

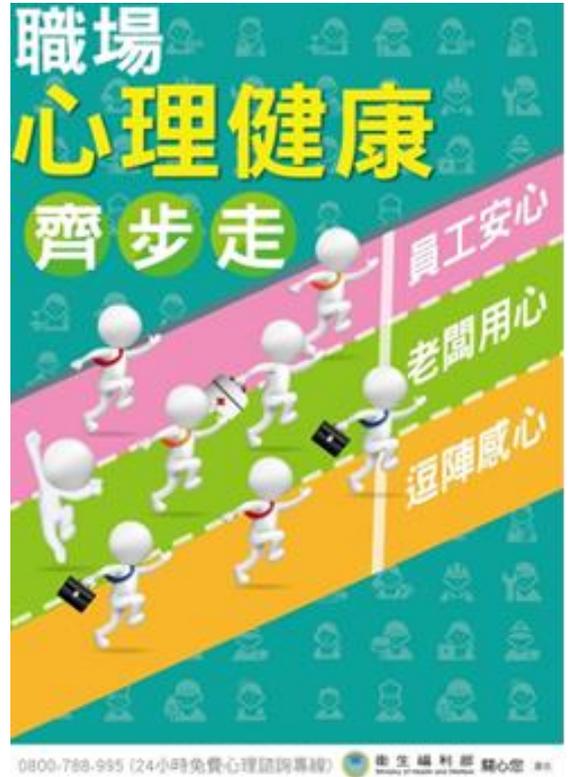
# 彰化縣社區心理衛生中心 文宣品樣式目錄

聯絡窗口: 04-7115141 轉 323, 來電請說明「單位」、「聯絡方式」、「樣式」、「數量」及「索取方式」  
 心理健康促進及自殺防治(如:孕產婦、老人、校園、教師手冊、自殺防治系列手冊)等各類心理健康促進文宣, 可於衛生福利部心理及口腔健康司網站下載, 路徑: 衛生福利部>各部單位及所屬機關>心理及口腔健康司>心理及口腔健康>宣導素材 [點選連結](#)

傾聽老年人的心聲 尺寸: A4 雙面(7份)



職場心理 尺寸:A1 海報



愉快的心 尺寸:A4 單張



幸福家庭必修課 尺寸:A4 單張



熊 Happy 尺寸:A4 單張

## 舒壓 5 大招 跟你 熊 Happy

**保持簡單生活，偶爾讓自己放空，不忙碌**

**三餐均衡飲食，身體健康心情也愉快**

**每天保持充足睡眠，維持充足睡眠精神也飽滿！**

**適當運動可以放鬆身心，同時分泌腦啡因，讓心情更愉快！**

**擁有朋友，傾心事能讓情緒有適當的出口！**

衛生福利部 關心您 安心專線：0800-788-995 (請撥長 政府用)

職場壓力算什麼 尺寸:A4 單張、A1 海報

## 職場壓力算什麼

### 4 種方法讓你好 fun 鬆

衛生福利部 關心您

**第一招 - 維持正向思考**

**第二招 - 建立自己的舒壓管道**

**第三招 - 三五朋友齊聊天**

**第四招 - 家庭一齊出遊囉**

安心專線：0800-788-995 (請撥長 政府用)

姊姊妹妹一同加油 尺寸:A4 雙面

## 姊姊妹妹一同加油

**我朋友愛心了！**

愛情基本上，是基於種種滿足及正向的情感，於是情感會受到失望和負面的影響，於是情感失足或受傷害，常常會造成身心的壓力或疾病。

**我手足神力女超人**

姊姊、妹妹，目前你覺得人都不錯，有欣賞你、讚美、讚揚不吝嗇。

**穿窬生命的身心不適**

穿窬的生理狀態，容易產生身心不適，常糾紛於穿窬的生理狀態，而產生身心不適，身心在穿窬狀態下，常常產生身心不適。

**戰戰兢兢的牙齦**

牙齒是我們的健康，健康不安，牙齦鬆動，這是最嚴重的心理，最嚴重的牙齦鬆動，這是最嚴重的心理，最嚴重的牙齦鬆動。

女性朋友一定要對自己有信心，用中立客觀的角度，看待自己及他人，也尊重他人，請別多心化的比較，比較，讓每個人社會支持系統，有健康或困難，而達成自己的身心平衡，一定要與專業人員諮詢，請記得，要爱自己，才能幸福久遠！

行政院衛生署 關心您

走出失業憂鬱 尺寸:A4 雙面

## 如何面對失業再創人生新頁

**切勿過度飲酒**

有些人可藉由酒來逃避心靈，但飲酒過度只會讓心靈更痛苦，過度飲酒只會讓心靈更痛苦，過度飲酒只會讓心靈更痛苦。

**健康的飲食**

多攝取高纖維的食物，並適當運動，保持均衡的飲食，並適當運動，保持均衡的飲食。

**利用心理諮詢與團體專業協助**

若有身心方面的困難，請儘快尋求心理諮詢，並尋求專業協助。

**保持結實的生活型態**

保持結實的生活型態，適當的運動，適當的運動，適當的運動。

**積極的尋求幫助**

積極的尋求幫助，積極的尋求幫助，積極的尋求幫助。

行政院衛生署 關心您

器官捐贈宣傳摺頁 尺寸:4摺單張



用愛教出快樂的孩子 尺寸:冊



國高中教師-學生心理健康-教師手冊 尺寸:冊



嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長 尺寸:冊



孕期好週到-爸爸 尺寸:三折



我的幸孕心-媽媽 尺寸:三折



我的幸孕心-孕期好週到 尺寸:光碟



孕產婦心理健康日常尺寸: 光碟



路很長有我陪你走-系列 1 尺寸:3 摺單張



路很長有我陪你走-系列 2 尺寸:3 摺單張



路很長有我陪你走-系列 3 尺寸:A4 雙面



路很長有我陪你走 尺寸:光碟



自殺 3-青少年心理衛生 尺寸: 冊



自殺 4-老人心理衛生 尺寸: 冊



自殺 5-精神疾病 尺寸: 冊



自殺 7-女性心理衛生 尺寸: 冊



自殺 13-怎麼辦?我想自殺 尺寸: 冊



有關「如何脫離焦慮症困境」、「注意力不足過動症」、「失智症」、「青少年情緒障礙」等 23 款種類之心理衛生專輯，可於衛生福利部心理及口腔健康司網站下載，路徑：衛生福利部>各部單位及所屬機關>心理及口腔健康司>精神疾病防治>宣導單張>心理衛生專輯 [點選連結](#)

衛部專輯 5-青春期的成長與精神健康 尺寸:冊



衛部專輯 8-飲食與精神健康 尺寸:冊



衛部專輯 13-躁鬱症 尺寸:冊



衛部專輯 16-如何脫離強迫症困境尺寸:冊



衛部專輯 20-性與精神健康 尺寸:冊



衛部專輯 23-精神病人復健之路 尺寸:冊

