



內部培訓

瑜伽訓練課程

5月至7月期間，本局於氹仔出入境事務廳大樓開辦瑜伽訓練課程，導師沈泳佩透過教授一系列的瑜伽姿體動作，幫助人員放鬆身心，舒緩壓力。



導師指導學員正確姿勢