

給想為校園帶來改變的你

甚麼是精神健康倡議？沒有相關背景，也可以參與嗎？
作為一個大專生／青年，我可以做甚麼？
如果想在校園推動改變，可以怎樣踏出第一步？

免費活動



網上簡介會

有心推動校園精神健康，但不知從哪裡開始？

精神健康倡議者培訓簡介會

給想為校園帶來改變的你



10月22日 (四)
8:00-9:30PM

講者
曾善瑜女士 (Ella)
臨床心理學家



精神健康倡議者培訓簡介會

如果你對精神健康倡議有一點好奇、有一些想改變的事情，或是未知道自己可以做甚麼，都歡迎來與 Ella 對話！

這次網上分享會是給希望在校園推動改變的同行者們的入門 Q&A。

導師 Ella 會介紹第三屆《精神健康倡議者培訓（大專版——校園精神健康）》，培訓將透過概念學習、交流及共同創作公眾教育素材，讓參加者不只「認識精神健康」，而是嘗試將自己的關心、觀察與想法，慢慢轉化成實際行動。

另外，Ella 也會分享精神健康倡議是甚麼、青年可以如何參與精神健康的改變，亦會預留時間讓大家直接提問，一起交流你對倡議、校園精神健康及參與行動的疑問。

日期： 22/10/2026 (四)
時間： 20:00 - 21:30
形式： Zoom
對象： 歡迎任何有興趣的人士
講者： 曾善瑜（Ella），臨床心理學家
語言： 廣東話

給想為校園帶來改變的你

讓聲音不止被聽見，更得到尊重和採納。

讓親歷經驗主導的建議化為切實行動。

免費活動



招募參加者

大專版 – 校園精神健康
精神健康倡議者培訓

- 10節實體培訓
(6節課堂 + 4節實習)
- 12月12日-2月13日 (逢週六)
12月26日、1月2日、2月6日除外
- 費用：全免



講者：曾善瑜女士(Ella)
臨床心理學家



第三屆精神健康倡議者培訓 (大專版 – 校園精神健康)

由賽馬會心導遊+ 計劃與說書人合辦的精神健康倡議者培訓。參加者將會學習倡議的基礎概念、青年主導的社會影響力，以及實務執行技巧；並有機會透過共同創作公眾教育材料，把所學應用於實踐，探討大專校園內不同持份者可以如何支援學生精神健康，營造安全和精神健康友善的校園環境。

培訓內容

在講堂環節中，你將有機會了解：

- 甚麼是倡議
- 青年主導的社會影響及可持續倡議概念
- 策劃及執行倡議行動的實務技巧
- 倡議溝通與合作

在實習過程中，你將有機會：

- 共同創作校園精神健康倡議相關的公眾教育材料
- 把所學概念和過往經驗，應用於共同創作過程
- 在有支援的過程中，與組員練習健康溝通與協作

課程日期：12/12, 19/12, 9/1 (週六: 10:00–12:30, 14:00–16:30)

實習日期：16/1, 23/1, 30/1, 13/2 (週六: 14:00–16:30)

對象：18-29歲、曾就讀/正就讀專上課程、
能以廣東話溝通及閱讀/寫繁體中文的心導遊+ 會員

講者：曾善瑜 (Ella)，臨床心理學家

語言：廣東話

For You Who Want to Make Change Happen on Campus

What is mental health advocacy?

As a college student or young adult, what can I do?

If I want to help improve campus mental health,
what's a good first step?

FREE



網上簡介會

有心推動校園精神健康，但不知從哪裡開始？

精神健康倡議者培訓簡介會

給想為校園帶來改變的你



講者
營養師女士 (Ella)
臨床心理學家

10月22日 (四)
8:00-9:30PM



Mental Health Impact Generation Training Info Session

If you're curious about mental health advocacy, want to make an impact or are figuring out where to start, you're welcomed to join the conversation with Ella! This webinar session is an introductory Q&A for anyone interested in advocating for campus mental health.

Ella, the instructor, will introduce the 3rd "Mental Health Impact Generation Training (College Student Edition)." The training includes conceptual learning, interactive discussions, and co-creating process for public educational materials. Through the process, participants not only learn key mental health concepts, but also translate their experiences and care into advocacy action.

Ella will also share what mental health advocacy is and how young adults can help change the mental health landscape. There will be time reserved for Q&A, where attendees are welcomed to share thoughts and questions about advocacy and taking action on campus.

Date:	22/10/2026 (Thu)
Time:	20:00 - 21:30
Format:	Zoom
Targer audience:	Open to public
Speaker:	Ella, Clinical Psychologist
Language:	Cantonese

For You Who Want to Make Change Happen on Campus

Be the Change on Campus.

Turn your experience into meaningful action.

FREE



招募參加者

大專版 – 校園精神健康
精神健康倡議者培訓

- 10節實體培訓 (6節課堂 + 4節實習)
- 12月12日-2月13日 (逢週六)
12月26日、1月2日、2月6日除外
- 費用：全免



講者：曾善瑜女士(Ella)
臨床心理學家



The Third Mental Health Impact Generation Training (College Student Edition)

The 3rd Mental Health Impact Generation Training (College Student Edition), co-organized by JCTH+ and StoryTaler. Participants will learn about foundational advocacy concepts, youth-led social impact, practical execution skills. They will have opportunities to apply what they learn by co-creating public education materials, exploring how different stakeholders can support students' well-being, and foster a more psychologically safe, mental health-friendly campus environment.

What will be covered

In the lecture-based sessions, you will learn:

- What advocacy is
- Youth-led social impact and sustainable advocacy
- Practical skills for planning and executing advocacy actions
- Advocacy communication & collaboration

In the practicum, you will:

- Co-create public educational materials on campus mental health advocacy
- Try out concepts in practice while bringing your own experience and strengths into the co-creation process
- Practice healthy communication and collaboration in a supported group process

Lecture: 12/12, 19/12, 9/1 (Sat: 10:00–12:30, 14:00–16:30)

Practicum: 16/1, 23/1, 30/1, 13/2 (Sat: 14:00–16:30)

Target Audience: Aged 18-29, Studying or previously studied in tertiary education,
Able to read Traditional Chinese and communicate in Cantonese,
Registered on JCTH+ platform

Instructor: Ella, Clinical Psychologist

Language: Cantonese