

# 動起來 防疫生活！ 動起來

做好防護，積極重新投入生活吧！



1.5公尺

## • 情緒

照顧自己、鼓勵別人  
有煩惱就說出來



1.5公尺

## • 大腦

腦力激盪找方法  
面對問題處理它



## • 身體

出遊運動心情好  
不忘防疫新生活

心快活網站心專欄  
「我OK，你OK」



衛生福利部製作