



Ứng Phó Với Sự Cô Đơn Bằng Cách Kết Nối Với Người Khác (Vietnamese version)



Hãy chăm sóc bản thân
thật tốt



Tham gia vào các sở thích và mối
quan tâm của bạn, trân trọng và tận
hưởng những khoảnh khắc quý giá



Nuôi dưỡng sự cởi mở và lòng
biết ơn



Sử dụng hiệu quả thời gian và
những đóng góp của bạn để làm
phong phú thêm cuộc sống



Hồi tưởng những kỷ niệm đẹp và
khơi lại cảm giác được thuộc về



Duy trì liên lạc với người khác và
gắn kết với cộng đồng



Ứng Phó Với Sự Cô Đơn Bằng
Cách Kết Nối Với Người Khác



精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

陪我講 SHALL WE TALK