

小安心的心理健康宣導—『職場紓壓』

『職場紓壓』 呦! ^^

安心專線 0800-788-995(請幫幫-救救我)

職場壓力算什麼

4種方法讓你好fun鬆

衛生福利部 關心您

第一招-維持正向思考

我可以的! 我最厲害

我好棒

第二招-建立自己的舒壓管道

第三招-三五朋友齊聊天

第四招-家庭一同出遊

安心專線 : 0800-788-995 (請幫幫 救救我)

廣告