



zoom

「慢活調適身心」 視像工作坊

慢，係咪就等於落後於人？比不上人呢？
事事講求快捷，係咪就等於快人一步達
到理想呢？當中有什麼代價呢？



學習慢活調適的生活態度可能
會令你意想不到地更有效去處
理好自己的事務，又可照顧到
自己身心的需要。

日期：2020年9月23日 (星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

對象：長期病患者

名額：12位(名額有限，額滿即止)

講者：香港復康會社區復康網絡社工

形式：透過網上座談會，即時與講者溝通和互動

內容：介紹慢活與身心健康的關係及初步掌握達至調適身心健康的養生方法。

可致電本中心 (2291 2511) 或經 WhatsApp (5928 3637) 報名

注意事項:

1. 健康資源中心會透過 WhatsApp 發放「Zoom cloud meeting」教學，確認參加後，會再發放「會議號碼」及「密碼」
2. 參加者需具備之基本電子用品硬件要求：
 - 可以使用有線 (寬頻數據機) 或無線 (Wi-Fi) 網絡上網
 - 能夠連接上網的智能電話、電腦或手提電腦等裝置
 - 確保裝置有足夠的電力、網絡數據及速度 (例如：4G/5G流動網絡服務等)
3. 於座談會日期前安裝電腦軟件程式「Zoom cloud meeting」(智能電話之 Google Play / App Store) 及於活動前15分鐘(下午2時正)準時登入Zoom

合辦機構：



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation
社區復康網絡
Community Rehabilitation Network



賽馬會健康資源中心
Jockey Club Health Resource Centre

