



健康 人際關係。 健康大腦。

與他人建立健康的人際關係非常重要！與他人建立良好關係，有助您感到被愛、獲得支援和受到重視。這亦能為您帶來歸屬感。與家人和朋友共度時光不僅令人愉悅，更對您的健康有益。定期的社交活動能減輕壓力、焦慮和抑鬱。這亦可降低患心臟病、中風，甚至記憶力問題或思緒混亂的風險。另一方面，花太多時間獨處可能會損害您的腦部健康。感到寂寞或與世隔絕，其危害可等同於每日吸食 15 支香煙。

以下是您可以建立牢固、健全人際關係的方法：

- 促進彼此之間的友善、尊重、服務和承諾。
- 加入義工、宗教、社交或其他團體以獲得支援。
- 與朋友開始每週步行小組。
- 與不同背景的人建立有意義的關係。
- 將與家人和朋友頻繁的面對面互動列為優先事項。
- 明智地使用視像通話和社交媒體，以加強與他人的關係。

更多資訊

關於社交聯繫

- 社交聯繫

<https://www.cdc.gov/social-connectedness/about/index.html>

- 美國衛生局局長關於社交聯繫和社區療癒效果的諮詢報告

<https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>

- 世界衛生組織促進社會聯繫委員會

<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

關於健康老齡化

- 全國慢性疾病總監協會健康老齡化計劃

<https://www.chronicdisease.org/HealthyAging>

- 疾病控制與預防中心健康大腦倡議

<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>

- 阿茲海默症協會

<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

整合大腦健康訊息至慢性病計劃並促進 BOLD 公共衛生計劃之間的協作，由美國衛生與公共服務部 (HHS) 轄下之疾病控制與預防中心提供支援。本計劃為財務援助獎項的一部分，總金額為 100 萬美元，並由 CDC/HHS 全額資助。上述內容僅代表作者的個人觀點，不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方立場，亦不構成其認可。

