

教育部 100年度

教育部補助技專校院建立特色典範計畫

生命歷程全人關懷特色典範計畫

分項五之二 提升老人周全性照顧管理計畫

Antense 壓力紓解機

(一)預備:

1. 調整彈性宮帶使 Antense 能舒適地戴在頭上。
2. 確定你的前額是乾淨的,不乾淨者請清潔乾淨。
3. 將彈性宮帶兩宮頭上,確定宮帶之電極片位置在兩眉中間,且略高於眉毛。
4. 確認電極片中之三顆電極鉗要面對接觸到皮膚。
5. 移走任何可能壓在電極片下之頭髮。

(二)操作:

1. 將靈敏度控制扭轉到最低位置“LO”。
2. 戴上 Antense 耳機組。
3. 至“開”(on)之位置波動開關。
4. 調整音量至舒服,較低的位置。
5. 上下牙齒互相咬和數次,以確定音調因隨肌肉緊張而升高。
6. 坐在一個舒適的位置上,外界的聲音或致使分心的事盡量避免之。
7. 儘量放鬆時聽舒服機傳來的聲音,越放鬆,聲音的音調就越低。
當力將音調降至最低水平,則面部、頸部及頸皮的肌肉將達初級放鬆的狀態,這時全身肌肉及心理狀態也跟著放鬆了,壓力慢慢降低了。
8. 假如您能成功的使音調達到不能在低的水平,您可以順時針方向轉動靈敏度(Sensitivity)調節,以提高聲音音調,在更進一步的放鬆使音調慢慢下降至不能再降為止。
9. 重複“8”之動作,更深層的釋放壓力。



中臺科技大學

Chung Shan University of Science and Technology