



面對職場壓力，請您跟我這樣做



維持正向思考



建立紓壓管道



三五好友齊聚聊天



家庭一同出遊



規律飲食及睡眠



24小時免費心理諮詢專線  
安心專線**1925**(依舊愛我)  
衛生福利部男性關懷專線  
**0800-013-999**  
免費心理諮商/詢預約  
**082-337885**(請幫幫我)

心理困擾說不出口?

心理諮商服務採保密原則，歡迎多加利用!

