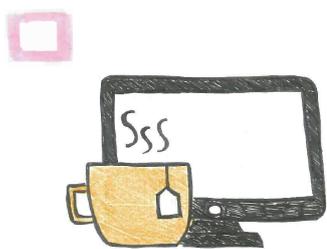
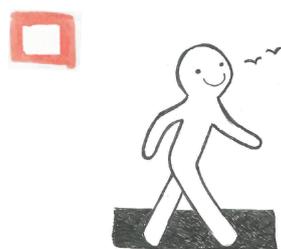


# 自我關懷

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



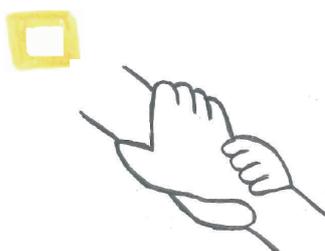
散步30分鐘



欣賞與你一起工作的人  
的優點



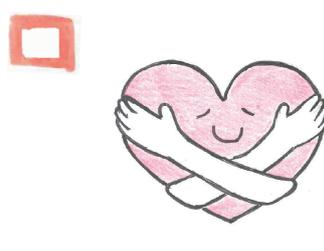
發一個短訊  
給想感謝的人



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



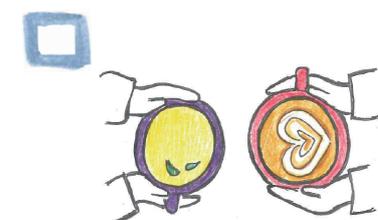
清理辦公桌的一個小角落



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！