

安心五寶

常相隨

失落遠離飛
向前



1 信仰

參加宗教活動或儀式
讓自己的心裡
多點寄託與希望

2 運動

跑步、爬山、游泳
騎車、從事有氧運動等
讓壓力有個出口



3 同伴

和家人、親友、鄰居
相聚、聯絡、同樂
不要封閉自己

4 轉捩

做一些事情
轉換心境

5 改觀

改變觀點，逆向思考
往正面想



小叮嚀

建議注意均衡的飲食和休息。
避免熬夜及喝酒的機會，晚間避免喝咖啡、
濃茶，小孩別吃太多甜食，因為這些飲食
可能會讓人更亢奮、更容易失眠。

安心專線 24小時
1925 免費安心專線
依舊愛我
(07)716-1925
高雄市政府衛生局