





應對情绪疲惫的方法。





情绪疲惫

指當一個人的生活長期累積壓力而導致

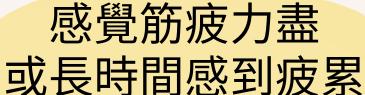
精神疲憊的狀態。

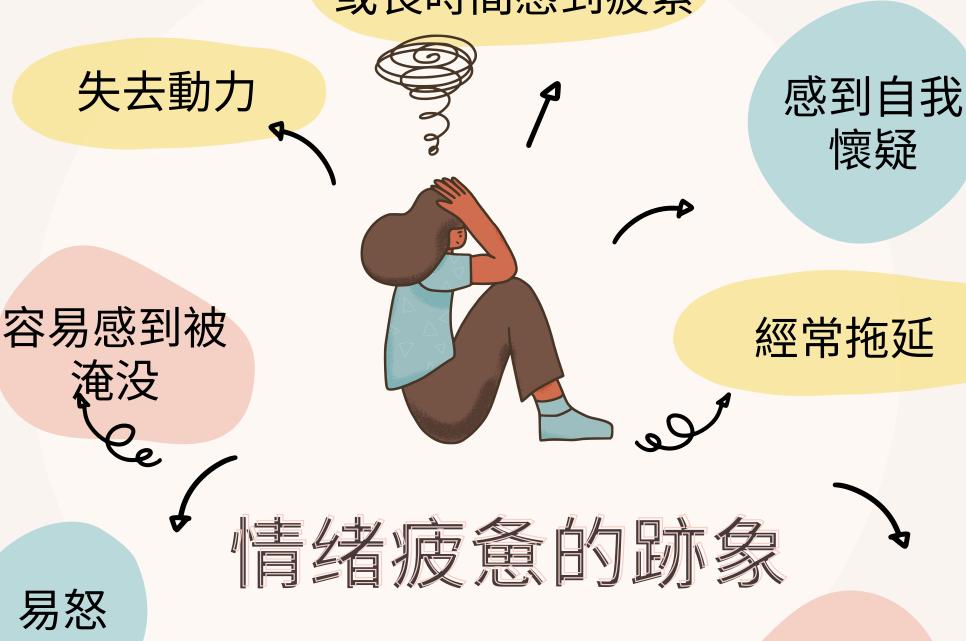






Student Development Resource Centre 學生發展資源中心 (SDRC)





失眠

經常感到頭痛/胃痛



Student Development Resource Centre 學生發展資源中心 (SDRC)

設定工作時間和私人時間的界限

為每一天設定可 實現的目標



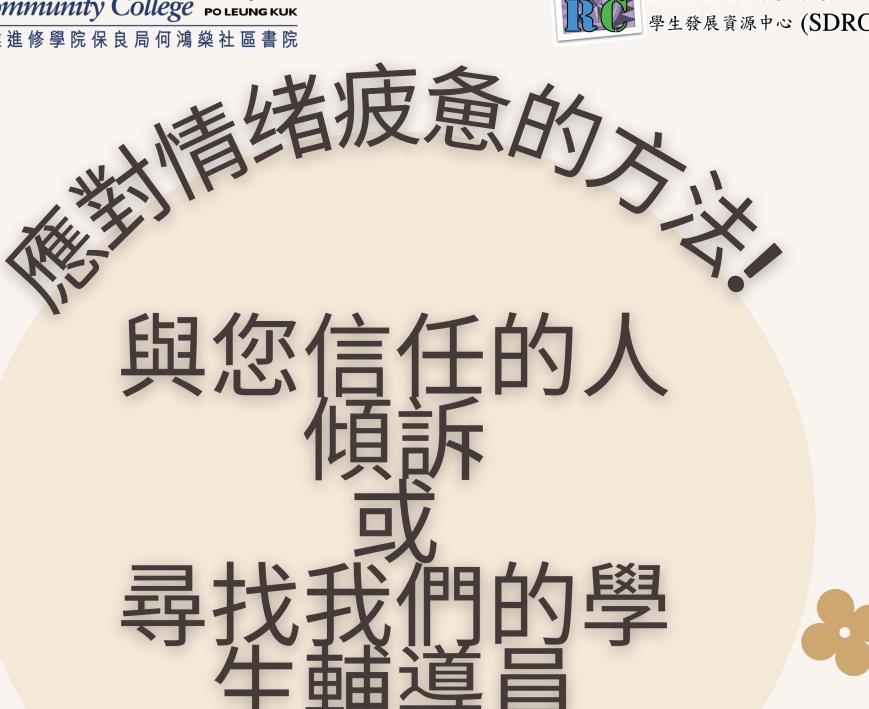
應對情绪疲惫的方法!

騰出時間培 養其他興趣

譲自己擁有充足 的休息時間







Enquiries:
sdrc@hkuspace-plk.hku.hk
3923 7080
instagram: @hpshccsdrc