

# 阿罐家族

## 鬆弛運動 陪你減壓



1  
STEP

手掌

雙手握緊



2  
STEP

然後放鬆雙手  
再放鬆



1  
STEP

屈起雙臂盡量  
貼近膊頭



2  
STEP

然後放鬆雙臂  
再放鬆

手臂



1  
STEP

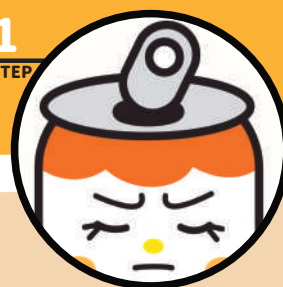
膊頭

縮起膊頭



2  
STEP

然後放鬆膊頭  
再放鬆



1  
STEP

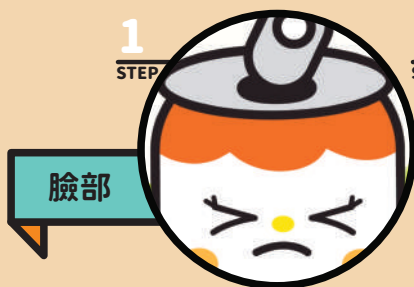
緊皺眉頭



2  
STEP

然後放鬆眉頭  
再放鬆

眉頭



1  
STEP

臉部

眯起眼睛噘起鼻子



2  
STEP

然後放鬆眼睛和鼻子  
再放鬆



1  
STEP

緊咬牙齒  
好像要說英文字母E字



2  
STEP

然後放鬆嘴巴  
再放鬆

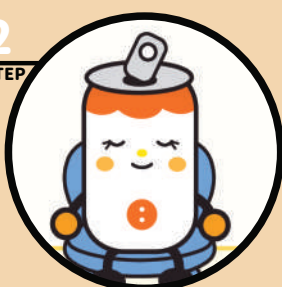
嘴巴



1  
STEP

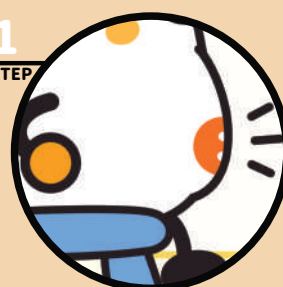
頭部

垂下頭，  
下巴盡量貼近胸口



2  
STEP

然後放鬆抬起頭  
再放鬆



1  
STEP

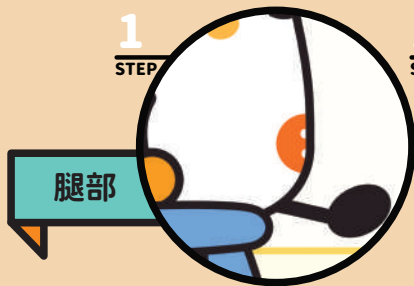
膊頭向後彎



2  
STEP

然後放鬆膊頭  
再放鬆

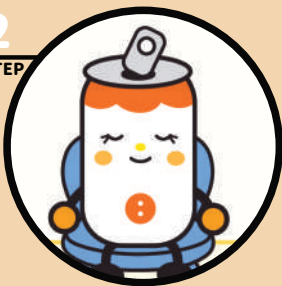
膊頭



1  
STEP

腿部

抬起雙腿，  
咪起腳尖



2  
STEP

然後放鬆腳尖放下  
雙腿再放鬆

一分鐘  
鬆一鬆

  OneMomenthk

角色設計：Orson Li  
心理學顧問：Dr. Joanne Chan