

心情小夥伴安心5法寶



小 避免接收過多令人恐慌的資訊, 新聞「小」報可以少

夥 定時吃飯睡覺恢復生活秩序感, 生活規律作「夥」找



伴 聯絡親朋好友互相關心與支持, 電話陪「伴」免煩惱

以上資料摘自臺北市衛生局社區心理衛生中心

TAIPEI 臺北市「員工協談室」COUNSELING
員工協談室關心您! (Part 2)

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