

舒壓 5 大招 跟你 熊Happy

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！



喔嚕嚕



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！

