

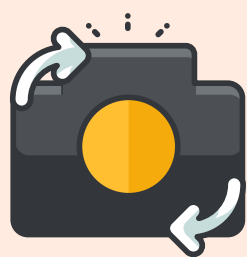
# 「疫」境下的自我照顧 Self-care Under COVID-19

Free webinar resources with self-care tips are provided to warmly support you in overcoming this challenging time!

網上短片為大家提供疫情中身心照顧的貼士，好為大家打打氣，願大家順利渡過這挑戰時刻！

- A simple registration is needed before accessing the below videos on GoToWebinar.
- 透過簡單登記程序，便可登入GoToWebinar平台上收看網上短片。

## 面對生活轉變 Managing Changes in Life



中文版  
CHI version

## 在晴朗的一天出發 Make My Day Even If the Sky is Grey



中文版  
CHI version



英文版  
ENG version

## 勿讓焦慮情緒擴散 Contain the Fear & Anxiety



中文版  
CHI version



英文版  
ENG version

## 調節過度的情緒 Regulate Over-intensive Emotions



中文版  
CHI version



英文版  
ENG version

## DIY自製搓手消毒液 DIY Disinfectants

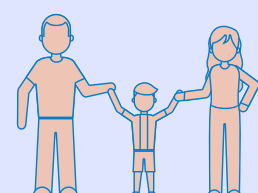


中文版  
CHI version



英文版  
ENG version

## 3A 正向家庭關係 3A Positive Family Relationship



中文版  
CHI version



英文版  
ENG version

## 我的免疫力如何受心理影響？ PSYCHONEUROIMMUNOLOGY



中文版  
CHI version



英文版  
ENG version

## 伸展運動 Stretching Exercises



中文版  
CHI version



英文版  
ENG version

Four Dimensions Consulting Limited and Employee Development Service are pioneers in providing Employee Assistance Program in Hong Kong, dedicated to serve employees and build strategic alliance for corporate wellness.

富達盟信顧問有限公司/僱員發展服務是本港首間開辦「僱員支援計劃」的領航機構，致力促進僱員身心社靈的健康平衡發展，與各大組織機構攜手共創企業整全健康。