

心导游 心灵健康计划

1. 心理健康校园领袖计划

- 培训学生领袖
推动校园内或朋辈间
对心理精神健康的认知
- 心理健康急救课程

2. 个人成长计划

- 心灵导向工作坊
- 成长小组

3. 心理教育(所有学生)

- 压力及焦虑管理工作坊
- 松弛练习 / 身心灵舒缓训练
(Mindfulness Meditation)

怡康全人发展中心正举办
「心导游·心灵健康计划」
这是一个由维多利亚政府资助的项目
为了提升華人留学生
对精神及心理健康的认知
并鼓励学生互相支持及求助

我们的活动分为三大范畴
首次活動為 压力及焦虑管理工作坊
日期：8月23日 (对象：有意愿成为学生领袖者)
8月24日 (对象：所有学生)

地点: Clayton Community Centre
地址: 15 Cooke Street, Clayton, Vic 3168
(corner of Centre Road and Cooke Street)

有兴趣参与及报名人士

請致电 03 8806 7532 / 0401 718 043 或
电邮至 admin@chh.org.au 查询



怡康全人發展中心

Centre for Holistic Health

STUDY MELBOURNE