

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2019年3月30日

「dayday330」體驗日暨行動啟動禮

新生精神康復會(新生會)於今日(2019年3月30日)假九龍灣國際展貿中心 E-Max 舉行「dayday330」體驗日暨「dayday330」行動啟動禮，並邀得政務司司長 張建宗先生，大紫荊勳賢，GBS, JP、媒體伙伴商業電台助理節目總監 郭志仁先生、dayday330 大使 陳柏宇先生聯同新生會執行委員會主席 譚贛蘭女士，GBS, JP 主持啟動禮儀式。食物及衛生局局長 陳肇始教授，JP、民政事務局常任秘書長 謝凌潔貞女士，JP、食物及衛生局精神健康諮詢委員會主席 黃仁龍先生，大紫荊勳賢，SC、勞工及福利局康復專員 梁振榮先生，JP、康復諮詢委員會主席 楊國琦先生，BBS,JP、社會福利署署長 葉文娟女士，JP、副署長(服務) 林嘉泰先生，JP、助理署長(康復及醫務社會服務) 郭志良先生及衛生署助理署長(健康促進) 馮宇琪醫生等一眾政府官員以及新生會合作伙伴均有出席支持。

新生會策動「dayday330」行動 鼓勵每日進行「小休息」

新生會成立於 1965 年，是一個專注發展精神健康服務的非政府機構。在過去 50 年，新生會不斷努力，在致力倡導「復元為本」服務的同時，亦關注所有人的身、心、靈 (330) 健康，我們特別希望大家能將 330 融入日常生活中，善待自己的身、心、靈 (330)。這符合特區政府現行精神健康的政策，即「一方面向市民大眾推廣精神健康，另一方面向有需要人士提供能夠負擔和容易獲取的優質精神健康服務。」

有研究顯示，每日進行「小休息」(micro break)，可舒緩情緒、減少壓力；並促進身、心、靈(330)健康。新生會提倡 dayday330，鼓勵大家每天 (day day) 預留至少 3 分 30 秒，用適合自己的方式，進行「小休息」，例如做靜觀呼吸練習、聽音樂、步行等，關心身、心、靈(330)。顧名思義，dayday330 是一項全年的計劃。

新生會 dayday330 的主要內容包括：1) 簽署 dayday330 約章：承諾自己每天最少抽出 3 分 30 秒關顧自己的身心靈 (330)；2) 成為支持機構：企業、店舖、機構及學校作為支持機構，與新生會攜手推廣身心靈 (330) 健康；3) Fun 享身心靈 (330) - 新生農場開放日：已於 3 月 24 日在屯門新福路 33 號新生農場舉行，與市民在綠色農場體驗身心靈(330)健康；4) dayday330 體驗日 (330 日)：於今日(3 月 30 日)在九龍灣 E-Max 舉辦，現場設有身、心、靈 (330) 健康講座及體驗活動；及 5) 其他全年活動：7 間安泰軒及新生會社會企業進行各種身心靈 (330) 活動。

全城支持 dayday330

「dayday330」行動於本年 2 月中正式開展，並獲得各界支持，至今已有超過 30 多間公司、機構及學校成為行動支持機構 (<https://bit.ly/2VLUdzi>)，一同宣傳「dayday330」的訊息。為了更有效向公眾宣傳「dayday330」行動，新生會邀請到各個界別的人士包括政務司司長 張建宗先生, 大紫荊勳賢, GBS, JP、精英運動員、演藝界人士及合作伙伴等協助拍攝短片分享他們是如何利用 3 分 30 秒進行「小休息」。另外，商業電台作為「dayday330」行動媒體合作伙伴，亦全力支持新生會宣傳「dayday330」行動，於大氣電波與聽眾分享 330 點子。新生會亦邀請了香港歌手陳柏宇先生成為 dayday330 大使，協助推廣身、心、靈(330)訊息。

「dayday330」體驗日 創建屬於自己的 3 分 30 秒

為了讓公眾進一步了解「小休息」對提升身、心、靈(330)健康的幫助，新生會於「dayday330」體驗日 (330 日) 舉辦多項不同的體驗式工作坊，包括靜觀體驗、培苗工作坊、禪繞畫工作坊、軟陶小圓珠製作、心靈樽製作、咖啡體驗工作坊及靜觀飲食工作坊；此外，本會亦邀請了臨床心理學家及營養師，與在場人士分享身心健康與抗逆力心得以及食物與情緒的關係，務求希望參加者可從多方面獲取提升身、心、靈(330)的資訊。

除體驗式工作坊及講座外，現場亦設有攤位鼓勵市場即場簽署「dayday330」約章，承諾每天抽空至少 3 分 30 秒給自己一個「小休息」。「dayday330」體驗日期望吸引約 700 人次參與，一同學習如何好好利用 3 分 30 秒去照顧自己的身、心、靈(330)健康。

新生會執行委員會主席 譚贛蘭女士, GBS, JP 於啟動禮致歡迎辭時表示，希望市民大眾不單可以透過「dayday330」行動認識到「小休息」對提升身、心、靈(330)健康的重要性，更重要的是要身體力行，每天進行「小休息」，做一些讓自己身心舒暢的事情，創造屬於自己的 3 分 30 秒。

政務司司長 張建宗先生, 大紫荊勳賢, GBS, JP 致歡迎辭時表示，新生會是個非常難得的機構，能夠凝聚社會的正能量。他又表示，香港人生活節奏急速，生活構成壓力，他鼓勵市民每天抽出 3 分 30 秒時間照顧自己，讓自己靜下來為自己充電。

「dayday330」行動是一項全年的項目，新生會將透過新生會旗下七間安泰軒 (<https://bit.ly/2EPGq43>) 及旗下社會企業繼續進行各種身心靈 (330) 活動，詳情可瀏覽 <http://dayday330.hk> .

活動相片：<https://bit.ly/2uzAVBJ>

~完~

傳媒查詢：

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：jojochu@nlpra.org.hk

傳訊主任 周潔媚 電話：3552 5102 電郵：kimchow@nlpra.org.hk

有關新生精神康復會

新生精神康復會成立於 1965 年，致力發展「以復元為導向」、「以人為本」、「以實證為基礎」的社區精神健康服務。新生會營運超過 70 個服務單位及工作項目，全面提供住宿、就業培訓及社區支援，每年服務 15,000 名精神病康復者及其家屬，並每年為 43,000 名公眾人士提供精神健康教育。在過去 50 年，新生會不斷努力，在致力倡導「復元為本」服務的同時，亦關注所有人的身、心、靈 (330) 健康，我們希望能將關注 330 健康的訊息融入社會大眾的日常生活及新生會的服務中。

詳情請瀏覽：<http://www.nlpra.org.hk>