

让我们创造积极的变化！

- 选择一家心理健康机构并加以了解或提供支持
- 通过了解如何为他们提供支持，帮助一位正在与心理健康问题作斗争的友人
- 询问您的学校、工作场所或社区正在如何为心理健康创造改变
- 通过练习及了解心理健康策略，培养您自己的身心健康
- 投入一项心理健康行动或组织一场活动以支持心理健康
- 参与关于心理健康的对话以对抗污名化

使用#BellLetsTalk分享您的行动，帮助鼓舞他人来参与这项创造积极变化的运动。
了解更多创意，请浏览Bell.ca/LetsTalk。

