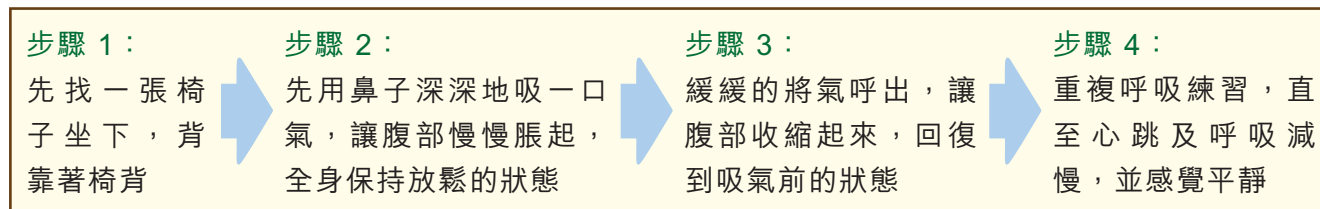
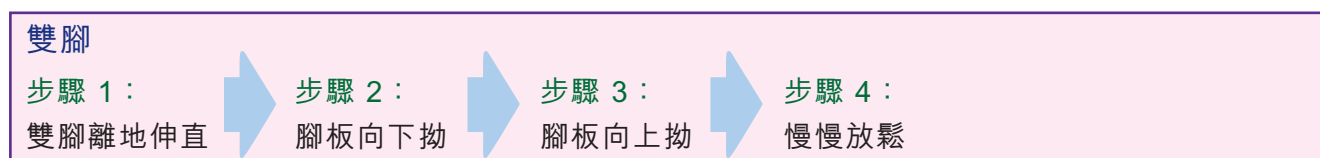
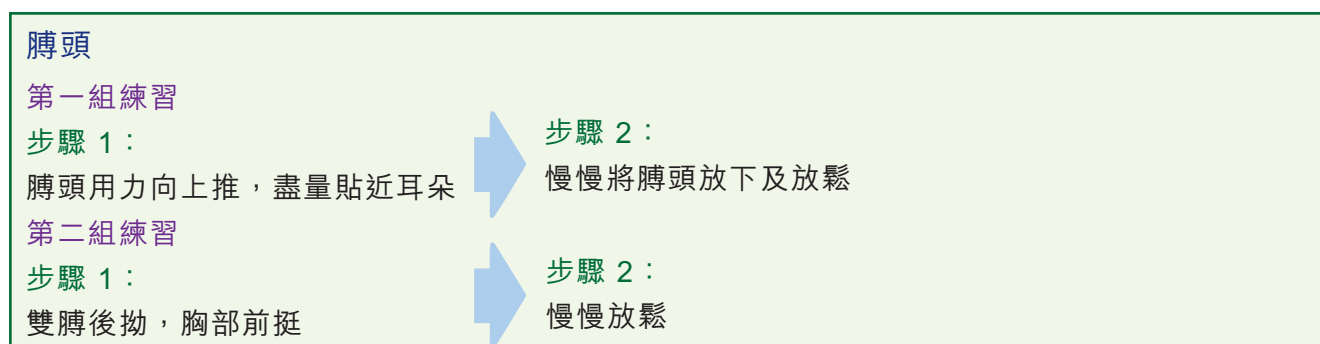
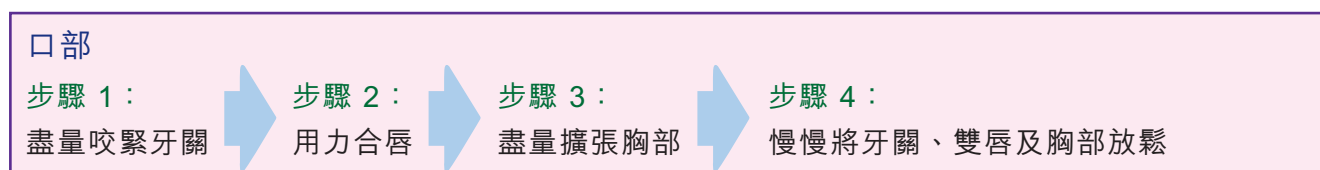
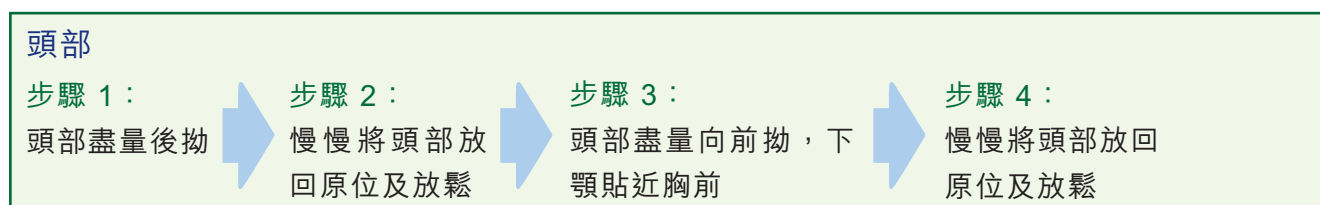
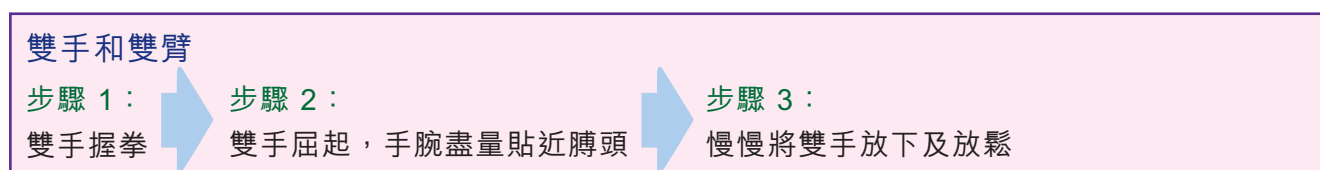


# 鬆弛練習

## (一) 腹式呼吸



## (二) 肌肉鬆弛練習



## 參考資料

1. 香港心理學會臨床心理學組。(2002)。《身心鬆弛練習新編》。香港基督教服務處。
2. 《基本的鬆弛法》。香港科技大學學生事務處。
3. 《漸進式肌肉鬆弛練習》。衛生處學生健康服務。

擷取自：[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/relaxation/relaxation.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html)