

# 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



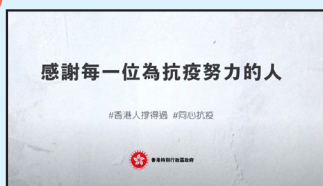
「陪我講 Shall we talk」宣傳短片

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

攝取足夠維他命C  
增強身體抵抗力

蔬果名稱	份量	維他命C含量(毫克)
紅燈籠椒	半杯	116.3
橙	1個	68
奇異果	1個	64
西蘭花	半杯	50.6
青燈籠椒	半杯	50.2

資料來源：佳得樂誌

「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

