

## 「心轉路就轉~談壓力調適與自殺防治」衛生教育活動

壓力是生活中看不見得無形殺手，每個人都有面臨壓力的時候，如何面對及抒發，進而避免自傷、自殘甚或自殺行為之發生，是需要學習的。

為強化學生壓力調適技巧及尋求正當協助管道，本院於105年9月13日邀請彰化醫院精神科梁孫源醫師蒞院假中正堂辦理「心轉路就轉~談壓力調適與自殺防治」教育講座。參與活動師生共140人。



本案辦理單位及電話：衛生科 04-8742111 分機 210