



活動日期
2019年3月8日
星期五 10AM - 5PM

活動場地
**香港理工大學
紅磡灣校園UG層**

情緒健康嘉年華2019

身心靈好心情

Promoting Emotional Wellness and Resilience in the Self-financing Tertiary Education Sector

是項三年計劃旨在於自資高等教育界推廣情緒健康及抗逆能力教育，透過各類型活動及培訓，提升參與者對精神及情緒健康問題的認知及正面態度，締造正向校園氛圍。



大笑瑜伽工作坊

時間：10:00am - 11:30am | 地點：UG12 | 導師：Viola Chu

大笑瑜伽於1995年由印度醫生Dr. Madan Kataria發明，是一項帶氧運動，它融合大笑、瑜伽式呼吸法、想像力等元素，讓參加者達至真實而具感染力地大笑，刺激大腦分泌快樂的荷爾蒙，從而快速把身體、心理及情緒上的壓力回復平衡。導師將帶領參加者親身體驗大笑瑜伽，達至放鬆心情及舒緩日常壓力。

心晴行動慈善基金



和諧粉彩打氣站

時間：12:00nn - 1:15pm | 地點：UG12 | 導師：待定

放鬆練習：透過放鬆練習，讓參加者進入輕鬆狀態，放下生活煩惱
設計和諧粉彩明信片：利用和諧粉彩畫，進行藝術療愈，舒緩緊張壓力，達到平和與寧靜的情緒
正面打氣站：讓參加者互相支持和鼓勵，分享正能量
香港青年協會全健思維中心



「靜觀 X 心靈樽」- 330工作坊

時間：2:00pm - 3:30pm | 地點：UG12 | 導師：newlife.330職員/大使

當煩躁不安的情緒來打擾的時候，可以怎樣讓自己安靜下來？「心靈樽」可以讓您進入一種安靜的心靈狀態。

newlife.330@新生精神康復會



「逆境自強」座談分享系列 — 第三講: Vivek Mahbubani(阿V)

時間：3:45pm - 5:00pm | 地點：UG12 | 嘉賓：Vivek Mahbubani (阿V)

棟篤笑藝人
2018年十大傑出青年得主
2013年香港精神大使
2008年全港英文棟篤笑大賽冠軍
2007年全港中文棟篤笑大賽冠軍

雙語棟篤笑藝人阿V是土生土長的印裔香港人。儘管他常發揮搞笑本領，為別人帶來無限歡樂。快樂背後，阿V經歷不少挫折。小時候就讀主流學校的阿V，自小學至中學因一副南亞裔面孔受盡朋輩歧視，被喚作「外星人」；也曾因小二中文考「尾二」，年紀小小便要去補習社學習中文「三句鐘」。2009年，在城大創意媒體學院以GPA 3.99的高分畢業，投身社會工作後不久，卻被診斷患上淋巴瘤。

面對種種挑戰，阿V如何打破膚色界限，學習中文，勇敢抗癌？走過大大小小的崎嶇人生路，他又有甚麼體驗和領悟？

自資高等教育聯盟



表達藝術治療工作坊

時間：10:00am - 11:30am | 地點：UG13 | 導師：沈昶楠(木南表達藝術心理治療中心)

表達藝術治療綜合兩種以上的藝術媒介，包括視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇、創作故事或遊戲，幫助參加者善用內在資源，促進自我了解、提升自我意識和創造力。

是次工作主要以「我」為主題，通過遊戲、身體塑形和繪畫，引導參加者對自我進行觀察，與自己的身體、情感、思想和靈性聯繫，適用於各人士。

身心靈平台



精神疾病迷思與真相

時間：12:00nn - 1:15pm | 地點：UG13 | 導師：區敏怡

透過互動問答環境拆解精神疾病迷思，了解精神病患在香港現狀；並邀請復元人士分享人生觀及其康復經歷。

香港心理衛生會



手造札記

時間：2:00pm - 3:30pm | 地點：UG13 | 導師：黃肇朗

一針一線將紙釘裝起來，以一頁頁的紙連結出時間和空間，學習簡單的手工裝幀技法，製作一本札記，專注在紙張的溫度及投放巧思用心，紀錄生活日常。

生活書院

活動報名



支持機構



資助

教育局自資專上教育基金
「質素提升支援計劃」