

身體健康與 精神健康

課程與資源

培養冥想與正念的日常習慣. 今天立即取得Calm應用程式！



Calm是一項可以每天使用的應用程式，其利用冥想和正念來協助緩解壓力、減少焦慮並改善睡眠品質。

Calm可為每個人提供不同的內容，包含引導式冥想、由世界知名專家所教導的課程、由名人所述說的睡前故事、正念活動影片等等。



瀏覽我們的網站以查看健康教育行為健康課程. 掃描QR碼並開始採取行動！



瞭解您的焦慮狀況



利用正念緩解壓力



邁向情緒健康之路



管理壓力



控制抑鬱症



改善睡眠

