

# 賽馬會社區持續抗逆基金 關「健」計劃 抗疫減壓工作坊

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？

探討身處逆境時  
應如何調整心情

分享如何  
緩解情緒壓力

如何面對  
各種困難挑戰

關心自己的  
情緒健康

疫情下  
保持正面積極態度

2021年6月7日(一)  
下午3:00-4:00

費用  
全免

## 透過「抗疫減壓工作坊」

- 關心自己的情緒健康
- 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
- 探討身處逆境時，應如何調整心情

名額20人 名額有限，報名從速  
參加者有精美紀念品



地點：沙田美林邨美槐樓地下1-8室  
(同時以ZOOM進行工作坊)