



別因過勞 讓身體洩了氣！



身體打足氣
疾病就拜拜



如何防範過勞引發疾病？醫生叮嚀三要點：

- 1.適度調節工作壓力，加班應要節制。
- 2.平日注意飲食營養均衡，要有充足睡眠及適度運動。
- 3.定期進行健康檢查。



行政院勞工委員會

堅持和你站這陣

