



內部培訓

舒緩心理壓力工作坊

2月期間，本局與保安部隊事務局合辦名為“舒緩心理壓力工作坊”講座，邀請曹艷琮小姐、蔡瑞珍小姐及曾建文先生三位心理輔導員主講，共約180名前線人員參與。工作坊結合輕鬆有趣的心理測試，讓人員加強對自身的瞭解，在尋找壓力源頭及合適的舒緩方法時帶來幫助。



蔡瑞珍小姐講解環境對情緒帶來的影響