



賽馬會社區持續抗逆基金 關「健」計劃

抗疫減壓工作坊

2020年11月12日 (四)

上午11:00-12:00

黃大仙慈雲山雲華街45號
慈雲山南社區中心2樓
(工作坊同時以Zoom 進行)

20人

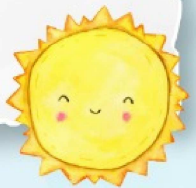
費用全免，名額有限，
立即報名，參加者有
精美紀念品

由專業心理輔導員主講

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？

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



報名/查詢電話：2776 9081

www.projectconcern.org.hk

