


「心靈綠週」精神健康週 Mental Health Week 2024 (18/3/2024 - 22/3/2024)

本院學生輔導及發展服務於 2024 年 3 月舉辦「心靈綠週」精神健康週 Mental Health Week 2024。透問一連串的工作坊及活動，希望鼓勵學生及老師關注自己與他人的精神健康，並尋找個人有效的放鬆方法，從而提升個人韌性。工作坊尚餘少量名額，歡迎有興趣的同學和教職員前來即場參加！
HKMU LiPACE Counselling and Development Services will hold the Mental Health Week in March 2024. Through a series of workshops and activities, we hope to raise the students' and teachers' awareness on own and others' mental health and well-being. And discover effective relaxation ways, thereby enhance individual's psychological resilience. **There are some remaining quotas available for the workshops. Interested students and staff are welcome to walk in and join.**

活動詳情 Event Details:

活動/ 工作坊 Activity/ Workshop	Cha Cha 電·癒心 花茶 Recharge! Scented tea	禪繞之心·禪繞畫 工作坊 Zentangle in nature workshop		綠色療癒心處方·園藝工作坊 Grow a good mood Horticulture workshop		靜心瑜珈：身心 平衡之旅 Mindful Yoga: Journey to Inner Harmony
						
日期 Date	18/3/2024 (Monday 星期一)	18/3/2024 (Monday 星期一)	19/3/2024 (Tuesday 星期二)	20/3/2024 (Wednesday 星期三)	21/3/2024 (Thursday 星期四)	22/3/2024 (Friday 星期五)
時間 Time	12:30-13:30	13:30- 14:30	13:30- 14:30	13:30-15:00	13:30-15:00	16:00-17:30
地點 Location	葵興校園 KHC 9樓和室 「有朋軒」外 At the open space outside Tatami Room, 9/F	荔景校園 MCC 207	葵興校園 KHC K1014	荔景校園 MCC 307	葵興校園 KHC K1109	荔景校園 MCC 106
報名名額 Quota	-	15	15	15	15	20

備註 Remarks :

- 名額有限，先到先得，額滿即止。
A limited quota for these workshops will be offered on a first-come, first-served basis.
- 每位同學或老師只可以參與一個工作坊或活動的其中一節。
Each student or teacher is only allowed to attend **one session** of the workshop or event.
- 活動主要語言為廣東話。
The main language of the event is Cantonese.

Enquiry 查詢:

Email: dtai@hkmu.edu.hk

Tel: (852) 3120 9770 / (852) 3588 7982

香港都會大學李嘉誠專業進修學院 學生輔導及發展服務

HKMU LiPACE Counselling and Development 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

心靈綠週

Mental Health Week 2024

Cha Cha電·癒心花茶 Recharge! Scented tea

日期 Date : 18/3/2024 (Mon)

時間 Time : 12:30-13:30

地點 Venue : 葵興校園9樓和室「有朋軒」外



At the open space outside Tatami Room, 9/F, KHC

*禪繞之心·禪繞畫工作坊

Zentangle in nature workshop

日期 Date : 18/3/2024 (Mon) 日期 Date : 19/3/2024 (Tue)

時間 Time : 13:30-14:30

時間 Time : 13:30-14:30

地點 Venue : MCC 207

地點 Venue : KHC K1014

*綠色療癒心處方·園藝工作坊

Grow a good mood Horticulture workshop

日期 Date : 20/3/2024 (Wed) 日期 Date : 21/3/2024 (Thu)

時間 Time : 13:30-15:00

時間 Time : 13:30-15:00

地點 Venue : MCC 307

地點 Venue : KHC K1109



*靜心瑜珈：身心平衡之旅

Mindful Yoga: Journey to Inner Harmony

日期 Date : 22/3/2024 (Fri) 導師 Instructors :

時間 Time : 16:00-17:30

Ms. Alice Lai & Christina Zuo

地點 Venue : MCC 106



*為工作坊需要預先報名，名額先到先得，額滿即止。

*Pre-registration is required for the workshop. A limited quota for these workshops will be offered on a first-come, first-served basis.

歡迎向輔導員Dione 戴姑娘查詢活動詳情

Feel free to contact counsellor Dione for more information.

Mon, Wed, Fri : 3588 7982/ Tue, Thur : 3120 9770

