

職場逗關心

身邊若有「卒」的人

你可以這麼做
守門人123



1問

2應

3轉介



1問

主動關懷與積極傾聽

發現警訊就關心，並測心情溫度計。

2應

適當回應與支持陪伴

接納支持有希望，開放了解不責備。

3轉介

資源轉介與持續關懷

適當資源作轉介，陪伴求助常關懷。



臺南市政府衛生局
社區心理衛生中心

職場fun 輕鬆



更多心理健康資訊，可上網或來電查詢

廣告

臺南市政府衛生局 關心您

面對職場壓力，您可以這樣做

第一招

維持正向思考

幽默過生活
其實我可以不完美
深呼吸、放輕鬆
今天我微笑了嗎？



第二招

建立自己的紓壓管道



第三招

三五朋友齊聊天



第四招

家庭一同出遊趣



第五招

規律飲食及睡眠



善用資源 心理健康更Easy!



24小時免付費心理諮詢專線

安心專線 **1925** (依舊愛我)

衛生福利部男性關懷專線

0800-013-999

免費心理諮詢預約專線

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	

心理困擾說不出口？

服務採保密原則，歡迎多加利用！