

療癒身心，接連內心情感
活在當下，細味精彩人生

「粒米」Moment

身心靈健康服務系列
(適合工商機構、學校及社區團體預約參加)

由預訂團體自選服務地點 (港島及離島區)

言心諮詢站

情緒支援及短期個案跟進



表達繫 輕黏土多肉盆栽

體驗輕黏土的質感，
發掘內心的感悟，灌溉心靈



我就係「粒米Lovmee」啦!

提供
到站式
服務



體感繫·芬蘭木柱

鬥智鬥力，從專注中獲得放鬆



自癒繫·按摩油調配

學習調配香薰按摩油及
手部/頭頸按摩，關顧自己



紓壓繫·刮刮畫

在黑色畫紙刮出色彩，探索
自己的寧靜空間



費用全免 歡迎團體預約

(M:)Drive 精靈寶庫 - 推廣精神健康流動宣傳車服務

掃描QR Code

電郵: mdrive@sjs.org.hk

傳真: 3104 3647

Instagram: [sjs.mdrive](https://www.instagram.com/sjs.mdrive)

電話 / WhatsApp: 5622 3800 (團體預約及情緒支援)

Facebook: 精靈寶庫

Facebook



Instagram



推廣精神健康流動宣傳車服務

(港島及離島區)

服務申請表格

- ☎ 電話 / WhatsApp : 5622 3800 (團體預約及情緒支援)
 📠 傳真 : 3104 3647
 ✉ 電郵 : mdrive@sjs.org.hk

選項 (請 <input type="checkbox"/> 選服務)	預約日期及時間	預約	對象
1. 情緒支援/短期個案跟進 <input type="checkbox"/> 言心諮詢站 由註冊社工提供即時諮詢, 情緒支援及短期個案跟進		50人或以上	
2. 身心靈健康體驗活動 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <input type="checkbox"/> 自癒繫·香薰石製作 親手製作香薰石, 體驗身心鬆弛方法 <input type="checkbox"/> 自癒繫·按摩油DIY 學習調配香薰按摩油及手部/頭頸按摩, 關顧自己 <small>*以上活動會使用香薰精油, 嚴重敏感及蠶豆症者、孕婦、嬰幼兒不適宜參與</small> </div> <div style="width: 48%;"> <input type="checkbox"/> 體感繫·芬蘭木柱 鬥智鬥力, 從專注中獲得放鬆 <input type="checkbox"/> 體感繫·橡筋操 以橡筋帶運動強健身心, 釋放壓力 <input type="checkbox"/> 體感繫·伸展鬆弛法 感受身體情緒訊號, 讓身心回復平衡 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 48%;"> <input type="checkbox"/> 表達繫·酒精畫 用墨水作畫, 以流動色彩表達豐富情緒 <small>*場地需保持空氣流通</small> <input type="checkbox"/> 表達繫·紙藝花 專注指尖的觸感, 放下雜念, 演繹心意 <input type="checkbox"/> 表達繫·創意熱縮掛飾 (匙扣/磁石貼/書籤) 繪畫正向字句或圖案, 製作獨特飾物, 為自己及他人送上祝福 <small>*需使用焗爐</small> <input type="checkbox"/> 表達繫·蝶古巴特製作 在木器面裱上圖案, 拼出心靈空間, 享受漫活樂趣 <input type="checkbox"/> 表達繫·輕黏土多肉盆栽 體驗輕黏土的質感, 發掘內心的感悟, 灌溉心靈 </div> <div style="width: 48%;"> <input type="checkbox"/> 紓壓繫·沙樽製作 活在當下, 隨心創作, 用顏色沙留住好心情 <input type="checkbox"/> 紓壓繫·浮游花 憑花寄意, 練習正念, 覺察心中感受 <input type="checkbox"/> 紓壓繫·星空瓶 掌握手中星空瓶, 以流動美感調和心情 <input type="checkbox"/> 紓壓繫·靜心畫 放下批判, 以線條取代規條, 專注中畫出平靜 <input type="checkbox"/> 紓壓繫·刮刮畫 在黑色畫紙刮出色彩, 探索自己的寧靜空間 <input type="checkbox"/> 紓壓繫·彩砂畫 以彩砂作情緒媒介, 連結內心, 開拓心靈 Me Time </div> </div>		25人或以上	
3. 社區協作活動 (大型活動/攤位) 歡迎與機構及團體合作, 合辦精神健康大型活動/嘉年華, 提升大眾對精神健康 <input type="checkbox"/> 攤位 (數量: 1/2/3) <input type="checkbox"/> 情緒資訊站		100人或以上	
4. 精神健康主題講座 <input type="checkbox"/> 學童/青少年精神健康 <input type="checkbox"/> 家長/親子精神健康 <input type="checkbox"/> 專業同工情緒健康 (教職/醫護/助人專業等) <input type="checkbox"/> 其他: _____		50人或以上	
5. 互動共融體驗 (參加者年齡: 11歲或以上) <input type="checkbox"/> 真人圖書館 - 互動分享復康人士的生命故事		25人或以上	
情緒健康評估 <input type="checkbox"/> 填寫情緒量表 (電子版), 了解情緒健康狀況			

- 備註**
- 每次申請之活動總時數, 連同到場預備、服務介紹、進行主要活動、活動後展覽、清理場地等環節, 需連續達2小時或以上方接受申請。
 - 服務申請按**先到先得**原則, 以遞交服務申請表日期計算, 並需配合流動車開放時間與停駐各區之時間表作出安排, 服務申請的最終安排, 均需待本服務職員證實確定作準。
 - 因應離島區(東涌除外)的服務需要, 如申請服務人數少於上述最低人數, 申請亦可獲個別考慮, 詳情請與職員聯絡。
 - 預設服務**費用全免**, 但會因應申請團體之額外服務要求收取所需成本費用。如活動屬手工/香薰類, 建議申請團隊自備適量清潔用品, 如膠檯布及乾濕紙巾。
 - 請留意流動車(約重14噸、長10.1米、高3.5米、闊2.5米)能否進出/停泊於建議地點, 並需有適當及安全之活動空間供參加者使用, 詳情可電話聯絡5622-3800。
 - 只接受**半年內**預約日期之活動申請。(學校除外)

申請人資料

聯絡人姓名: _____ 職銜: _____ 電話: _____
 團體名稱: _____ 傳真: _____ 電郵: _____
 地址: _____
 建議停泊點: _____
 備註: _____

簽署/蓋印:

日期: