

心理紓壓課程資源：

一、財團法人台灣自殺防治學會，為促進民眾心理健康，提供壓力放鬆 DIY 影片，包含：放鬆 DIY 導引、傑克森放鬆法、正念呼吸法、韓瑞克森放鬆法等，透過放鬆的技巧，陪伴大家度過壓力，以維持身體、心理的健康。

(一) 影片路徑：財團法人台灣自殺防治學會/心理衛生教育專區/紓壓 DIY。

(二) 網址：<https://www.tsos.org.tw/web/page/relaxdiy>

二、衛福部心快活心理健康學習平台，提供具科學實徵性之心理健康知識與策略、e-learning 網路學習、全國各地區心理健康服務據點資料等，為民眾建立一個具有即時性、友善性、可靠性、正確性的心理健康平台。平台目前依五大生命階段(含樂玩、樂學、樂職、樂活、樂齡)與15大心理健康議題(包含：個體心理素質之正向心理學與幸福人生、心理健康自我訓練自我接納、自我實現、家庭關係與親密關係之成熟、兒童與青少年的心理健康、中老年心理危機與轉化、職場適應與解壓、創傷後成長、多元親職角色面面觀、中老年心理危機與轉化、心理健康自我訓練、新住民、高齡者心理健康議題…等)，使用者可以依循個別需求，進行深入學習。

(一) 課程路徑：衛福部心快活心理健康學習平台/心課程

(二) 網址：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main>