



致：教育／港聞版 編輯／採訪主任

2026 年 4 月 22 日

恒生大學推多元身心健康活動

虛擬單車漫遊世界名勝 校園靜隅休憩充電 為師生注入滿滿能量

臨近考試季節，師生理首教學與學業之餘，更需調適身心，平衡生活節奏。香港恒生大學學生事務處聯同人力資源處、教與學發展中心及圖書館推出為期一個月的「HSUHK Wellathon」，透過一系列各式身心健康活動，為師生舒壓打氣，推動校園身心靈健康文化，促進大學社群彼此關懷與連繫。

活動內容豐富，動靜皆備，讓參加者按適合自己的方式放鬆身心。當中包括結合科技與運動元素的虛擬實境單車體驗，參加者可挑戰全長 1.5 公里的青馬大橋競賽路線，一展實力；亦可悠閒騎行，虛擬漫遊日本富士山、法國艾菲爾鐵塔等全球著名景點，以沉浸式視覺體驗「眼睛旅行」。

由恒生大學學生構思及設計的「出走」計劃，則打破大眾對校園沉悶刻板印象。活動鼓勵參加者放下手機，「自遊」探索校園各個角落，發掘各種有趣事物，在緊湊日程裡偷得喘息空間；參加者更可校園野餐、「放空」小休，在寧靜角落充電加油。

「HSUHK Wellathon」亦安排多個手作工作坊、互動展覽、攤位活動等，讓師生在忙碌的學習與工作中，重拾身心靈平衡與能量。

—完—



圖片：



圖一：師生挑戰全長 1.5 公里的青馬大橋虛擬實境單車競賽，一展實力。



圖二：由恒生大學學生構思及設計的「出走」計劃，讓參加者「放空」小休，於校園寧靜角落充電加油。

圖片下載：[連結](#)



香港恒生大學簡介

香港恒生大學是一所以博雅教育為主導的非牟利私立大學，設有六個學院，包括商學院、傳播學院、決策科學學院、人文社會科學學院、翻譯及外語學院和跨學科學院，全日制本科生和研究學生逾 7,000 人。恒生大學採用獨特的「博雅+專業」教育模式，致力培育青年成為具明辨思維、創新能力、人文關懷、道德價值和社會責任的人才。

恒生大學矢志成為區內具領導地位的私立大學，以本科教育為主，配合優秀的師資、獲獎的綠化校園與設施、創新的學位課程、結合生活與學習的住宿書院系統、互動小班教學、緊密師生關係、獲研究資助局資助的具影響的研究，以及優質的學生發展／支援服務。

恒生大學獲得多項國際認可。在 AppliedHE 公布的 2026 年「全亞洲私立大學排名」中，恒生大學位列兩岸四地第七。此外，大學在國際學術平台 Research.com 的 2026 年頂尖大學和頂尖科學家排名中，社會科學與人文領域在中國頂尖大學中排名第 22 位、商業與管理領域及經濟與金融領域排名第 23。決策科學學院環球供應鏈管理理學碩士課程，於 QS 國際貿易碩士課程排名 2025 中位列世界第 84 位，而在香港及兩岸四地分別排名第四位及第七位。商學院於 2023 年獲國際商學院促進協會（AACSB）頒授國際專業認證，成為全球頂尖 6% 的商學院。恒生大學亦在英國泰晤士高等教育「大學影響力排名 2021」位列「優質教育」及「良好工作和經濟增長」全球首 200 名。