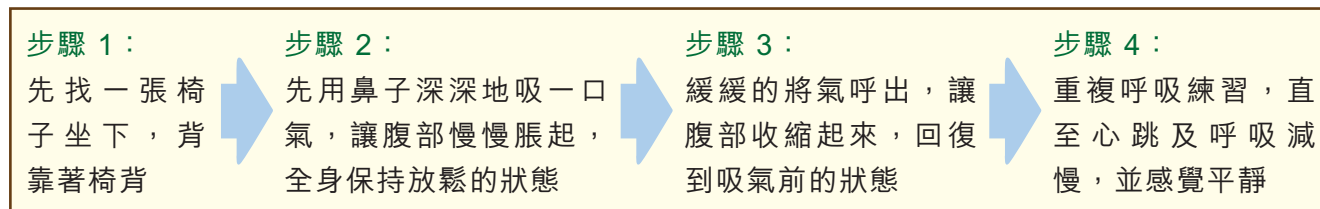
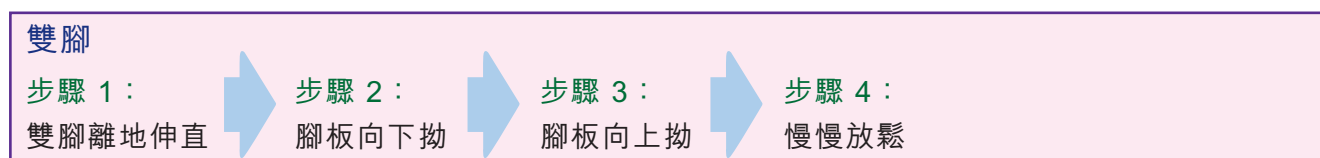
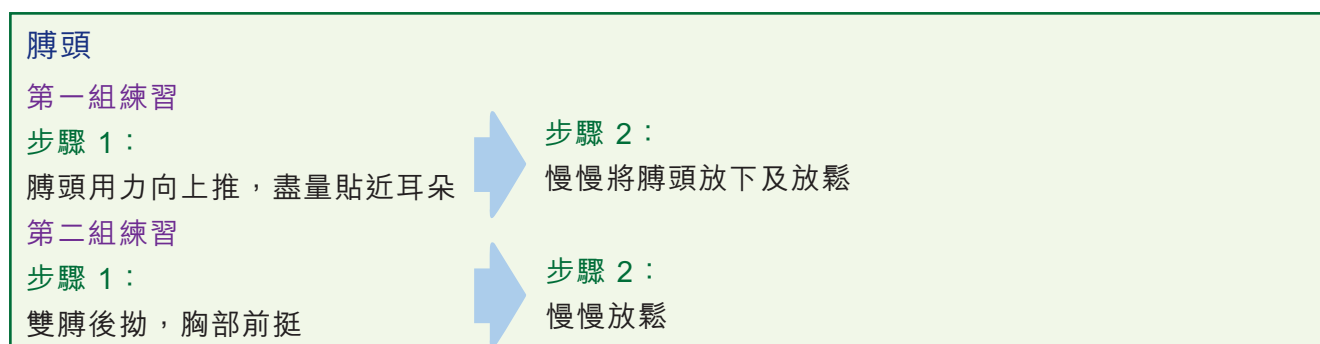
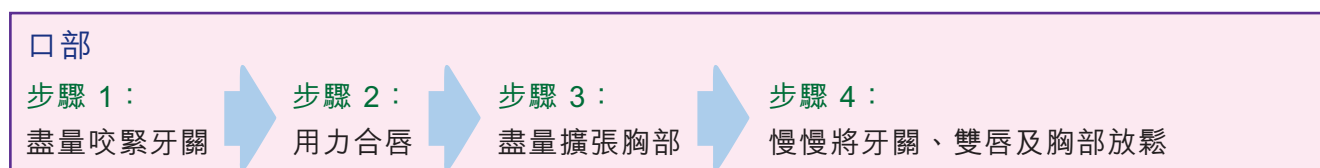
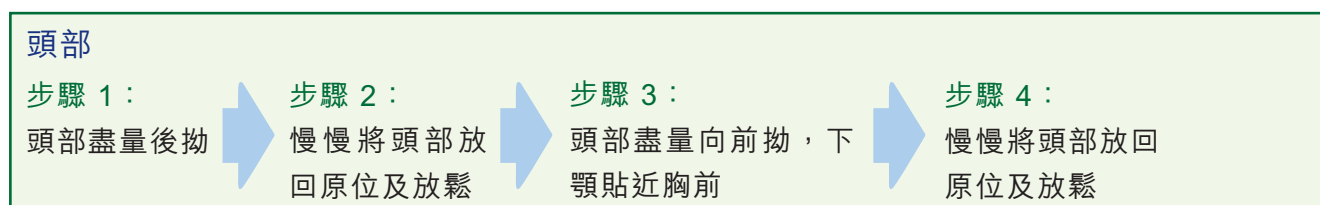
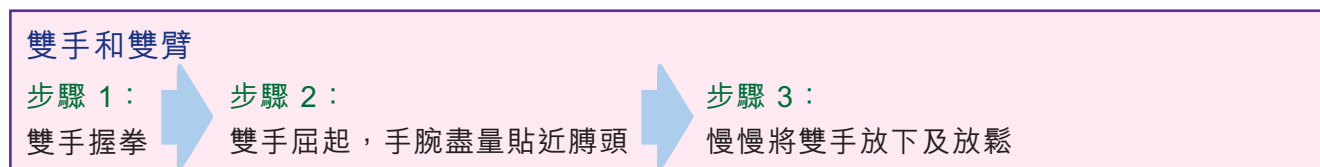


鬆弛練習

(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。
擷取自：<https://w3.ab.ust.hk/sccs/upload/RELAX-ChinInstruction.pdf>
3. 《漸進式肌肉鬆弛練習》。衛生處。
擷取自：http://www.info.gov.hk/elderly/publications/pamphlets/relaxing_exercises.pdf