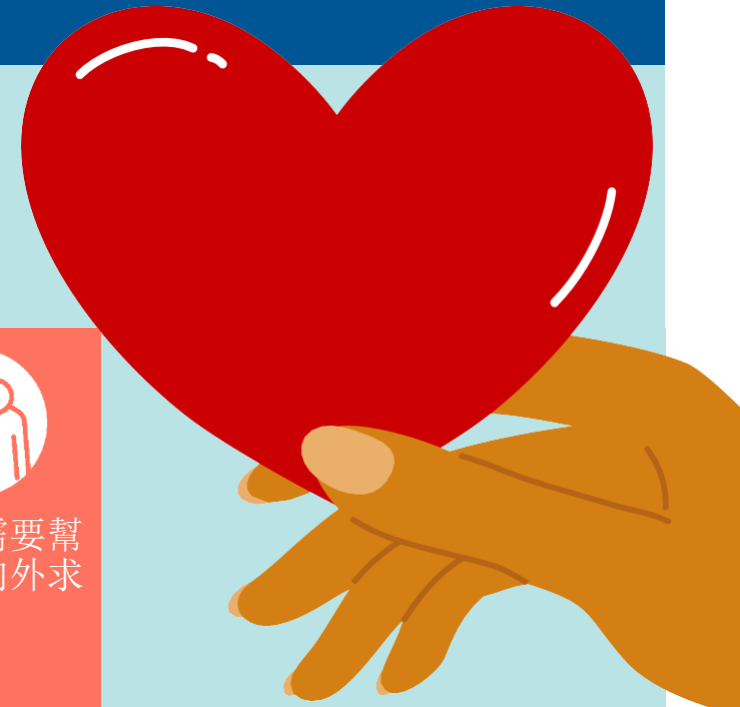


假期對您來說很難熬嗎？

如果您覺得很難享受假期，您並不孤單。
以下方法有助於您的心理和情緒健康。



為您和您的家人做最好的。



設定合於實際的期望和界限。



確認並尊重你的感受。



實行自我照顧。



如果您需要幫助，請向外求援。

LINES FOR LIFE (生命線) linesforlife.org
safestrongoregon.org

SAFE + STRONG (安全又堅強)



無障礙文件索取：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，俄勒岡州衛生局可以提供其他格式的資料，例如：翻譯、大字體或盲文版本。撥打 1-971-673-2411、711（聽障專線（TTY））或電郵 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us與 COVID-19 通信部門聯絡。

OHA 3947 (11/24/2021) TRADITIONAL CHINESE