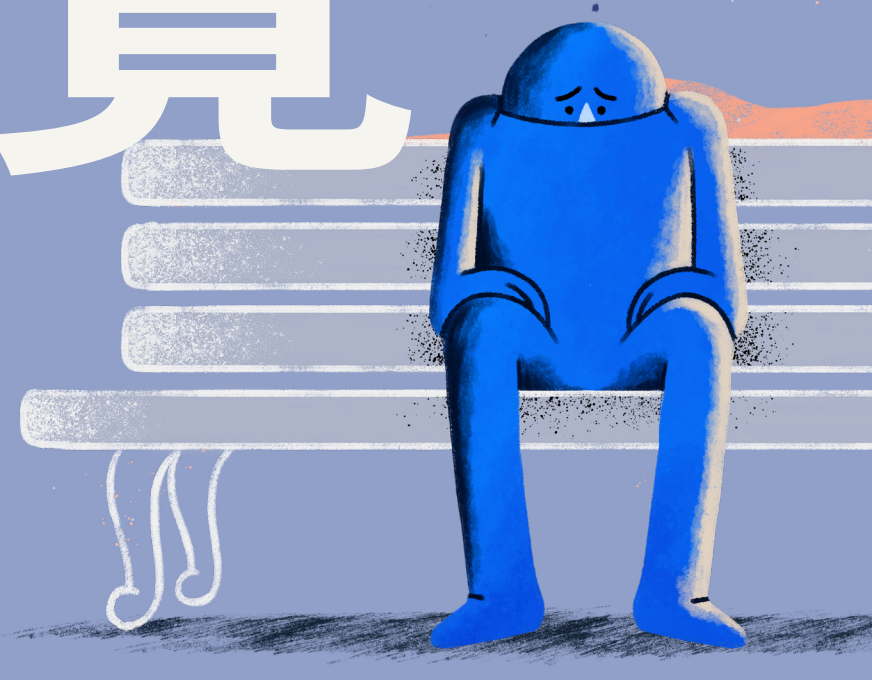
今日你感覺如何？







照顧精神健康與照顧身體健康同樣重要。若感覺欠妥，你完全可以放心地尋求幫助。

有些行動是可以幫助你改善精神狀態的。例如：與外界維持聯繫、多做些活動、與家人、朋友及鄰居聊聊天、培養一個新的日常習慣等。

資訊　建議　專業支持

訪閱 **headtohealth.gov.au**

若不諳英語，你可以致電「翻譯及傳譯服務」，號碼131 450。

Australian Government

由坎培拉澳洲政府授權。