

心理服務留言板

想約心理服務？入myOasis App啦！



✓ 24 x 7 ✓ 自助
✓ 專人跟進



隨時隨地、非辦公時間都可以寫低你嘅煩惱！

特別係如果你有以下情況：



- 持續嘅壓力反應 (例如：頭痛、肌肉繃緊、腸胃不適等)
- 經常感到憂慮不安
- 生活各方面嘅動力減少

1



喺 myHR App 下載 myOasis App



2



用15分鐘,簡單描述自己嘅情況



3



兩個工作日內,「心靈綠洲」會聯絡你跟進



2300 8618

