

2025 精神健康月

「活。好 D (Healthy Life · Healthy Mind) 」

「活好生活 x 五大日常」智 Fit 精神健康計劃 - 網上簡介會及講座

日期：2025 年 10 月 3 日（星期五）

時間：下午 3 時至 5 時

形式：Zoom

時 間	內 容	講 者
2:45 ~ 3:00	登 記	
3:00 ~ 3:15	2025 精神健康月簡介	2025 精神健康月 籌備委員會 主席 新生精神康復會 行政總裁 朱世明先生
3:15 ~ 4:00	「五大健康生活方式」與 「身心靈健康」的關係	新生精神康復會 臨床心理學家 梁維加女士
4:00 ~ 4:15	小 休	
4:15 ~ 4:45	《如何在生活中實踐 五大日常健康習慣》經驗分享	香港心理衛生會 朋輩支援工作人員 王慧中女士
4:45 ~ 5:00	「活好生活 x 五大日常」 智 Fit 精神健康計劃 短片創作比賽簡介	2025 精神健康月 地區推廣活動工作小組 召集人 香港心理衛生會 總主任(服務) 余健新先生