

心導遊 心靈健康計劃

怡康全人發展中心正舉辦
「心導遊·心靈健康計劃」

這是一個由維多利亞政府資助的項目
為了提升華人留學生 對精神及心理健康的認知
並鼓勵學生互相支持及求助

我們的活動分為三大範疇

首次活動為 **壓力及焦慮管理工作坊**

日期：8月23日（對象：有意願成為學生領袖者）

8月24日（對象：所有學生）

地點: Clayton Community Centre

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

有興趣參與及報名人士

可致電 03 8806 7532 / 0401 718 043 或

電郵至 admin@chh.org.au 查詢

1. 心理健康校園領袖計劃

- 。培訓學生領袖
推動校園內或朋輩間
對心理精神健康的認知
- 。心理健康急救課程

2. 個人成長計劃

- 。心靈導向工作坊
- 。成長小組

3. 心理教育

- 。壓力及焦慮管理工作坊
- 。鬆弛練習 / 身心靈舒緩訓練
(Mindfulness Meditation)



怡康全人發展中心
Centre for Holistic Health

