

「330小休息 X 藝術」展覽開幕

從繁華鬧市中享受專屬身心靈空間

香港人生活節奏急促，一向致力推動身心靈健康的新生精神康復會（新生會）上周六（10月15日）起一連七日舉辦「330小休息X藝術」展覽，330是「身、心、靈」的廣東話諧音，新生會執行委員會主席譚贛蘭女士，GBS, JP於開幕典禮致辭時表示：「dayday330是我們主要的社區推展精神健康活動，行動自2019年初推出至今，非常感謝得到不同政府部門、企業團體及學校的支持。」她希望透過是次展覽，讓大眾體驗如何將身心靈小休息與藝術結合，以更好地融入日常生活中，從而提升身心靈健康。

政府官員及企業代表到場支持

開幕典禮當日場面熱鬧，獲多位政界名人撥冗出席啟動儀式，包括行政會議非官守議員高永文議員，GBS, JP、醫務衛生局局長盧寵茂教授，BBS, JP、漁農自然護理署署長梁肇輝教授，BBS, JP、民政事務總署署長張趙凱渝女士，JP，以及社會福利署署長李佩詩女士，JP等。盧寵茂致辭時感謝新生會的邀請，並感謝該會多年來在推動精神健康的貢獻，「精神健康服務單靠政府並不足夠，我們需要社會各界的合作和支持，新生會過去近60年都是政府推動精神健康的重要伙伴。」

他特別讚揚新生會一直為復元人士及其家屬提供不同服務，「新生會不但提供宿舍、職業訓練及社區支援與教育，協助精神復元人士融入社會，又舉辦社區教育及宣傳，讓大眾消除對康復人士的誤解起了非常重要的作用。」



精英運動員協會主席陳念慈（左）、資深傳媒人陳淑薇（中），以及本地多媒體藝術家Kazy Chan（右）分享「330小休息」生活小貼士。

嘉賓分享「330小休息」貼士 呼籲公眾關顧身心靈健康



英華小學學生組成「嘩嘩男神」，以舞蹈及音樂，與大眾分享「330小休息」對提升身心靈健康重要性的訊息。

有研究顯示，每日「小休息」可舒緩情緒、減少壓力，促進身、心、靈健康。「330小休息」強調每日做一些自己喜歡而又有益身心靈健康的活動。新生會邀請了精英運動員協會主席陳念慈女士，MBE, JP、資深傳媒人陳淑薇女士，SBS, JP，以及為是次展覽設計藝術裝置的本地多媒體藝術家Kazy Chan，與大家分享

身心靈心得，除了常做運動外，閒時簡單的呷一口茶、聽聽歌、散散步等都能放鬆心情，舒展身心。

新生會更製作了一份別具心思的紀念品，送予是次展覽的各支持單位及dayday330支持機構，該紀念品印有抱抱樹插畫，再由新生會庇護工場的復元人士協助製造，極具意義。開幕禮尾聲，一眾英華小學四年級同學組成的「嘩嘩男神」，以舞蹈及音樂，與大眾分享「330小休息」對提升身心靈健康重要性的訊息，更為現場氣氛掀起高潮。

多元藝術展區探索身心靈

一眾主禮嘉賓在開幕典禮後參觀展覽，場內設有三大展區，以不同形式的互動裝置帶大家探索身心靈體驗。第一站從「身」出發，大家可透過互動式熒幕與「虛擬導師」一起輕鬆進行伸展活動，鍛煉強健體魄；第二站從「心」出發，新生會與精神健康推廣計劃的「陪我講 Shall We Talk」合作邀請馮德倫、6號@RubberBand、湯令山、黃妍及張小倫等知名藝人與本地運動員錄製心靈絮語，讓大家透過場內小型喇叭裝置，細聽他人心聲，拉近人與人之間的距離；第三站從「靈」出發，小型花園鳥語花香，仿如置身於森林世界，助大家從環境中探索自我，與大自然建立聯繫。

展區更特設三組別開生面的藝術裝置，由Kazy Chan以其清新、用色鮮明的風格，揉合dayday330行動的人物角色「330博士」及「day day」，全



醫務衛生局局長盧寵茂參觀「330小休息 X 藝術」展覽。



行政會議非官守議員高永文（左四）、醫務衛生局局長盧寵茂（右四）及新生會執行委員會主席譚贛蘭（右三），與一眾主禮嘉賓為「330小休息 X 藝術」展覽進行啟動禮。

新打造出三款以身、心、靈為主題的藝術裝置，吸引不少市民放慢腳步，駐足欣賞。場內還設有各樣藝術作品，包括新生會旗下庇護工場的復元人士創作的畫作、本地手製簇絨工藝。

展覽期間「330 邨」的一眾角色更分享窩心的「dayday330 語錄」，包括「細味每刻的快樂」及「保持好奇心，為生活增添趣味」等，並結合最新科技轉化為獨一無二的NFT，讓大家可永久保存或轉贈予所重視的人。活動首日亦舉辦「一人藝術空間」自助工作坊，讓市民免費製作多肉盆栽、乾花浮游花擺設、馬賽克杯墊及手編花杯墊，透過手作活動學習享受當下，提升心靈快樂。



330 X Kazy Chan小清新心靈雕塑：靈一象徵與大自然連結以達致靈性健康的「抱抱樹」。

dayday330「330小休息 X 藝術」

日期 即日起至2022年10月21日（星期五）

時間 上午11時至下午8時

地點 青衣青敬路33號青衣城1期

詳情 <https://bit.ly/3T9bPDW>

到場參觀更有機會獲得dayday330福袋及dayday330 x Kazy限量版tote bag。