

中大全人健康資源庫

快速導向

按對象分類：

- [所有學生](#)
- [新生](#)
- [非本地學生](#)
- [其他](#)

按性質分類：

- [資訊及自助資源](#)
- [輔導及交流](#)
- [工作坊](#)

目錄

按對象分類：

- 所有學生：
 - [《走進觸不到的社區》小冊子](#)
 - [社區資源](#)
 - [學習輔導主任 \(LEOs\)](#)
 - [自助資源庫](#)
 - [中大有晴](#)
 - [UrHeard \(手機應用程式\)](#)
- 新生：
 - [來港學生指南針](#)
 - [心盛計劃](#)
 - [GLEAM 計劃](#)
- 非本地學生：
 - [來港學生指南針](#)
 - [支援非本地學生的多元文化輔導服務](#)
- 其他：
 - [中大師友計劃 \(CUMP\)](#)
 - [校外住宿資訊](#)
 - [日常心活 \(手機應用程式\)](#)

按性質分類：

- 資訊及自助資源：
 - [《走進觸不到的社區》小冊子](#)
 - [社區資源](#)
 - [來港學生指南針](#)
 - [校外住宿資訊](#)
 - [日常心活 \(手機應用程式\)](#)
 - [自助資源庫](#)
 - [中大有晴](#)
- 輔導及交流：
 - [中大師友計劃 \(CUMP\)](#)
 - [GLEAM 計劃](#)
 - [學習輔導主任 \(LEOs\)](#)
 - [支援非本地學生的多元文化輔導服務](#)
 - [UrHeard \(手機應用程式\)](#)
- 工作坊：
 - [心盛計劃](#)

中大全人健康資源庫

《走進觸不到的社區》小冊子（由香港中文大學知識轉移項目基金資助）

對象：所有學生

目的：加強社區內人士對心理健康的認識，並鼓勵有需要但受忽略的人士積極改善自己的心理健康。

網頁：<https://pmhlab.wixsite.com/laboratory/wellbeing-booklets>

社區資源

對象：所有學生

目的：提供校外本地社區資源及社區服務資料。

網頁（需登入）：<https://www2.osa.cuhk.edu.hk/wacc/zh-TW/resources/for-students/community-resources-and-useful-links/community-resources/>

來港學生指南針

對象：非本地新生

目的：為非本地新生提供在中大生活的實用資訊。

網頁（需登入）：<https://lces.osa.cuhk.edu.hk/tc/non-local-services/non-local-compass/>

中大師友計劃 (CUMP)

對象：全日制非畢業年級學生

目的：邀請專業人士及資深行政人員為學生提供指導，分享人生及事業發展經驗。

網頁（英文版）：<https://cpdc.osa.cuhk.edu.hk/student/programmes-workshops/CUMP>

報名時間：每年十一月左右

心盛計劃

對象：全日制新生

目的：提供一系列工作坊，鼓勵新生活用「七好減壓法」對抗壓力。

網頁：<https://www.osa.cuhk.edu.hk/tc/services/flourishing-first-year-programme/>

GLEAM 計劃

對象：本地一年級本科新生

目的：由學習輔導大使（GLEAMs）帶領，與其他新生建立人際網絡，獲得適當學習支援。

網頁：<https://lces.osa.cuhk.edu.hk/tc/les/programmes/gleam/>

報名時間：每年夏季

校外住宿資訊

對象：有意租住校外房屋的中大成員

目的：為中大成員提供租住校外房屋的相關資訊，包括香港的租賃條例及租賃程序等。

網頁：<https://lces.osa.cuhk.edu.hk/tc/non-local-services/housing/off-campus/introduction/>

[TOP](#)

中大全人健康資源庫

學習輔導主任 (LEOs)

對象及目的：

- 全日制本科生：提供學習輔導
- 非本地本科新生：跟進學習及適應的進度
- 其他非本地本科生：有需要時提供適切的服務

聯絡方式：李萍女士 (3943 3155 / karrie.li@cuhk.edu.hk)

網頁：<https://lces.osa.cuhk.edu.hk/tc/les/overview/>

日常心活（手機應用程式）

對象：本地學生

目的：提供基礎靜觀資訊、相關練習及評估，以及其他心理健康資訊。

下載應用程式：

- (App Store)
<https://apps.apple.com/hk/app/%E6%97%A5%E5%B8%B8%E5%BF%83%E6%B4%BB-mindful-flourishing/id1528493206>
- (Google Play)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=hk.edu.cuhk.psy.mindfulness>

支援非本地學生的多元文化輔導服務

對象：全日制非本地學生

目的：提供以普通話或英語為母語的輔導服務，若有需要，同學亦能接受以荷蘭語、法語、西班牙語、日語、韓語、印地語和信德語等其他語言進行的輔導。

服務地點：聖約翰座堂輔導服務中心

網頁：<https://www.sunshine.cuhk.edu.hk/tc/multiculturalcounselling/>

自助資源庫

對象：所有學生

目的：提供有關大學適應、有效學習、人際關係等的自助資訊。

網頁（需登入）：<https://www2.osa.cuhk.edu.hk/wacc/zh-TW/resources/for-students/self-help-materials>

中大有晴

對象：所有學生

目的：提供心理及精神健康等相關資訊的一站式網上平台，透過訊息發布、資訊分享及籌辦全校活動，提高學生及中大人對心理及精神健康相關議題的關注。

網頁：<https://www.sunshine.cuhk.edu.hk/tc/>

[TOP](#)

UrHeard (手機應用程式)

對象：所有學生

目的：為學生提供一個線上平台，以文字方式諮詢朋輩聆聽者有關大學生活及學習上的意見，同時透過經驗交流建立朋輩支援網絡。

網頁：<https://ices.osa.cuhk.edu.hk/tc/urheard-a-peer-support-network-providing-directions-for-solutions/>

下載體驗版應用程式：

- (App Store) <https://apple.co/3LTLDJW>
- (Google Play) <https://bit.ly/35tq7u>

[TOP](#)