

學務週報

德明財經科技大學 110 學年度第 1 學期第 17 週 12/27~01/02
每週一公告於學務處課指組網頁及各系公佈欄，請妥善運用。

日間部本週活動 12/27-01/02

- 一、即日起~12/24(五)，學輔中心推出集點贈獎活動，凡參與學輔中心活動即可獲得點數，累計獲 4 點者可獲得「安心小物」一份，數量有限，贈完為止，詳情請洽學輔中心或參閱網站，對象：全校同學。(學輔中心)
- 二、12/29(三)12:30-15:30，學生輔導中心特約精神科醫師駐診服務，地點：總圖書館(伯南館) 3F，對象：全校學生，若有需要請事先聯繫學生輔導中心預約諮詢時間，預約電話：學校分機 2231、2235、2236。(學輔中心)
- 三、12/29(三)【全校期末清潔日】，請各班同學於當天進行教室大掃除，當天沒有課的班級，請於當週擇一日進行大掃除。
- 四、12/29(三) 12:30【環保服務隊期末表揚暨檢討會】，地點：四合院 B218 教室，對象：一年級環保服務隊同學及授課導師。(生輔組)

日間部下週活動 01/03-01/09

期末考週

進修部本週活動 12/27-01/02

- 一、即日起~12/24(五)，學輔中心推出集點贈獎活動，凡參與學輔中心活動即可獲得點數，累計獲 4 點者可獲得「安心小物」一份，數量有限，贈完為止，詳情請洽學輔中心或參閱網站，對象：全校同學。(學輔中心)
- 二、12/29(三)12:30-15:30，學生輔導中心特約精神科醫師駐診服務，地點：總圖書館(伯南館) 3F，對象：全校學生，若有需要請事先聯繫學生輔導中心預約諮詢時間，預約電話：學校分機 2231、2235、2236。(學輔中心)

進修部下週活動 01/03-01/09

期末考週

全校宣導事項

課指組

一、獎助學金訊息

請同學務必養成習慣，定時流覽課指組網頁相關獎助學金訊息，以免擔誤時效，影響自身權益。(課指組)

二、德明財經科技大學 110 學年第 2 學期弱勢經濟學生用餐開始受理申請

1、宗旨及條件：

- (一)本餐券旨在協助「目前生活處於困境或經濟條件困難，本身條件也不符其他急難申請補助資格」的同學，並非提供一般同學省錢或存錢之用，請珍惜資源，勿辜負學校用心，將餐券留給真正需要協助的同學。
- (二)每學期以申請一次為限，依實際上課天數及需求發放，不得轉售！如該學期在外實習，請勿申請！（若經查核後發現有轉售或贈與他人使用或其他不當行為者即刻取消餐券並且不得再次申請，並受校規處分）

2、申請期間及文件：

因疫情關係請至課指組處室表單下載相關表格，於下列規定期間內填寫完畢後連同應備文件一同掃描成電子檔寄至 sleip@takming.edu.tw(因疫情時間有關導師、輔導教官的蓋章可等至開學後再後補)。

(一)申請期間

即日起~ 110 年 7 月 2 日(五)止，請同學把握，逾期不候。

(二)申請應備文件

- (1)申請表乙份。
- (2)用餐需求調查表。
- (3)全戶戶籍謄本
- (4)缺曠紀錄單
- (5)去年度全家收入所得清單：請向國稅局申請。

3、承辦人：課外活動指導組白昕 電話：02-26585801 #2225

生輔組

一、行車安全與期末防竊

期末考到了，準備好了嗎？還有一週的時間可以好好準備，相信各位同學為了成績都會熬夜讀書，但在讀書之餘也要有充分的休息，尤其是騎乘機車的同學更要注意睡眠，每學期的期末考試總有同學不小心發生車禍事故，早睡早起從容到校準備考試，不但考試結果穩當，行車也多一分安全。

學期已近尾聲，小偷蠢蠢欲動，個人物品要妥慎保管，尤其手機、錢包隨手放在教室，極易招人覬覦，一旦遺失不易追回，徒增怨嘆。

二、寒假安全注意事項

寒假將至，為維護學生健康及安全，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

一、活動安全：

學生於寒假期間往往會從事大量的休閒活動，依活動場地的不同，區分為室內活動及戶外活動：

(一)室內活動：

室內活動包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應熟悉逃生路線及逃生設備，提醒學生熟悉相

關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，方能確保學生從事室內活動時之安全。其次，告誡同學避免涉足不正當場所，以免產生人身安全問題。

（二）戶外活動：

寒假期間從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，體育署「四不要」提醒：

1. 不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。
2. 不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。
3. 氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。
4. 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。

並強調「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少意外事件發生。相關資料查詢請至「學生水域運動安全網」

(<http://www.sports.url.tw/index.html>)及「決定命運4招」宣導短片

(https://www.youtube.com/watch?v=_Ho8ygc3oxs&t=39s&pbjreload=10)。

另有關登山活動安全應行注意事項，請上網參考相關網站以維活動安全。

（三）系科宿營及營隊活動：

辦理系科宿營或營隊等相關活動時，應以教育目的為優先考量，學校會善盡輔導責任，引導學生正向發展，為事前預防學生參與此類活動發生疑似校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，均會依教育部107年9月18日發布之「大專校院處理學生辦理活動發生疑似校園性侵害、性騷擾或是性霸凌事件注意事項」辦理，並定期提報學校性別平等教育委員會列管追蹤辦理情形，且相關活動應維護學生學習權、受教權、身體自主權、人格發展權及人身安全，避免性別偏見或性別歧視，俾增進學生之健全人格發展，共同營造友善校園。

二、工讀安全：

寒假期間建議學生打工除應選擇與所學或興趣相關，並須注意合法性、合理性及安全性。如果工讀學生發生受騙或誤入求職陷阱，致勞動權益受損，可撥打當地勞工局電話，請求專人協助救濟權利。另教育部青年發展署訂定「在學青年校外工讀注意事項」，放置於RICH職場體驗網「工讀權益」專區可供查詢。

RICH 職場體驗網之網址為 <https://rich.yda.gov.tw/rich/#/>

三、交通安全：

- （一）根據教育部校安中心的統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。寒假期間學生可能因為參加活動、打工兼職等因素，增加使用交通工具的機率，因此需特別提醒學生騎乘機車、自行車等一定要注意自身安全，駕駛期間應遵守交通規則，減速慢行，切勿酒後駕車、疲勞及危險駕駛，以策安全。
- （二）為維護學生於寒假從事校外教學活動安全，學校將依據教育部107年9月4日臺教學(五)字第1070135944號令修正「學校辦理校外教學活動租用車輛應行注意事項」辦理，相關大客車資訊可至交通部公路總局網站監理服務查詢；另落實交通安全教育，連結交通部道安委員會「168交通安全入口網站」下載交通安全相關注意事項，供師生參考運用，以確保乘車及交通安全。
- （三）加強宣導下列交通安全注意事項：
 - 1、請切實遵守交通安全教育4項守則：
 - （1）你看得見我，我看得見你。
 - （2）安全空間，不做沒有把握的動作，只要猶豫就不要去做。

(3)利他的用路觀，不影響別人的安全。

(4)防衛兼備，防止事故發生，不要讓自己成為事故的受害者。

- 2、自行車道路安全：請配戴自行車安全帽，行進間勿以手持方式使用行動電話，保持自行車安全設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行、行人穿越道上不能騎自行車，請下車牽車，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範。
- 3、機車安全：請正確配戴安全帽、全天開頭燈、勿無照騎車、行車時勿當低頭族、勿以手持方式使用行動電話、勿任意變換車道、路口禮讓行人、禁止飆車，並勿將機車借給無適當駕照的人，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。
- 4、行人道路安全：穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、在安全路口通過道路、預留充足的時間，勿與沒耐性的駕駛人搶道。

四、居住安全：

(一) 居家防火、用電安全：

為降低居家意外事故發生，提醒學生注意居家防火、用電安全之重要性，利用火災案例教導學生遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。告誡學生點火器具並非玩具，不可把玩，並使學生了解玩火恐引起火災及傷亡。並提醒家長有關打火機及點火槍等點火器具之放置場所，應予上鎖，請家長充分配合告知學童家中的避難逃生路線，以建立危機意識並維護學子居家安全。

(二) 賃居安全：

使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，使用時切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，若身體嚴重不適時，請先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助，以維護學生自身安全。外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

學校會主動關心校外租屋學生，並藉由訪視賃居，特別提醒學生使用電器、瓦斯熱水器等使用安全事項，以避免意外事件發生。此外，參考內政部消防署網站(<http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=500&ListID=319>) 有關「防範一氧化碳中毒居家安全診斷表」，並運用寄發家長聯繫函，使學生了解自我檢查方法，以落實防範一氧化碳中毒作為。

五、校園及人身安全：

學校會全面強化校園門禁安全管制、校園巡邏措施及監視(錄)器材及緊急求救鈴設備設置，警衛巡查校園時，監視系統及門禁管制應責由專人監看或建立管理措施，以免發生安全間隙。與轄區警政單位保持聯繫，強化落實校園周邊安全巡邏，並依學校與警察單位簽署之「維護校園安全支援約定書」，建立預警與社區聯防機制，有效即時應處突發事件。課後社團及課後照顧班或自習班級之教室應集中配置，減少放學後樓層出入口動線，便於加強管控人員出入，提醒學生如在校遇陌生人或可疑人物，應立即通知師長，防止意外事件發生。

利用相關課程或集會時機，加強學生安全意識及被害預防觀念教育，應提醒學生寒假期間配合學校作息，上學勿單獨太早到校，課餘時，避免單獨留在教室；請務必結伴同行，避免單獨到校園偏僻的死角，確保自身安全。學生放學不要太晚離開校園，或由家人陪同，絕不單獨行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。

學生若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫吸引其他人的注意，尋求協助。請各級學校提醒學生夜

間返回租屋處尤須注意門戶安全及可疑份子；另行經偏僻昏暗巷道時，應小心不明人士跟蹤尾隨，並隨身攜帶個人自保物品如防狼噴霧劑、哨子等，以備不時之需。

六、藥物濫用防制：

- (一)鑒於新興混合式毒品除有精美包裝之特徵，易降低施用者對於毒品的警戒性外，亦多為二種以上的毒品混合，造成更大的危險性及致死率（相關資訊或偽包裝圖檔如毒品咖啡包、毒果凍、梅粉等等，請參考教育部防制學生藥物濫用資源網站 <http://enc.moe.edu.tw/>）。
- (二)為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，提醒家長關心學生校內外交友及學習狀況，寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；參加聚會活動時，務必提高警覺並且不隨意接受陌生人的物品及飲料，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。
- (三)倘學生不幸誤觸毒品，提醒家長與學校師長聯繫尋求協助，學校與家人的鼓勵與支持是最好的後盾，瞭解青年學子使用毒品的情境及原因，對症下藥根除這些問題，共同輔導並提供適性、多元學習方案，避免學生中輟或休、轉、退學離校，以協助走出對毒品的依賴性。相關求助諮詢專線為各縣市家庭教育中心（諮詢專線：412-8185）或毒品危害防制中心（戒毒免費專線電話：0800-770-885），以協助青年學子遠離毒害。
- (四)為防杜藥頭危害校園安全，學校師長會多加留意關心，另提供情資協助檢警循線查緝，打擊校園及社區藥物濫用情形，以營造「健康校園」。

七、詐騙防制：

- (一)寒假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。
- (二)歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊。多一分謹慎就多一分保障，建議學生可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。
- (三)面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故（交通意外、疾病住院）行真詐財的受害者。提醒家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線」尋求協助。
- (四)近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。
- (五)家長及師生可透過查詢內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址 <http://www.165.gov.tw/index.aspx>，或由教育部校安中心網頁連結)，或加入內政部警政署 165 反詐騙 LINE 官網下載最新詐騙手法，以避免受騙上當。

八、網路賭博防制：

提醒老師及家長共同主動關心學生校內、外的言行，並加強對學生的關懷與輔導，如發現學生有異常情事，即積極介入處置與輔導，避免因網路誘惑而落入陷阱或衍生其他偏差行為；若發現學生涉及網路賭博情事，應通知學校依據教育校安通報作業要點即時通報與介入輔導，並由學校截取畫面及網址，提供教育主管機關通知警政單位查處，或向「iWIN 網路內容防護機構」提出反應，以防止學生接觸有害身心之網路內容，共同保護莘莘學子，營造純淨的學習環境。

九、犯罪預防：

提醒同學切勿從事違法活動如：飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易（援交）等。另近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，學校加強學生網路使用認知素養並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

十、網路沉迷防制

假期間學生閒暇的時間變長，加上行動上網的普及，各式上網載具亦提供了種類多元的應用程式與遊戲下載，因此更容易使得學生沉迷於網路世界或遊戲，近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，提醒家長應注意孩子的上網時間及行為，並與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。

十一、學生發生意外事件之通報與聯繫管道：

學生於寒假期間發生各類意外事件，可運用學校校園安全聯繫電話請求協助。本校校安中心均有專責值勤人員實施 24 小時輪勤，校安中心專線電話：

0937-675867(02)2658-5801#2251，傳真：(02)8797-7741。

衛保組

登革熱防治

登革熱是一種「社區病」、「環境病」，生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，就有登革熱流行的可能性，所以民眾平時應做好病媒蚊孳生源的清除工作。此外，民眾平時也應提高警覺，了解登革熱的症狀，除了發病時可及早就醫、早期診斷且適當治療，亦應同時避免再被病媒蚊叮咬，以減少登革病毒再傳播的可能。

一、一般民眾的居家預防：

家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹政府主管機關核可的防蚊藥劑。

二、清除孳生源四大訣竅—澈底落實「巡、倒、清、刷」：

- (一)、「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
- (二)、「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
- (三)、「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
- (四)、「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

三、感染登革熱民眾，應配合的事項：

(對病人、接觸者及周圍環境之管制)

感染登革熱民眾，應於發病後 5 日內預防被病媒蚊叮咬，病房應加裝紗窗、紗門，病人可睡在蚊帳內。防疫單位應進行孳生源清除工作，並依相關資料綜合研判後，評估是否有必要實施成蟲化學防治措施。登革熱患者周遭可能已有具傳染力病媒蚊存在，所以應調查患者發病前 2 週以及發病後 1 週的旅遊史（或活動地點），確認是否具有疑似病例。

四、預防可能經輸血感染登革熱之暫緩捐血措施

- (一)、自登革熱流行地區離境，暫緩捐血 4 週。
- (二)、登革熱確定病例痊癒無症狀後 4 週，才可再捐血。
- (三)、確定病例之接觸者（包括住家、工作場所登革熱患者或住家、工作環境被強制噴藥者），暫緩捐血 4 週。如有前往印尼、泰國、菲律賓、越南、馬來西亞、新加坡等地，回國後 14 天內若有發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等疑似登革熱症狀，請主動告知醫師旅遊史及活動史。

登革熱防治

蚊防四寶



第1寶 容器刷洗，乾的好!
家戶內盛水容器，不用時倒置；
使用時加蓋，並記得每週刷洗！

第2寶 植物花瓶，清理妙!
水生植物花瓶及盆栽底盤積水，
需時常清理換水，防止孳子產生。

第3寶 內外積水，勤清掃!
戶外水溝保持清潔暢通，
室內地下室應保持乾燥，避免積水。

第4寶 容器丟棄，先打包!
大型廢棄容器、廢輪胎，如果無法
自行處理，要通知清潔隊運走。

衛生署疾病管制局 TAIWAN CDC | 疫情通報及諮詢專線：☎1922 | <http://www.cdc.gov.tw>

酒精消毒手時



直接噴灑手上

更有效 噴灑完搓搓手



總柴說明
使用酒精時，**擦抹**比直接噴灑
更好，對物品表面的消毒作用
也會更完整喔！



覺得生活壓力大？ 12 種自然的方法緩解焦慮

隨著工作的壓力、生活的窒礙和各種現實無奈的窘迫，人們總是會在不同的情況下面對接踵而至的難堪，這會讓人引發憂慮、焦慮，覺得做任何事情都提不起勁，心理醫師強調，為了有效平息這樣的情緒，最重要的是致力於改變生活方式。臨床心理醫師和心理學教授珍妮佛泰茲（Jennifer L. Taitz）分享，當生活在焦慮之中時，改變行為可能具有挑戰性，但它可以產生顯著的差異，「如果你願意以不同於之前感受的方式行事，大多數患者都會驚訝於他們的生活變得如此自由。」以下是她建議的 12 種祕訣，如果對生活感到焦慮、不安時，也許這些方法能緩解壓力。

1、培養運動習慣

運動可以非常有效的緩解焦慮症狀和改善情緒。專家強調，適度的運動，例如每週 4 天、每次步行 60 分鐘，效果和減少焦慮的藥物一樣有效。因為研究發現，運動顯著減少會引發焦慮症狀的各種條件，更能明顯降低壓力。

2、保持規律睡眠習慣

保持一個固定睡眠規律，包括每天在同一個時間睡覺和起床。若能至少維持 7 小時的睡眠時間，將有助於緩解焦慮，「睡眠不足會增加壓力賀爾蒙的產生，進而導致更多問題。」

3、嘗試冥想和放鬆技巧

嘗試冥想、正念或祈禱，各種的放鬆運動能改善自我的思想狀態和觀念，研究也發現，冥想可以幫助人們感到鎮定，並增強治療效果，當紊亂且紛雜的思緒在心中沉澱，是對心理健康非常有效的幫助。

4、了解自己的生物反饋

所謂的生物反饋，是指通過一些儀器來測量生理指標，藉此更加了解人們心智想法的運作，且改善心理狀態的一系列方法。例如，當你感到焦慮時，你可能會注意到心跳加速，接著試著讓自己緩和、深呼吸同時監測心率，觀察心律是否下降——練習了解自己的生物反饋，可以有效降低焦慮。

5、健康飲食習慣

研究發現，高脂肪、高糖和精製的碳水化合物食品，會使焦慮的風險增加 25%；另一方面，吃富含天然、有益健康的食物，如水果、蔬菜和豆類相關的飲食，可以幫助控制焦慮。但專家也強調，「應避免飲酒，許多焦慮症患者在飲酒時症狀會暫時緩解，但在停止飲酒時，症狀反而會加重。」

6、嘗試補充含「鎂」的保健食品

鎂是一種礦物質元素，已被證明可以減少焦慮，研究發現，服用含鎂的保健食品減少了患者的焦慮感，且鎂相對安全，對許多人適應都良好。

7、減少咖啡因

咖啡因的作用是提高心律和血壓，讓人感覺更加警覺和專注，然而，如果感到焦慮，這些咖啡因的副作用也會觸發體內的警報系統，加劇焦慮的狀況。專家建議，一天最好不要攝取超過 400 毫克的咖啡因，只要超過這個量，往往就會有反效果。

8、緩慢而深層的呼吸

在感到緊張和壓力大時，緩慢的深呼吸能增加平靜感、降低焦慮。以緩慢、深層且可

控的方式呼吸，有助於幫助身體放鬆，這對於對抗因焦慮而產生的生理緊張至關重要。專家分享，緩慢的深呼吸會觸動身體的副交感神經系統，它負責放鬆和平靜的任務，這有助於平息焦慮。「腹式呼吸」就是一個非常有用的呼吸法。

9、做瑜珈

一直以來，瑜珈都是減輕焦慮非常關鍵的方法之一，那是因為瑜珈結合了兩種重要的消除憂鬱工具：運動鍛鍊和可放鬆的呼吸。專家說，這兩者都是獨立降低焦慮的方法，若結合在一起，效用會更加強大。更有研究發現，瑜珈和其它消耗相同熱量的運動相比，降低焦慮的作用明顯提升許多。

10、接觸大自然

研究發現，每天至少花 20 分鐘漫步、或單純靜靜地待在一個有著大自然氛圍的地方，會非常明顯地減緩腦中的壓力賀爾蒙、降低緊張感，而且這影響的成效，其實和醫療上使用的效果差不多，這是「自然藥丸」真正的力量。專家表示，實際上待在大自然 20 至 30 分鐘，腦內的皮質醇會降低，而皮質醇正是腎上腺皮質激素中對付壓力的重要關鍵角色，有舒緩的極佳作用，它分泌的愈少，代表面對的壓力愈低。

11、養成寫日記的習慣

每天寫日記，可以透過兩種不同的方式降低焦慮的循環。第一點，是每天都寫下感恩的事情，透過感恩的過程，可以更珍惜發生在自己身上的微小事物，從而降低焦慮的產生；此外，另一種寫日記的方式是寫下自己的擔憂，這可以幫助自己認識自我的思維模式，以便挑戰和打斷它們，增加信心。

12、保持微笑

雖然這點並不容易做到，特別是當人正處在焦慮狀態時，想要擠出笑容更是不簡單，但專家指出，「就是要笑才是重點，因為笑聲和幽默打破了焦慮的循環。」即便緩解只是暫時的。研究發現，笑可以促進心理健康，關鍵是必須真正地笑——所以，如果感到焦慮不安，不妨看些幽默的影片或電影，讓自己開懷大笑。

資料來源：<https://www.gvm.com.tw/article/80708>