

持正向思考、  
立紓壓管道、  
家人朋友聊天、出遊、

親愛的，  
快樂很重要！

**快樂** 可以自己決定！

心理諮詢預約專線

06-3352982 · 06-6377232

衛生福利部免費安心專線

**800-788-995**  
(請幫幫 救救我)

思考個  
轉彎  
快樂很簡單



臺南市政府衛生局 關心您

廣告

# 紓壓5撇步 心情好 Fun鬆



保持簡單生活，  
偶爾讓自己放空，  
不忙碌！



三餐均衡飲食，  
身體健康，心情也愉悅！



每天保持在6至8小時，  
維持充足睡眠精神也飽滿！



適當運動可以放鬆身心，  
同時分泌腦啡因，  
讓心情更愉快！



擁有朋友、  
傾聽心事，  
能讓情緒  
有適當的出口！