職安局 衞生署 勞工處

抗疫好心情資訊站

好心情@
健康工作間網站

精神健康
職場約章網站

精神健康

1

靜觀體驗練習
S.T.O.P.練習

2

「陪我講 Shall we talk」宣傳短片

3

「抑鬱你我齊面對」宣傳短片

4

「香港人撐得過」宣傳短片

5

防疫從「心」出發 - 在家靜觀

6

同心抗疫 從我做起 - 處理負面情緒

7

同心抗疫 從我做起 - 保持正能量

8

大家深呼吸

9

抗疫精神健康網上講座

健康飲食

1

過量進食與
情緒性進食

2

「健康水果食譜」宣傳單張

3

「健康蔬菜食譜」宣傳單張

4

「日日水果蔬菜2+3」宣傳短片

5

「保持健康體重」宣傳短片

6

「充足維他命C，抵抗力勁D！」

體能活動

1

零時間運動
小貼士

2

「小心坐以
待…弊！」
宣傳海報

3

「小心坐以待…弊！」
宣傳短片

4

《郁一郁》
全首舞蹈教學短片

5

「家居健體操」
教學短片

6

「齊運動好心情」
宣傳海報

7

零時間運動
講座重溫

8

同心抗疫 從我做起
恆常運動增強心肺功能

查詢： 鍾小姐 2116 5690 / 黃先生 3106 2115 傳真：2739 9779
職安熱線：2739 9000 電郵：enquiry@joyfulhealthyworkplace.hk

更新截至2020年8月