

合辦機構：



沙田民政事務處



沙田青年服務團



沙田區家長教師會聯會有限公司

心靈加油站講座



名額有限 先到先得

(參加者可獲紀念品一份)



日期: 17/12/2019(二)

時間: 8:30 p.m. ~ 9:45 p.m.

地點: 禾輦社區會堂

報名及查詢:

請於辦公時間內致電 2158 5346

聯絡沙田青年服務團報名及查詢

內容：在日常生活不論工作、家庭和社交當中都充滿著各種有形無形的壓力。壓力不但影響我們的情緒，更影響我們的健康。心靈加油站講座會由香港神託會臨床心理學家講解壓力的來源，個人面對壓力的反應，及檢視背後的想法，配合伸展運動示範，讓大家掌握舒緩壓力的方法，為生活注入一份從容及自在。