

活動名稱

109 年 4 月辦理自殺防治及壓力調適講座

活動
相片



說明

提升收容人對壓力調適及精神病的認識，選擇適合自己且能有效紓解情緒的方式，你就能夠控制情緒，而不是讓情緒來控制你！紓解情緒的方法：1. 自覺 2. 深思 3. 轉移注意力 4. 放鬆練習 5. 增加確定性 6. 宗教信仰 7. 助人 8. 適當的發洩