

# 为您的心理健康和 安康提供帮助

您是否由于 COVID-19 危机而感到紧张、  
焦虑和压抑？我们可以提供帮助。



## 希望短信

通过订阅每日系列短信获得建议和鼓励，这有助于培养健康的个人应对技巧和抗压能力。除按照标准短信费率收取费用外，不收取额外费用。

请向您的手机网络供应商咨询。

发送短信“复原力和希望”至：

**1-855-947-4673 (1-855-947-HOPE) 订阅**

[www.ahs.ca/text4hope](http://www.ahs.ca/text4hope)



There is no cost to subscribe, however standard message rates may apply. Please check with your mobile provider.