รับมือกับความเหงาโดยการติดต่อกับคนอื่นๆ (Thai version)

ดูแลตัวเองให้ดี

หางานอดิเรกและสิ่งที่สนใจทำมีความสุขไปกับช่วงเวลาอันมีค่า

ฝึกฝนการเปิดใจให้กว้างและความยินดี

ใช้เวลาให้คุ้มค่าและมีส่วนร่วมเพื่อทำให้ชีวิตดีขึ้น

นึกถึงความทรงจำที่ดีๆ และรำลึกถึงความเป็นเจ้าของ

ติดต่อกับคนอื่นๆ และเชื่อมต่อกับชุมชนอยู่เสมอ

รับมือกับความเหงาโดยการติดต่อกับคนอื่นๆ

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

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

จัดพิมพ์เมื่อ 2022