

關愛學生精神健康

齊齊減壓

學期接近尾聲，學生要開始忙測驗、忙功課，面對的壓力可真不少。秉承關愛學生精神健康的香港城市大學學生發展處輔導部，與一群學生關懷大使日前在校園內舉行「CityU Cares for You」活動，並於活動開幕當天(4月9日)舉行啓動儀式。口號為「放下腳步走得更遠」，讓同學輕鬆面對學期尾段的緊張情緒，紓緩壓力。 文：Pinky



啟動儀式上嘉賓與同學一同放氫氣球，寓意大家一同釋放壓力。

在啟動儀式上，城大副校長(學生事務)葉豪盛教授、輔導長郭致偉博士、學生發展處處長黃志添博士一同放氫氣球，寓意一同釋放壓力。活動上亦有向學生展示不同面對壓力時的資訊牌，包括教導學生如何保持樂觀情緒的快樂七式，城大希望透過活動向學生展示關愛和正能量，增強應付面對壓力時的逆境指數。

做好時間管理助減壓

葉豪盛教授向在場同學提供減壓貼士，他指由於同學生活忙碌，除了應付考試學業外，更要參加校外活動，所以時間管理相當重要，只要做好時間管理，每件事情都能有較輕鬆的安排。此外，遇到壓力或困難，主動尋找幫助亦是非常重要的，同學可嘗試與身邊朋友分享感受，而校內的輔導部亦是很好

的求助途徑，他們會運用專業技巧協助同學解決問題。

在活動攤位上，葉豪盛副校長、郭致偉博士與學生切磋乒乓球技，讓學生一同體驗師生同樂的趣味。

活動期間，校園內向學生派發用作紓壓的貓頭鷹壓力球，並大派蘋果，讓學生吸收豐富的營養和抗氧化劑，以消除壓力。校內並有期間限定咖啡座為全校師生提供免費咖啡，鼓勵他們停下工作、坐下來，品嚐咖啡放鬆一下。



葉豪盛教授在校園內向學生派發用作紓壓的貓頭鷹壓力球和蘋果，宣揚減壓之道。



城大「CityU Cares for You」活動啟動禮嘉賓，祈活動助同學減壓。



副校長(學生事務)葉豪盛教授(右三)及輔導長郭致偉(左二)與城大學生以拖鞋等工具切磋乒乓球技，輕鬆之餘又充滿歡樂。