

2024 精神健康月

「連繫身邊人」

「智 Fit 精神健康計劃 2024」網上簡介會及講座

日期：2024 年 10 月 4 日（星期五）

時間：下午 2 時至 4 時

形式：Zoom

時 間	內 容	講 者
1:45 ~ 2:00	登 記	
2:00 ~ 2:15	介紹 2024 精神健康月	2024 精神健康月 籌備委員會主席 黃建隆博士
2:15 ~ 2:55	《我想和你好好說－應對學生情緒風暴》 主題分享 ● 認識青少年情緒壓力及應對方法 ● 講解正面溝通技巧	臨床心理學家 黎玉蓮女士
2:55 ~ 3:05	小 休	
3:05 ~ 3:45	《齊來做運動－透過運動改善情緒健康》 ● 如何透過不同種類的運動改善情緒健康 ● 介紹並示範「漸進式肌肉放鬆法」	高級物理治療師 蔡東洲先生
3:45 ~ 4:00	「智 Fit 精神健康計劃 2024」 地區精神健康活動介紹	2024 精神健康月 地區推廣活動工作小組 召集人 宋賀梅女士