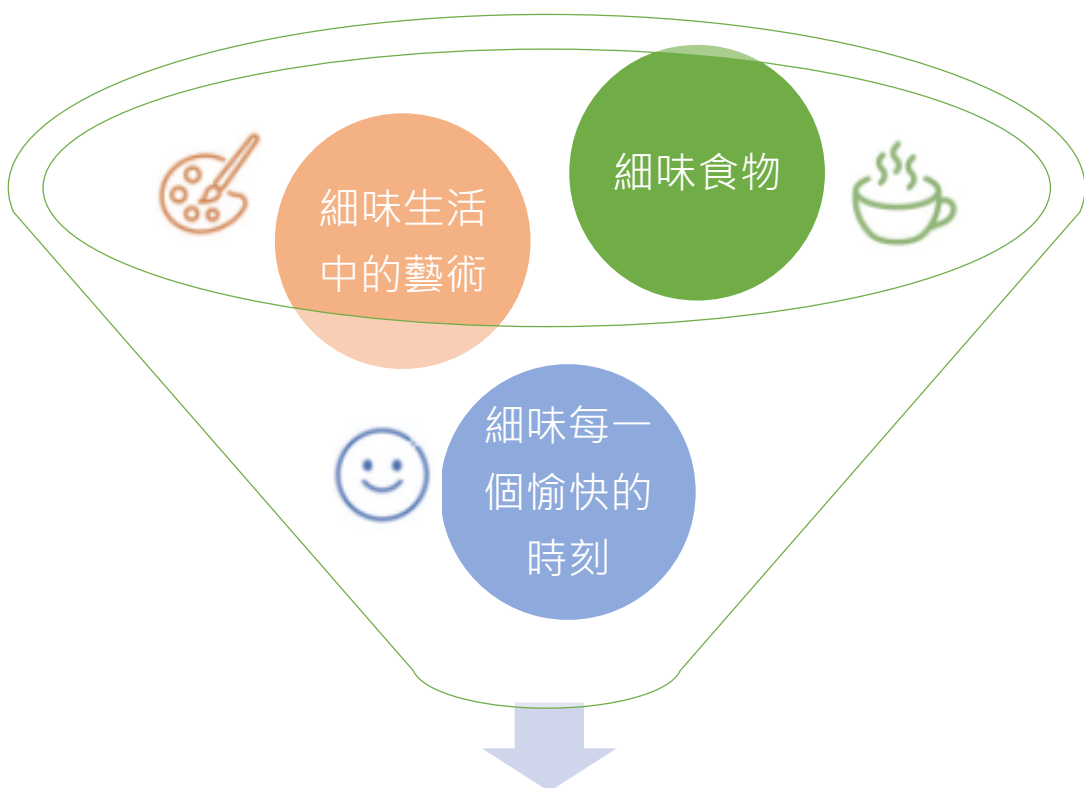


2021年3月號

dayday330行動 「330 Happy Break」推廣活動三部曲

過去一年受疫情影響，港人的生活面對大小改變，每一個人更需要每天關心自己的身、心、靈(330)。新生精神康復會(新生會)鼓勵每個人每天簡單地做一些自己喜歡做的事，作為「330小休息」，dayday330, 每天關注自己的整全身心靈(330)。新生會於2021年3月特別推出「330 Happy Break」活動，鼓勵大家融入「330小休息」於生活當中。我們以「細味食物」、「細味生活中的藝術」、「細味每一個愉快的時刻」作為330小休息，幫助每個人累積正面的情緒。

新生會將與不同餐廳及商店策劃聯乘推廣活動，讓更多人可以透過一系列的330產品，包括設計取材於復元人士藝術作品的gift330瓷具、花茶、花香咖啡等，體驗如何以「細味」作為330小休息，將330的理念融入日常生活中，鼓勵大家善待自己的身、心、靈。



330 Happy Break

55 從復元邁向
身心靈健康
From Recovery to Well-being

2021年3月號

「330 Happy Break」推廣三部曲

1

gift330 + 期間限定美食 = 330 小休息



三月至八月期間，新生會將與本地餐廳「牧羊少年咖啡館」合作，每月推出一款期間限定的聯乘美食，菜式乃根據gift330瓷具(由新生會出品)上的蔬果圖案創作而成。客人可以在餐廳享用由gift330瓷具盛載的美食，專注細味當下的食物，作一個330小休息。

了解更多：<https://bit.ly/2PTPSwv>

gift330

gift330 蘊含多重意義，英文中的「gift」可以解作禮物，亦可解作天賦才能，所以 gift330 不單只是一份禮物，而且象徵每位復元人士所擁有的獨特能力，此外「gift」的同義詞「present」亦可解作當下一刻。

新生會透過 gift330 項目將復元人士的創作，以食、行、住為主題，設計一系列生活產品，讓他們的創意與社會和我們的生活連結起來。社會大眾可透過gift330產品感受復元人士的用心及能力。使用gift330產品時，我們亦可以感受當下一刻，給自己一個空間，好好品味生活中的美，亦是一個給自己的「330小休息」



網頁：<https://www.gift330.hk>

2021年3月號

2

聲音導航 + 細味美食 = 330 小休息



新生會與荃灣的5B The Private Corner和觀塘的Sujata Café合作，在餐枱和分隔板均貼上dayday330「細味二維碼」的貼紙。

顧客在等待食物時，只需用手機掃描二維碼，便可配合聲音導航於用餐時刻進行細味練習，進行一個330小休息。

立刻進行細味練習：
<https://bit.ly/3I5LVjB>

3

330 產品 + 330小休息 = dayday330



一系列的330產品如「dayday330咖啡掛耳包」、「日日花香花茶套裝」、《人生的痛，其實沒有那麼苦》書籍也於本地各區的店舖出售，其中包括位於中環大館的Hexadoor、荃灣的5B The Private Corner、觀塘的Sujata Café。

大家可透過閱讀書籍或細味咖啡花茶，作一個330小休息。



掃描二維碼了解更多
 dayday330小休息

2021年3月號

分一點時間 留一片身心靈空間

dayday330於2021至22年度將會以全新主題 - 「分一點時間，留一片身心靈空間」與關顧身(3)、心(3)、靈(0)健康的您見面。

我們都習以為常地把自己一天的時間「填滿」，忙著工作、忙著照顧家人、忙著打理家中大小事務，卻偏偏忘卻騰出一點時間好好照顧自己。

dayday330本年度希望以藝術作為媒介，鼓勵大家在生活日程中，為自己留一點時間、留一片空間，揀選自己喜歡又有益身心的藝術活動，享受專屬自己的「330小休息」。

dayday330



分一點時間
留一片
身心靈空間

Leave yourself a space for
your well-being – 330



2021年3月號

dayday330行動即將舉行的活動

1

一系列dayday330藝術工作坊

預計舉行時間：2021年5月至2022年3月



參加者透過藝術創作，學習利用視覺、聽覺、觸覺及嗅覺不同的感官體驗不一樣的創作樂趣，培養330小休息的習慣。

2

dayday330大型藝術展覽

預計舉行時間：2022年3月

dayday330將邀請不同藝術團體或藝術創作人士創作與身心靈(330)健康及「330小休息」有關的藝術品或裝置，於2022年的大型展覽上展出。除展品外，展覽更包括具特色的體驗活動。



2021年3月號

3

社交媒體宣傳

2021年4月至2022年3月

dayday330將以有趣的形式於社交媒體與大眾分享有關身心靈(330)健康的帖文，並會不定時舉辦主題宣傳活動與社交媒體粉絲們交流及互動。請即讚好Facebook及Instagram，以收取最新dayday330活動及資訊。



Facebook: <https://www.facebook.com/newlife330hk>



Instagram: <https://www.instagram.com/newlife330hk>



2021年3月號

新生會最新動向

dayday330行動 推出全新Instagram 濾鏡

每年3月30日有什麼特別？雖然它不是一個特別節慶，但卻是一個好時機提醒自己及身邊人要好好照顧自己的身、心、靈(330)健康。

dayday330行動特別以「細味」、「靜觀」、「親子」及「分享快樂」為主題設計多款Instagram 濾鏡，鼓勵大家一起透過社交媒體，分享「330小休息」的訊息。

立即追蹤Instagram

Instagram: <https://www.instagram.com/newlife330hk>



2021年3月號

新生會最新動向

社企新店 - inno330正式開幕

位於香港中文大學InnoPort創博館的全新社企 - inno330於2021年1月20日正式營運。inno330貫徹新生會社企宗旨，為顧客提供有機及低碳飲食，透過健康的食物、舒適的環境及舉辦各類型提升身心靈健康的工作坊，將健康飲食及身心靈健康的訊息進一步推廣予大眾。

新界沙田香港中文大學博文苑地下低層B室
 營業時間:

星期一至五:上午8:00 - 晚上6:00

星期六、日及公眾假期:上午8:00 - 晚上5:00

電話: 2395 3818



新生會會長張妙清教授, SBS, OBE, JP(左二)及執行委員會主席譚贛蘭女士, GBS, JP(右二)到訪inno330



Inno330推出選用健康優質食材的dayday330全日套餐，讓顧客食得健康



2021年3月號

新生會最新動向

【情緒GPS網上講座重溫】 眾人皆「睡」我獨醒

很多人都有難以入睡的問題，或睡眠質素不佳的情況，這對身、心、靈(330) 都有很大的影響。「情緒GPS」於2021年2月17日舉行了【眾人皆「睡」我獨醒】網上講座，讓參加者了解影響睡眠的因素，以及改善睡眠的方法，幫助大家於疫情肆虐下仍然維持良好的睡眠習慣，讓身體放鬆下來得到休息。

掃描二維碼重溫
【眾人皆「睡」我獨醒】
網上講座



「賽馬會校園靜觀計劃」 校園靜觀及身心靈健康網上講座 (Zoom)

在疫情的影響下，學校老師、家長及學生均以不同的方法去應對「停課不停學」的挑戰。一直致力提升小學生、家長、老師及社工對身心靈健康關注的「賽馬會校園靜觀計劃」，將於2021年4月24日(星期六)舉辦「校園靜觀及身心靈健康講座」，以「靜觀與教育」講座為主題，由專業人士及學校代表從不同角度分享在教育中，如何運用靜觀來調整自己當下的身心狀態，並與參加者一同體驗靜觀，讓大家對靜觀有更多的體會，以輕鬆應對日常事務及挑戰。

講座詳情如下

日期：2021年4月21日(星期六)

時間：下午2時30分至5時

費用：全免

詳情及報名：<https://qr.go.page.link/FBJZL>

查詢：2782 2812



2021年3月號

新生會最新動向

黃廷方慈善基金捐款十萬元 支持本會精神健康推廣工作



新生會早前獲黃廷方慈善基金 (基金) 捐款港幣十萬元，用以支持本會精神健康的推廣工作。基金於2021年3月1日邀請了其中50間受惠機構 (包括新生會) 出席於香港會議展覽中心舉行的捐贈儀式。

如欲向本會作捐贈或商討企業合作事宜，請聯絡新生會企業傳訊部 (corporate-affairs@nlpra.org.hk / 2332 4343)。