

乘風破浪 主宰情緒

情緒猶如海浪，
你不能停止浪潮迭起……



但你可以學習衝浪，去選擇
如何與這些想法和情緒互動。

在成為得心應手的衝浪手前，或許你會跌入海浪中好幾次，或許會以為再也站不起身來…
其實，每一次的學習平衡，都會更瞭解海的波瀾，即便大浪衝擊痛苦，小浪緊張不安，只要
抓到節奏、隨著起落學習共處，終可以看到平靜的海平面。

當你的情緒海浪變成海嘯 別忘了還有這些地方讓你排解釋放：



1925
安心專線



心快活平台
「兒少心理健康及
輔導諮商資源」



各縣市社區
心理諮商服務

成為心情衝浪的高手。



衛生福利部

本經費使用菸品健康福利捐

廣告