



Healthy Heads in Trucks & Sheds



欲了解更多关于身心健康的信息，
请扫描二维码。



照顾我们的
身心健康。

身心健康可以定义为一种舒适、健康和快乐的状态。它是轻快的脚步，是脸上的微笑，是美好的生活。身心健康不仅仅是我们拥有的状态，更是我们付出的行动，关乎如何平衡多件事情。



身体健康

锻炼、良好的饮食、良好的睡眠、卫生和水分充足对我们的身体健康都很重要。有安全意识也同样重要，这既是为了自己，也是为了他人。没有人想受伤或伤害其他人。



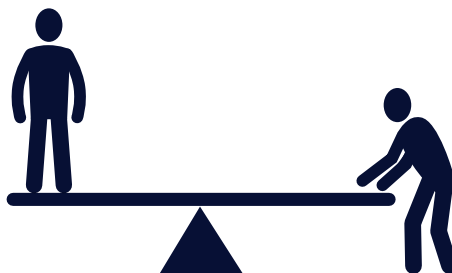
社交健康

作为有社会属性的人类，我们都渴望归属感和受到尊重。在工作、家庭和社区中与周围的人保持良好的关系非常重要。没有什么能比得上和朋友一起开怀大笑。



情感和心理健康

我们都会经历起起落落。我们的感受受到许多因素影响，包括目标感和成就感，感到安全并有所期待，让我们感到满足的消遣和兴趣，我们的精神和信仰等。当然，还有我们喜爱的朋友和家人。所有这些都让我们笑逐颜开。



保持万事平衡

一旦生病或受伤，我们会寻求医疗帮助。当更换居住或工作地点时，我们会结交新朋友。我们本能地关照着自己的身心健康。但有时也会难以控制身心不适。某一方面失去了平衡，而我们无法解释。这意味着我们需要专家的帮助，就像看医生或牙医一样。保持身心健康，具备意识很重要。良好的身心健康在于留意我们在身体、社交、情感和心理学上的感受。留意自己，我们便可以保持平衡，关照自己的身心健康并充分享受生活。