

心情小夥伴安心5法寶

等等順便去租個開心的影片回家看好了!



坐在電視機前苦惱也不是辦法! 跑一跑放空一下也不錯!

呃啊啊啊! 外面的世界好恐怖! 我不想生病啊!



咄咄咄我家有人在醫院上班! 好擔心他啊!

 學習一些適合自己的紓壓技巧，舒緩身「心」是要角



情

理解接納事件引發的情緒反應，心「情」焦慮也還好

出現下述二種情形之一時記得找心衛中心喔!



臺北市
社區心理衛生中心
諮詢專線：
3393-7885
需要就call我!

以上資料摘自臺北市政府衛生局社區心理衛生中心

1.當這些情緒或行為已相當干擾正常生活功能(包括工作、家庭或學業等等方面)。

2.對自己的情緒或行為感到相當不舒服或相當擔心時。



員工協談室關心您! (Part 1)

聯絡方式: 項慶武約聘心理輔導員
府內分機4554、專線(02)2345-1995
1995@mail.taipei.gov.tw