



抗災減壓小貼士

危機是短暫，痛苦非永恆，
肯向"前"，才會見"路"，
遇到"危"，必有轉"機"。
逆境求生，才會珍惜生命！

今天不如我...

☑ 檢討辦事的先後次序，先做最重要和緊急的事

☑ 買一些小禮物獎勵自己



關於壓力...

壓力是從你的眼裡，還有心裡，看出去的。
即使外在局勢沒有改變，只要改變了態度，
你就可以紓解壓力。

