

情緒紓壓小撇步

趕走憂鬱，讓情緒平靜好方法，你也來試試看吧！



1. 到校園看看盛開的花



2. 欣賞戲劇表演



3. 參觀畫展



4. 到操場運動一下



5. 參加社團



6. 看看書