

情緒調適與壓力管理



壓力的大小無法直接測量，但卻與情緒息息相關。調理情緒除了需加強自我功能外，還要清除不當的心理負擔。學院於 年 月 日舉行了網上及實體同步的講座，嘉賓從專業社工的角度，分享有關情緒管理及處理壓力的方法。

嘉賓在講座中分享了世衛身心健康的指示，讓同學了解到情緒與壓力，以及健康的關係，亦教導了同學如何審視自己的情緒問題，如面對壓力底下的三個步驟：為何會這樣想、這個想法的來源及其他的可行想法，讓同學掌握處理壓力與情緒的技巧，並為自己未來的專業工作範疇作好準備。



嘉賓分享壓力管理的方法



學生事務處代表
向嘉賓頒發感謝狀

