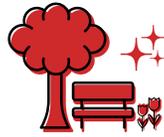


動起來

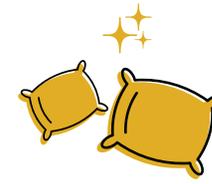


有機會要參與集體活動和體育鍛煉，去親近大自然。



發現生活

每天抽時間開懷大笑、學習新知、懂得感恩。



適時放鬆

花時間實施斷捨離，原諒他人，時常深呼吸，經常整理生活。睡足7-8小時。

促進心理健康

實用益腦小貼士，讓生活更健康



保證營養



飲食健康、少飲酒。適時尋求專業幫助。



建立聯繫

透過參加志願者活動和信仰團體，在社區中建立起友誼和志同道合的人際關係。