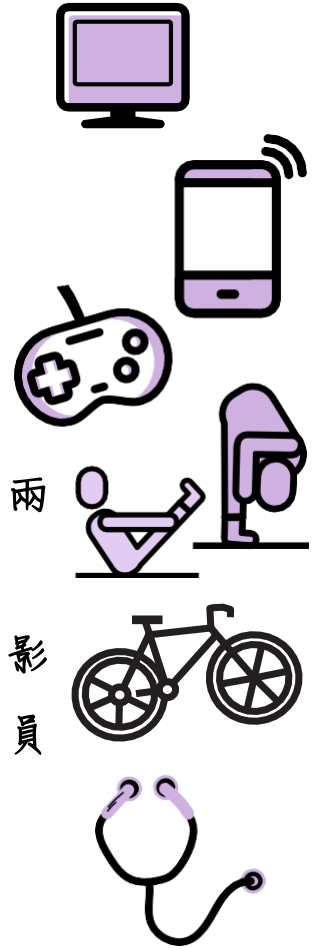




新冠病毒蔓延之時， 照顧好自己的心理健康

1. 掌握新冠病毒疫情的官方資訊發佈與來源
2. 盡量避免有關新冠病毒疫情的非正式報導或假新聞
3. 經常與家人和朋友保持聯繫
4. 時常與家人共同參加娛樂活動，如桌遊、電動遊戲及閱讀等
5. 每日在家中從事簡易運動
6. 維持適量的戶外活動，但需佩戴口罩並保持社交距離兩公尺或六英尺以上
7. 如有出現任何新冠病毒症狀、焦慮或憂鬱情緒，以致影響到工作或家庭關係，應立即通知醫生及其他醫護人員



◆ 聯絡資訊：魯永振先生

email : drluyc@gmail.com 電話：614 451-3550

該如何面對歧視言語與行為？

勇敢說出感受



避免直接的
暴力衝突



彼此相互支持
及給予幫助

