

讓心理師陪伴徬徨、疲憊時刻的你

工作時，

要一直追著進度跑，讓人喘不過氣！

要面對難溝通的人，讓人心累無助！

要不停的競爭比較，讓人擔心緊張！

回家時，

無法與家人好好相處，感到焦躁不耐！

無法自在地獨處做事，感到焦慮不安！

無法真正地放鬆休息，感到身心俱疲！

休息時，

面對家人朋友的請求，總是難以拒絕？

面對自我能力的不足，總是灰心失措？

面對工作累積的壓力，總是無從舒緩？

生活中的各種狀況如果讓你感到徬徨、感到疲累？

撥通電話，

讓溫暖的心理師陪你梳理生活的煩擾，

陪你度過難熬時刻！

服務方式

▶ 電話諮詢：免付費電話 0800-299-988，週一至週五 9:00~22:00（國定假日除外），由專業心理師與您一起評估問題，並提供建議。

▶ E-mail諮詢：toptipeap@gmail.com，透過E-mail與心理師聯繫。



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE



心趨勢
TIP TOP EAP