

聖雅各福群會 消息

春日心靈「儲蓄」：與「精靈寶庫」發掘身心健康寶藏



▲「精靈寶庫」在中環中心擺設大型攤位推廣身心健康，包括香包製作、擴香石和心聲角等，吸引附近的上班一族和街坊參與

大家有沒有打算趁農曆新年假期重新檢視自己的身心狀態呢？正如春天需要播種，我們的心靈同樣需要適時灌溉與滋養，才能在未來的挑戰中保持韌性。

聖雅各福群會自 2019 年起，獲社會福利署資助營運「精靈寶庫——推廣心理健康流動宣傳車服務」，走進社區鼓勵大眾在日常生活中儲備「心理健康財富」，好好關顧自己的身心需要。

流動車穿梭社區 將支援帶到你身邊

「精靈寶庫」流動車穿梭於港島及離島區的大街小巷，以輕鬆及多元方式推廣心理健康，同時希望打破大眾對情緒問題的標籤和隔閡，讓支援「走近」身邊。流動車街站有註冊社工駐場，提供即時情緒諮詢及身心健康評估，並為有需要人士提供短期個案跟進或適切轉介。除了透過街站接觸公眾，流動車亦接受學校、團體和公私營機構預約，為各類服務對象提供免費工作坊、講座及攤位活動等。

在創作中尋回內心寧靜

團隊深信心理健康是心理財富，需要及早儲備，以預防出現心理健康危機。因此，除了提供個別情緒支援外，「精靈寶庫」亦不時舉辦各類身心靈體驗活動，如浮游花、香薰石、酒精畫及星空瓶等手工，以及各類新興運動如布袋球，供市民免費參加。參加者能暫時忘卻煩惱，練習專注及覺察內心感受。「精靈寶庫」的吉祥物「粒米」(Lovmee)亦會提醒大家要學習「Love Me」(愛自己)，百忙之中亦要為心靈留一點喘息空間。

回顧與展望：社區連繫不間斷

「精靈寶庫」去年 12 月響應「2025 心理健康月『活·好 D』——區區『心』導遊」活動，在中環中心舉辦大型嘉年華，透過豐富的攤位遊戲及社區互動，提升大眾對心理健康的認識。

此外，「精靈寶庫」亦參與了社會福利署的「地區夥伴協作計劃」，針對照顧者的壓力及身心需要，推出了一系列中醫講座、藝術工作坊及照顧者打氣攤位，為照顧者提供身心喘息空間。在新春前夕，流動車亦於各區街站開設了「新春揮春拓印攤位」，邀請街坊親手製作獨一無二的特色福字揮春，將祝福和正能量帶回家中，為新一年注入新動力。

聖雅各福群會邀請你一同關注心理健康，累積屬於自己的心理財富。如欲了解最新流動車日程及活動資訊，歡迎關注 Facebook 專頁「精靈寶庫」或 Instagram(@sjs.mdrive)，亦可致電或 WhatsApp 5989 5062 查詢。

▲ 吉祥物「粒米」(Lovmee)提醒大家要學習「Love Me」(愛自己)，幾忙都要為心靈留一點喘息空間



▲「精靈寶庫」在新春前夕於街站開設「新春揮春拓印攤位」，市民可以親手製作揮春，祝願新一年幸福滿載



▲為照顧者而設的中醫花茶講座中，註冊中醫師分享日常保健湯水食譜及實用養生資訊

聖基道兒童院 消息

聖公會聖基道幼兒園(葵涌) 20周年啟動禮

聖公會聖基道幼兒園(葵涌)於 2006 年創校，至今服務社區已經 20 年。葵涌幼兒園獲教育局「整合一筆過津貼」舉行中華文化活動，剛於 2 月 6 日舉行了「福氣滿滿賀馬年暨 20 周年啟動禮」，讓家長及兒童一同體驗及深入了解中華文化的豐富內涵，同時進行 20 周年啟動禮儀式，為 20 周年連串慶祝活動揭開序幕。

活動開始時，校監關恆生與各位嘉賓進行醒獅點睛儀式，醒獅精神奕奕，象徵學校在邁入二十周年之際，繼續充滿活力、穩健發展與福氣滿滿。學校也祝願每位學生能如醒獅般勇敢、自信，勇往直前。接着，學生一同進行了精彩的歌曲表演，為活動增添歡樂氣氛。

啟動禮後，各位嘉賓、家長及學生參與幼兒園的新春攤位。攤位包括：麵粉公仔體驗、中國傳統小食製作、雜耍觀賞及體驗、彩虹書法以及舞獅體驗，家長和小朋友皆投入其中，享受 20 周年慶誌及新春的喜悅。



▲校監關恆生與嘉賓進行醒獅點睛儀式



▲學生載歌載舞為活動增添喜悅氣氛



▲家長和小朋友在彩虹書法攤位發揮創意



▲福氣滿滿賀馬年暨20周年啟動禮大合照

婦女總團 X 福利協會彩齡學院 灣區養老遊學團(珠海及中山篇)

為回應香港特區政府推動大灣區養老協作的措施，讓教友能善用更豐富的資源，規劃更有質素的退休生活，香港聖公會婦女總團與彩齡學院特別合辦「灣區養老遊學團(珠海及中山篇)」，期望透過實地參觀優質安老院舍，為教友提供第一手資訊，拓闊視野。行程更安排參觀新落成的基督教珠海堂，照顧靈性滋潤；亦會遊覽當地景點、品嚐特色美食，體驗風土人情。

活動詳情

日期：4月24日(五)至25日(六)
行程：參觀珠海市人民醫院、基督教珠海堂、和園頤養中心、中山火炬開發區頤康老年服務中心、遊覽孫文西路文化旅遊步行街；品嚐家鄉白切雞宴、南國鮮參水晶雞宴、逢源酒樓石岐乳鴿宴；入住珠海戴斯溫德姆酒店(或同級)
對象：有興趣了解大灣區養老服務之聖公會教友；健康狀況良好、行動自如、認知清晰；持有效回鄉證
名額：40名(先到先得，額滿即止)
費用：每位港幣1,275元(雙人房)；單人房附加費225元
團費包括：領隊、導遊及司機服務費、安達旅遊平安保險、旅監局0.15%印花稅。(建議參加者按需要自行購買旅遊綜合保險)
截止報名：3月16日(星期一)
詳情請參閱各堂周到，或致電彩齡學院 2818 3717查詢。



報名連結