簡單的抒壓方法，擁有充足的睡眠，會使精神好。

◎吃抒壓食物：

多吃富含維生素B群的食物，如：綠色蔬菜、糙米、牛奶、香蕉、麥片、葡萄乾、全麥製品、豆類等，可安定神經，穩定情緒。

◎找人聊心事：

當有壓力時，千萬不要憋在心裡，應找個可信任的人聊聊，紓發情緒，也可請他幫忙，提供意見，共同解決問題。

讓我們都成為快樂的修道人!!