

# 理工友營快樂活動 提升學生身心素質

【本報訊】為促進大學生身心健康發展、培養良好的心理素質，澳門理工學院學生事務處與學生會於四月期間舉辦“快樂友營系列活動”，藉以發展思維表達、藝術創意、音樂體驗及體育運動等四方面，讓學生發掘自我、紓壓情緒、啟發創意，領略快樂之道，達至身心健康發展，培養健康生活的好習慣。

“快樂友營系列活動”設有7個工作坊，包括：頌鉢聲頻療癒靜心體驗、和諧粉彩、肌力訓練營、禪繞畫、曼陀羅粉彩、快樂方程式及思維導圖工作坊，活動共吸引百多名學生參與。就讀大數據與物聯網碩士課程的劉同學表示，活動項目多元化，除身心發展外，還可提升思維表達，增強社交能力，透過快樂方程式工作坊，更能領略快樂之道，對提升抗壓能力很有幫助。主修中英翻譯專業的尹同學表示，透過頌鉢聲頻體驗，體會聲音共鳴可以達至心靈療癒的效果，讓她開拓紓緩情緒的嶄新領域。修讀國際漢語的佛得角學生Laidinha表示，希望藉此學習走出自己的舒適圈，透過積極參與各項活動，樹立正確人生觀及價值觀，助她日後迎接各項機遇與挑戰。

澳門理工學院素來重視學生多元發展，培養學生身心健康成長。學生事務處持續舉辦各類有助學生身心素質提升的活動，共同構建和諧共融的校園環境，提升大學生的責任感、勇於面對挑戰及抗逆抗壓的能力，促進大學生正向思維及身心健康的長遠發展。

