

夏日炎炎， 一起追求安定「心」生活！

「我揹著釣竿，獨自走到了東海岸，徜徉在海邊，享受大自然的氣息，忘卻所有的煩憂，心情放得好輕鬆…」想到夏季，許多人就會想去海邊走走，享受海風吹拂，金曲歌王陳建年在〈海洋〉歌曲所描述的情境、心境，令人非常嚮往。

若想身心放鬆，拋開所有壓力、煩憂，不一定非得背著釣竿、遠征東海岸，還有許多方法可幫助紓解壓力、轉換憂愁情緒，本期〈話焦點〉單元邀請專家分享如何健康、正確地紓壓，有些紓壓技巧甚至3分鐘就能達到效果，讀者無論何時、何地，都能立刻實行，幫助身心壓力暫時釋放，也讓身心趨於平衡。

切勿以抽菸、吸毒等負面方式紓壓，不但導致壓力不減反增，健康也大受損害。本期內文也介紹目前所施行的種種菸癮、毒癮戒治服務，有效運用相關資源，擺脫菸癮毒癮糾纏。

另外，部分民眾的壓力來源來自家逢劇變，或家庭經濟支柱突然倒下，此時社會安全網、社會急難救助資源可暫時紓解燃眉之急。本文專訪1957服務專線，若有社會福利、申請補助等問題，社工會量身給予專業的建議引導民眾。

透過正確、健康紓壓資訊、菸癮與毒癮戒治服務，以及急難救助資源等全方位介紹，在炎炎夏日，也可以真正「忘卻所有的煩憂，心情放得好輕鬆」，擁有安定「心」生活。

