

MENTAL HEALTH



精神健康 挑戰項目

- 🔑 觀看「精神健康」短片
- 🔑 填寫MS form
- 🔑 完成3分鐘深呼吸活動
- 🔑 完成1分鐘照鏡活動
- 🔑 寫出3項對自己的欣賞



MENTAL

HEALTH