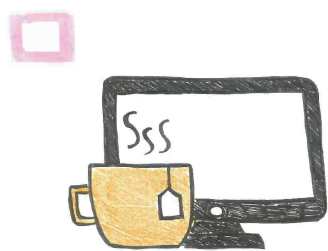
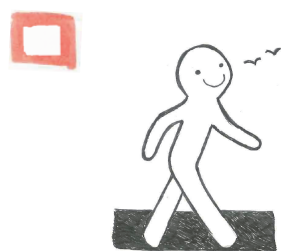


自我關懷

坐言起行
再次燃亮你心中的火花！



每工作一段時間，
就讓自己短暫休息一下



散步30分鐘



欣賞與你一起工作的人
的優點



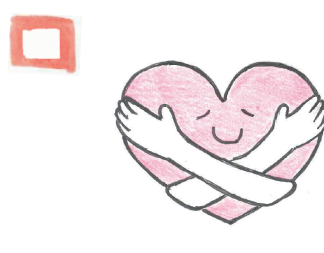
發一個短訊
給想感謝的人



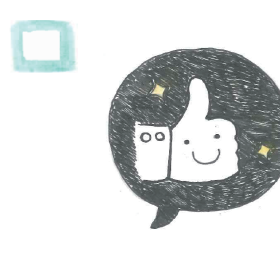
在有需要時找人幫忙



提前30分鐘睡覺



原諒自己曾犯過的
一個錯誤



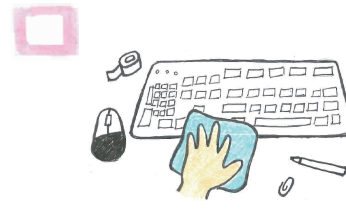
向身邊人
說一些鼓勵說話



幫助身邊有需要的人



參與義工服務



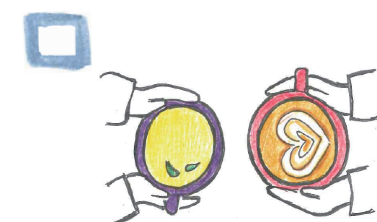
清理辦公桌的一個小角落



照顧一些小盆栽



用心聆聽別人的煩惱，
嘗試明白他的感受



主動聯絡一位朋友

每星期
嘗試至少2個
項目，保持
精神健康！