

賽馬會社區持續抗逆基金 關「健」計劃 抗疫減壓工作坊



探討身處逆境時
應如何調整心情



關心自己的
情緒健康



分享如何
緩解情緒壓力



疫情下
保持正面積極態度



如何面對
各種困難挑戰

費用
全免

新冠病毒疫情持續，大家會感到「抗疫疲勞」嗎？
會感到焦慮不安、恐懼、徬徨、焦急嗎？

2021年4月22日 (四) 11:00-12:00

地點：

長沙灣麗閣邨麗蘭樓305-309室婦女中心協會
(同時以ZOOM進行工作坊)

名額20人

名額有限，報名從速
參加者有精美紀念品



透過「抗疫減壓工作坊」

- 關心自己的情緒健康
- 探討身處逆境時，應如何調整心情
- 如何面對各種困難挑戰
- 分享如何緩解情緒壓力
- 疫情下保持正面積極態度

