

一元復始

「身心靈」更新

「源·點」服務啟動禮



踏入 2023 年，正當「一元復始，萬象更新」之際，不妨照顧一下自己的身心靈，以煥然一新的狀態迎接新一年。明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務在 2023 年 1 月 7 日於聖博德學校舉行「服務啟動禮暨身心療癒活動體驗日」，邀請了明愛家庭服務總主任林綺雲女士，以及多間中小學校長及高級督導主任蒞臨出席。現場亦有約百名家長、師生和社區人士，一同在啟動禮見證服務開展和成果。

香港過去數年受到疫情影響，家庭和學校在生活 and 教學上面對不少挑戰。明愛家庭服務高級臨床督導主任伍偉溢先生在啟動禮上介紹了「創傷知情正向教育」(Trauma-informed Positive Education) 理論，講解如何在校長、老師、家長之間建立「品格優勢」(Character Strengths) 的共同語言，一同為我們的下一代營造愉快自主、正面積極的學習環境。



明愛家庭服務總主任林綺雲女士、多間中小學校長及高級督導主任，在啟動儀式中展示「源·點」服務理念，象徵服務支援家校的身心靈健康



參加者走進自我療癒的歷程，透過不同媒介享受一刻的放鬆與寧靜，覺察自己內心，並增進與家人之間的關係

在啟動禮當日，我們舉辦了多場以「身心療癒」為主題的體驗工作坊，包括音樂、園藝、藝術表達、香薰按摩、伸展運動。一眾嘉賓、師生、親子和社區人士走進自我療癒的歷程，享受一刻的放鬆與寧靜。參加者透過不同媒介，例如酒精藝術的圖案形態、園藝盆栽的植物紋理，覺察自己內心並表達出來。部分工作坊亦鼓勵親子互動，例如透過香薰按摩油互相按摩、透過樂器一同演奏，增進家人之間的關係。



計劃網站



計劃 Facebook



計劃 IG