療癒身心，連繫內心情感
活在當下，細味精彩人生

政府資助計劃 Government-funded programme

社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department

聖雅各福群會 St. James' Settlement

精靈寶庫 (M:)Drive

「粒米」Moment

身心靈健康服務系列
(適合工商機構、學校及社區團體免費預約)



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



輕黏土X迷你多肉植物
體驗輕黏土的質感，
發掘內心的感悟，灌溉心靈



海洋肌理畫
以砂入畫，塑造獨特
層次和質感，感受內心世界



芬蘭木柱
鬥智鬥力，
從專注中獲得放鬆



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



浮游花
憑花寄意，練習正念，
覺察心中感受



費用全免 歡迎預約

(M:)Drive 精靈寶庫 - 推廣精神健康流動宣傳車服務

電郵: mdrive@sjs.org.hk
傳真: 3104 3636
Instagram: sjs.mdrive
團體預約電話/ WhatsApp: 5622 3800
Facebook: sjs.mdrive

掃描QR Code

Facebook

Instagram

政府資助計劃 Government-funded programme

社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department

聖雅各福群會 St. James' Settlement

精靈寶庫 (M:) Drive

申請編號(內部使用)：

電話/WhatsApp: 5622 3800
傳真: 3104 3636
電郵: mdrvie@sjs.org.hk

推廣精神健康流動宣傳車服務(港島及離島區)

服務申請表

選項(請在□打✓)	預約日期及時間	預約人數	對象
1. 情緒支援/短期個案跟進 □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		最少50人或以上	
2. 身心靈健康體驗活動 □自癒繫・香薰石製作 親手製作香薰石，體驗身心鬆弛方法 □自癒繫・按摩油DIY 調配香薰按摩油及按摩雙手/頭頸，關顧自己 *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 □表達繫・酒精畫 用墨水作畫，以流動色彩表達豐富情緒 *場地需保持空氣流通 □表達繫・紙藝花 專注指尖的觸感，放下雜念，演繹心意 □表達繫・創意熱縮掛飾 繪畫正向字句或圖案，製作獨特飾物，爲自己及他人送上祝福 *需使用焗爐 □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 □表達繫・輕黏土X迷你多肉植物 體驗輕黏土的質感，發掘內心感悟，灌溉心靈 □體感繫・芬蘭木柱 鬥智鬥力，從專注中獲得放鬆 *需合適場地 □體感繫・伸展鬆弛法 感受身體情緒訊號，讓身心回復平衡 □紓壓繫・浮游花 憑花寄意，練習正念，覺察心中感受 □紓壓繫・星空瓶 掌握手中星空瓶，以流動美感調和心情 □紓壓繫・靜心畫 放下批判，以線條取代規條，專注中畫出平靜 □紓壓繫・刮刮畫 在黑色畫紙刮出色彩，探索自己的寧靜空間 □紓壓繫・星球燈 縱橫交錯的顏色上，畫出屬於自己的紋路和質感 □紓壓繫・海洋肌理畫 以砂入畫，塑造獨特層次和質感，感受內心世界	請清楚註明日期及時間	最少25人或以上 請清楚註明人數、分班(如適用)	請清楚註明對象
3. 社區協作活動 (大型活動/攤位) 歡迎機構及團體預約，合辦精神健康大型活動/攤位，提升大衆精神健康 □攤位(襟章DIY / 壓花書籤 / 反應燈挑戰 / 迷你香薰石 / 布袋球 / 情緒掟彩虹/減壓飛盤) □情緒資訊站		最少100人或以上	
4. 精神健康主題講座 □學童/青少年精神健康 □專業同工情緒健康 (教職員/醫護/助人專業等) □家長/親子精神健康 □其他：_____		最少50人或以上	
5. 互動共融體驗 (參加者年齡: 11歲或以上) □眞人圖書館 - 互動分享復康人士的生命故事		最少25人或以上	
6. 情緒健康評估 □填寫情緒量表 (電子版)，了解情緒健康狀況			

備註

1. 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)需連續達２小時或以上。
2. 服務申請按先到先得原則，以遞表日期計算，並需配合流動車開放時間與各區服務需要作出安排，服務申請的最終安排，以本服務職員證實確定作準。
3. 因應離島區(東涌除外)服務需要，如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。
4. 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，建議申請團體自備適量清潔用品，如膠檯布及乾濕紙巾。
5. 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，並提供適當及安全之活動空間，詳情可致電5622 3800聯絡職員。
6. 只接受半年內(學校除外)預約日期及活動地點位於港島區或離島區之活動申請。

申請人資料

聯絡人姓名: _____ 職銜: _____ 電話: _____ (需提供WhatsApp聯絡號碼)

團體名稱: _____ 傳眞: _____ 電郵: _____

地址: _____ (港島區 / 離島區)

建議停泊點: _____

備註: _____ 是否能用電子設備填寫問卷：□是 □否

簽署 / 蓋印:

日期:

2026010 版本 印製日期：10/2026 督印人：梁貴達