

# SMILE

# 生活行動，憂鬱退散

## Sleep

規律睡眠作息  
睡前半小時減少使用3C，  
放鬆的睡前儀式，  
幫助入眠。



## Memory

記錄當天開心的事物，  
透過書寫可抒發情緒，  
重拾正面情緒。



## Interest

培養至少一項興趣，  
負向情緒來時，  
轉移注意力。



## Love

多愛自己一點，  
告訴自己「夠好」就好。  
自己是獨一無二的個體。



## Exercise

建立運動紓壓習慣，  
運動讓腦部產生快樂賀爾蒙「多巴胺」，以及  
放鬆賀爾蒙「腦內啡」。



摘自董氏基金會

《Smile生活行動，憂鬱退散》



國立屏東科技大學 學生諮商中心

專線：08-7740189