

# 護♥抗疫

要打好這場仗，緊記要好好照顧自己，才能克服此持久戰。



服務對象：  
醫管局職員

(按↓閱覽詳情)



下載 myOasis  
心理健康App



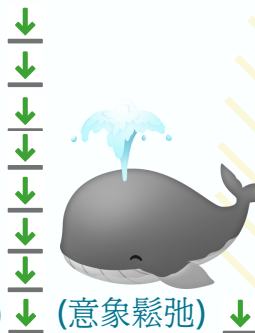
加入 Oasis 心靈綠洲  
WhatsApp 頻道  
96199655

定期獲取心理健康資訊

## 1. 防疫心法



- 自我照顧小錦囊
  - 心理健康小貼士
  - 照顧「孤獨」同「悶」 **NEW**
  - 靜觀 **NEW**
  - 自我慈愛 **NEW**
  - 鬆弛練習
  - 意象自療技巧
  - 心靈呼吸空間 **NEW**
  - VR放鬆體驗 **NEW** (呼吸練習)



- 心理快速測試
- 為隔離做好準備
- 心靈安樂窩

## 2. 個人心理服務



- 面談服務
- 網上心理健康小組

## 3. 特別情況心理支援



- 接受隔離觀察同事
- 受感染同事
- 受感染同事的家屬

- 特定工作調配心理小貼士 **NEW**
  - 所有同事
  - 部門主管

## 4. 靈性關懷



- 靈性關顧服務
- 影音資源

- 其他靈性支援服務

心靈綠洲 - 個人成長及危機處理中心  
Oasis - Centre for Personal Growth & Crisis Intervention

☎ 23008619

(網頁內容會繼續更新，敬請留意)

服務詳情：

