

心理健康新技能get

讓你打怪(憂鬱)更easy

24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925** (依舊愛我)

免費心理諮商預約專線

06-3352982、6377232

(請於上班時間8:00~12:00、13:30~17:30撥打)

諮商服務地點

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| 上午 麻豆區 新化區 衛生所 | 下午 北區 佳里區 關廟區 學甲區 衛生所 | 上午 新營區 東山區 下營區 衛生所 | 上午 白河區 衛生所 | 上午 安平區 衛生所 |
| 下午 新市區 區公所 六甲區 衛生所 | 晚上 衛生局 東興辦公室 林森辦公室 | 下午 南區 玉井區 南化區 歸仁區 衛生所 | 下午 安南區 善化區 永康區 衛生所 | |

心理困擾害羞跟親近的人訴說？
服務採保密原則，歡迎多加利用！

還有更多心理健康資訊
可上網或來電查詢



臺南市政府衛生局
社區心理衛生中心



讓自己的快樂萌芽

青少年心理健康

自己的快樂自己找

Make Yourself Happy!!

思考轉個彎，快樂很簡單



臺南市政府衛生局 關心您

廣告

青少年常見生活壓力

01 學校生活方面

功課太重、成績不好
沒有適當的讀書方法



02 未來前途方面

考不上理想學校
對未來感到沒有方向
不知如何規劃生涯



03 家庭生活方面

家庭溝通不良
無法全心照顧家人
家事分工不均



04 人際交友方面

不知如何表達情感
不知如何拒絕別人
不知如何化解誤會



05 異性交往方面

不善表達
沒有交友管道
無合適對象
吵架分手



06 休閒娛樂方面

沒有時間參與
不知如何安排
缺乏活動場所



釋放壓力你可以這麼做

★聽音樂、唱歌

適當享受遊戲，
如桌遊、電腦、手機



★運動

是最不受經濟、時空間限制的紓壓方式，運動時會產生腦內啡、正腎上腺素、血清素，可以改善情緒、增加幸福感喔！



★規律均衡飲食與睡眠

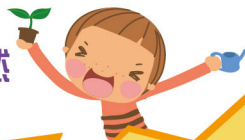
★參加社團活動

★找同學朋友談天

★踏青旅遊、接近大自然

★從事其他興趣

，如種植物、
畫畫、手作、
烹飪、樂器
...等。



每個人都有不同的適合紓壓方式，
能讓自己心情變好、不影響他人及危害健康的方式都值得一試！