

5種提升你 精神健康的方法

1

花時間做一些自己
喜歡的活動（園
藝、玩遊戲、閱
讀）



2



多在戶外待一會
兒，晒晒太陽！

3

堅持活動身體！嘗試一些運
動，比如散步、舉重和團體
運動課程（瑜伽、水中有氧
運動、太極）。



4



和親人在一起
度過時光

5

參與社區活動，比如：

- 在你的社區做義工。
- 參與和信仰有關的項目。
- 加入老年中心或支持團體。

