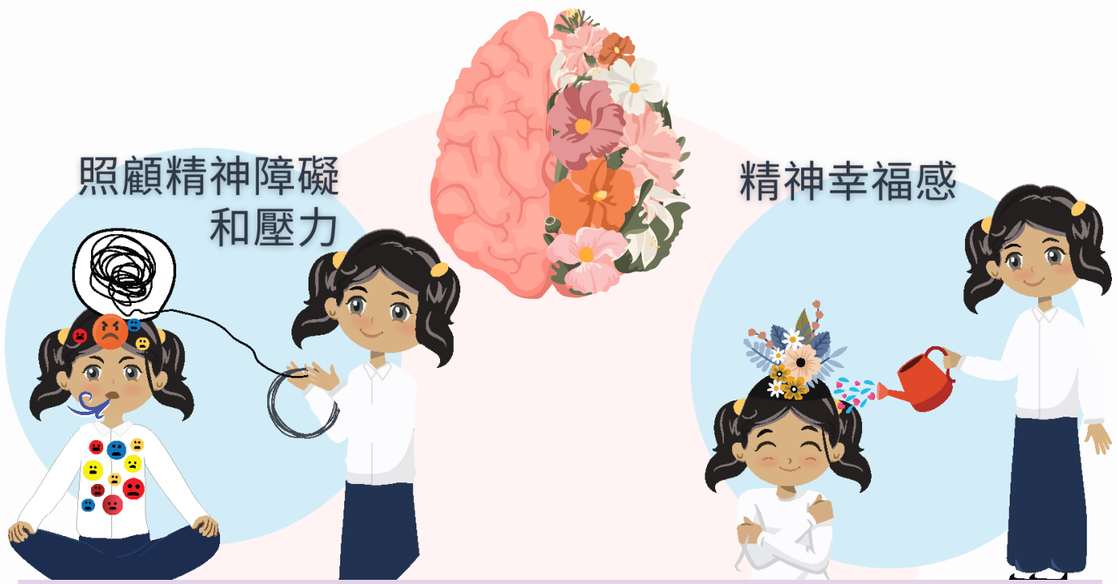
了解精神健康

健康的思維



幸福感是當你思想、身體、人際關係和生活中的各方面都健康、舒適和順利。
每個人都有權利擁有幸福感。

精神障礙的原因

神經系統裏的化學物質不平衡會導致情緒過高或過低

受傷

出生就患有障礙

毒品或酒精

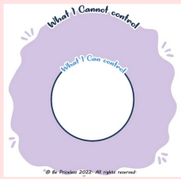
壓力大的事情

面對精神壓力的方法

暫停下來

情緒調節

與輔導員交談



了解什麼在你的控制範圍內

練習自我照顧

與支持你的人交談

在我們的網站看更多有關身心健康的資訊!

https://www.bepriceless.org/well-being

快來報名兒童小種子課程吧!

免費! Free

https://bit.ly/ChildrenSEED

© Be Priceless 2023. All rights reserved.