

# 完成一天的工作， 你可以整理一下自己…

## 第一步：回顧

- 自己今天過得怎樣？
- 一個今天你遇到的挑戰或困難，找個Me Time，然後**放下**。
- 三件令你**感恩**的事



掃碼立即體驗



## 第二步：回應

- **欣賞**自己今天的付出和表現得好的地方，**感謝**同事作出的努力。
- 如有需要，找身邊的人或心靈綠洲（2300-8618）傾訴，網上資源也可能幫到你

掃碼立即體驗

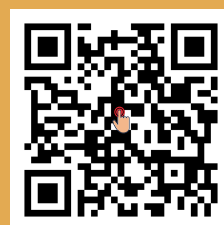


## 第三步：回氣

- 是時候「**熄機**」啦！
  - 進行代表放工的儀式動作可提醒自己要放下（如：鎖好儲物櫃、除下職員證）
  - 回家途中做靜觀步行。
  - 安排令你放鬆愉快的活動（如：聽一首歌、看一齣戲、一個熱水澡）



掃碼立即體驗



請緊記，你是值得擁有好好休息的空間和時間！

