



香港青少年軍總會

HONG KONG ARMY CADETS ASSOCIATION

線上活動【情緒壓力知多少】

活動詳情如下：

日期	時間	對象	內容	上課形式
2022年3月26日 (星期六)	13:30-15:00	一連一、二排 二連一排 (12歲或以上)	認識壓力 壓力處理	Zoom 線上形式
2022年3月26日 (星期六)	15:30-17:30	一連三、四排 二連二排 (11歲或以下)	認識情緒 製作冷靜瓶	

著 裝：活動服

報名方法：填妥 Google 表格

<https://forms.gle/Gqrt3cX2iX2M5k9fA>

截止日期：2022年3月22日(星期二)

備 註：1. 線上授課的程式將使用 Zoom，請團員自行下載及安裝；
2. 團員亦需自行準備具備音訊及視訊功能的手提電話或電腦裝置（如有設備上的

困難，請儘早向總會提出）；

3. 參與認識情緒活動之團員需於活動前自行準備相關物資：

空水樽一個（容量 300-500 ml 也可）	膠水 2 支(1 支約 40ml)
例子 	例子 
任何顏色的金粉或金粉膠水筆 2 支/2 瓶 (1 支/瓶約 50ml)	
例子 	

查 詢：請電郵至 trg@hongkongarmycadets.org 或於辦公時間（星期一至五 09:00 - 18:00，

公眾假期除外）致電 2771 7232 與培訓部聯絡。

香港青少年軍總會 (HKACA)
18 Kai Yip Road, Kai Yip Estate, Kowloon Bay, Kowloon, Hong Kong
香港九龍灣啟業邨啟業道 18 號香港青少年軍總會
Tel:2357 0555 Fax:2771 7933