



Healthy Heads in Trucks & Sheds



欲瞭解更多關於身心健康的資訊，  
請掃描二維碼。



照顧我們的  
身心健康。

身心健康可以定義為一種舒適、健康和快樂的狀態。它是輕快的腳步，是臉上的微笑，是美好的生活。身心健康不僅僅是我們擁有的狀態，更是我們付出的行動，關乎如何平衡多件事情。



### 身體健康

鍛煉、良好的飲食、良好的睡眠、衛生和水分充足對我們的身體健康都很重要。有安全意識也同樣重要，這既是為了自己，也是為了他人。沒有人想受傷或傷害其他人。



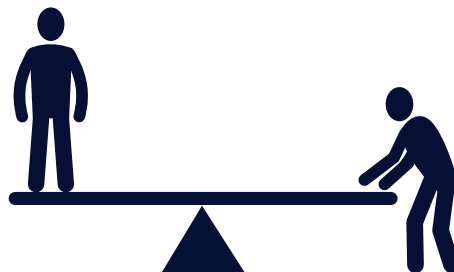
### 社交健康

作為有社會屬性的人類，我們都渴望歸屬感和受到尊重。在工作、家庭和社區中與周圍的人保持良好的關係非常重要。沒有什麼能比得上和朋友一起開懷大笑。



### 情感和心理健康

我們都會經歷起起落落。我們的感受受到許多因素影響，包括目標感和成就感，感到安全並有所期待，讓我們感到滿足的消遣和興趣，我們的精神和信仰等。當然，還有我們喜愛的朋友和家人。所有這些都讓我們笑逐顏開。



### 保持萬事平衡

一旦生病或受傷，我們會尋求醫療幫助。當更換居住或工作地點時，我們會結交新朋友。我們本能地關照著自己的身心健康。但有時也會難以控制身心不適。某一方面失去了平衡，而我們無法解釋。這意味著我們需要專家的幫助，就像看醫生或牙醫一樣。保持身心健康，具備意識很重要。良好的身心健康在於留意我們在身體、社交、情感和心理上的感受。留意自己，我們便可以保持平衡，關照自己的身心健康並充分享受生活。