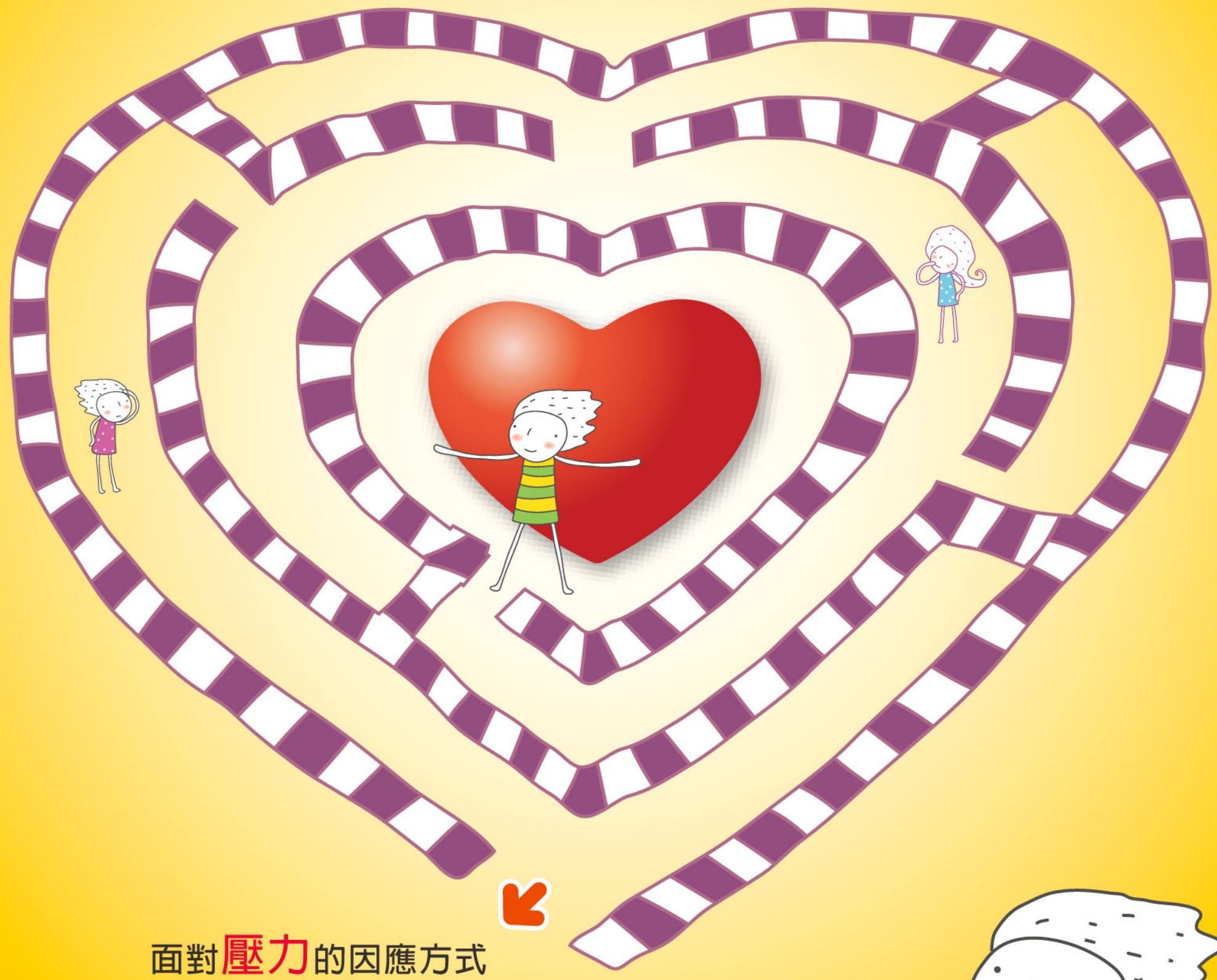
行政院衛生署 關心您

關愛自己 從心出發



面對壓力的因應方式

- 親朋相伴
- 運動健身
- 興趣轉移
- 信仰修心
- 正向思考
- 吐露心情

24小時免付費諮詢安心專線

0800-788-995（請幫幫，救救我）

＊各縣市政府衛生局社區心理衛生中心，亦能提供您相關的心理諮詢、醫療轉介及關懷訪視服務，請善加利用。