

【Chill Time of the Month 每月好心情】

Aroma Oil Workshop 香薰精油工作坊 16/11/2023, 20/11/2023

Are you seeking an effective way to reduce stress and ease your emotions amidst the heavy workload of studies? We invite you to join our Aroma Oil Workshop and explore how this natural therapy can help you release stress and cultivate inner peace.

面對繁重的功課壓力，你是否正在尋找一些方法來減壓？邀請大家參與我們的香薰精油工作坊，探索這種自然療法如何幫助你釋放壓力，提升心靈平靜。

Event Content 活動內容：	<p>Learning how to select and apply essential oils to alleviate stress, calm emotions, and enhance mental well-being. We will share insights into the characteristics and benefits of various oils. This is a good opportunity to share experiences and interact with fellow students. Our aim is to encourage you to prioritize self-care amidst your busy academic life and discover different ways to reduce stress.</p> <p>學習如何選擇和應用香薰精油，以舒緩壓力、平靜情緒並提升心理健康。我們將分享有關各種精油的特性和功效。這是一個與其他同學分享經驗和互動的機會。鼓勵你在忙碌的學業中照顧好自己，並找到一些方法來放鬆。</p>
------------------------	--

Date 日期：	16/11/2023 (Thursday, 星期四)
Time 時間：	1:00 pm to 2:00 pm
Target 對象：	Full-time students 全日制學生
Place 地點：	Ground Floor, HKMU – CITA Campus (MCC) 荔景校園地下有蓋操場
Quota for each session 活動名額：	15

Date 日期：	20/11/2023 (Monday, 星期一)
Time 時間：	2:30 pm to 3:30 pm
Target 對象：	Full-time students 全日制學生
地點 Place：	Learning Resource Center (LRC), 10/F, Kwai Hing Campus (KHC) 葵興校園 10 樓學習資源中心
Quota for each session 活動名額：	15

Registration Link 報名連結： https://hkmu.qualtrics.com/jfe/form/SV_5tNuJPOQgzIQ4LA

Registration Deadline 截止報名日期： **12/11/2023 (Sunday, 星期日)**

Remark 備註：

1. The main language of the event is Cantonese, supported with Mandarin or English.
活動主要語言為廣東話，輔以普通話或英語。
2. Limited quota, first-come-first-served.
活動名額先到先得。
3. Successful applicants will be notified by email on 14 November 2023.
成功報名的同學會在 2023 年 11 月 14 日收到電郵通知。

If you have any questions, please feel free to contact counsellors.

如有任何查詢，歡迎聯絡輔導員。

Telephone 電話：	Kwai Hing Campus (KHC) 葵興校園(一、三、五)：3120-9770 Ground Floor, HKMU – CITA Campus (MCC) 荔景校園(二、四)：3588-7982
Email 電郵：	tcwcho@hkmu.edu.hk (Tony) vns Wong@hkmu.edu.hk (Vikki)

mu | **LiPACE** **Counselling Services**
香港都會大學 李嘉誠專業進修學院
Hong Kong Metropolitan University
Li Ka Shing School of Professional and Continuing Education

Chill Time of The Month Aroma Oil Workshop

每月好心情
香薰精油工作坊

日期 Date: 16/11/2023 (星期四/Thur)
時間 Time: 1:00pm-2:00pm
地點 Venue: MCC G/F
人數 Quota: 15

日期 Date: 20/11/2023 (星期一/Mon)
時間 Time: 2:30pm-3:30pm
地點 Venue: KHC 10/F LRC
人數 Quota: 15

歡迎向輔導員 Vikki/Tony 查詢活動詳情
Feel free to contact Vikki/Tony for more information

SCAN ME
掃我報名

請填寫表格報名
Please fill-in the form for registration
活動名額有限, 先到先得
Limited quotas, first-come-first-served