

# 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



### 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-家庭一同出遊趣



安心專線：0800-788-995 (請幫幫 救救我)

廣告