



Chinese (Traditional) | 繁體中文



2024 年 10 月 5 - 13 日

連繫心理健康

為您自己和社區培養和支持積極的心理健康和福祉。



自己

與自我連繫：

照顧好自己、做喜歡的事情、做出健康的選擇、並在需要時尋求幫助。



他人

與他人連繫：

與親朋好友培養關係。與他人共度時光，建立有意義的關係。



社區

與社區連繫：

支持和包容左鄰右舍、大家互相照顧、並與不同文化的人建立連繫。善待他人，並主動協助有需要的人士。



大自然

與大自然連繫：

暫時遠離科技、出外親近大自然、經常保持正念、並愛護地球。

如您或身邊的人需要協助，可以使用以下服務。

如果您的生命受到威脅或擔心某人的安全，請致電 000 尋求幫助。

1300 MH CALL:
心理健康熱線
1300 642 255

13YARN
13 92 76
13yarn.org.au

Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au

您亦可瀏覽昆士蘭心理健康週網站的「尋求協助」部分了解更多服務。

贊助機構



Queensland
Mental Health
Commission

合辦機構



CHECKUP

www.qldmentalhealthweek.org.au

#QMHW #Connect4MentalHealth  

插圖標題：「緊密聯繫有助促進身心健康」(Stronger connection creates strong health) ，
由 Bunya Designs 的 Leah Cummins 創作