

照顧好自己

談論自我照顧很流行，但這對個人健康和福祉也至關重要。請在本月了解為什麼照顧好自己如此重要，以及您可以採取哪些積極措施來實現這一目標。

您在本月的參與工具包中會發現：

如何建立一個「不該做」列表來設定健康的界限

關於自我保健的培訓，以及細小的改變如何產生積極的結果

5 分鐘舒展減壓影片

為照顧者提供自我照顧技巧的文章

[觀看工具包](#)

每月精彩內容：



最新主題 – 連接每個月關注新主題的最新內容



更多資源 – 獲取更多資源和自助工具



內容庫 – 持續獲得您喜歡的內容



適合所有人的支援 – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包

* 世衛組織，「青少年心理健康」。 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>。2022 年 11 月 3 日節錄。