

Cách giữ tinh thần khỏe mạnh:

Hành động

Hãy làm việc gì đó.

Giữ năng động – về tinh thần, thể chất, xã hội, tâm linh và văn hóa. Đi dạo, chào hỏi ai đó, đọc sách, thiền hoặc cầu nguyện.

Hòa nhập

Hãy làm việc gì đó với ai đó.

Giữ kết nối – với bạn bè, gia đình, cộng đồng và văn hóa của quý vị. Tham gia một câu lạc bộ sách, tham gia một đội thể thao, nấu ăn với gia đình và bạn bè, tham gia các sự kiện cộng đồng.

Tận lực

Hãy làm việc gì đó có ý nghĩa.

Làm điều gì đó có ý nghĩa, quan trọng và có giá trị đối với quý vị. Làm thiện nguyện, học hỏi điều gì đó mới, chấp nhận thử thách, nỗ lực làm điều gì đó vì lợi ích chung của cộng đồng, giúp đỡ hàng xóm.

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA

How to keep mentally healthy:

Act

Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

Belong

Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join a book club, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

Commit

Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA