

五月 是精神健康月！

好的精神健康對於全身心的健康有著關鍵作用。當您的精神健康良好，您能夠享受生活、和您生活中的人積極地互動、對自我產生好的感覺、保持良好的關係、應對壓力。了解以下更多的資源來維持好的心理健康。 ([MHA, 2022](#))。

- ★ 查看我們BPS的行為健康服務月 [家庭簡報](#)
- ★ [精神健康全國聯盟 \(NAMI\)](#): 致兒童和家庭的信息
- ★ 精神健康聯盟：[2022 精神健康工具套件](#)
- ★ 查看有關 [青少年精神健康的免費的視頻](#)
- ★ [HeadSpace](#): 一個免費為成人和兒童提供的靜思app
- ★ [全國精神健康聯盟\(NAMI\)](#): 致兒童和家庭的信息

