



我都在!

# 晴時多雲偶陣雨 少年煩惱我懂你

他喜歡我嗎?



我好醜。

為什麼他們要討厭我?

## 諮詢專線

宜蘭縣羅東鎮社區心理衛生中心

▶ (03)9513880  
(我應聲幫幫您)

宜蘭縣政府衛生局諮商專線

▶ (03)9367885

衛生福利部24小時自殺防治安心專線

▶ 1925 (依舊愛我)

心情不好時，  
不妨試試以下紓壓小妙招

### 靜態

- ◆ 深呼吸。
- ◆ 嚐嚐想吃很久的甜食。
- ◆ 看有趣的影片，笑一笑。
- ◆ 試著書寫，釐清雜亂的思緒。

### 動態

- ◆ 到戶外曬曬太陽，  
做點簡單的肌肉放鬆運動。
- ◆ 感受一個溫暖的擁抱。



你今天心情好嗎?