



金銀業貿易場慈善基金與李惟宏立法會議員辦事處合辦 炎炎夏日送涼風暨精神健康講座 近二百劏房及基層戶 參與

2023年7月2日(星期日)，金銀業貿易場慈善基金(下稱“慈善基金”)與李惟宏立法會議員辦事處合辦「炎炎夏日送涼風暨精神健康講座」，與近二百位新家園協會的基層家庭及劏房戶歡度歡度周日假期。活動得到港鐵公司及九龍城民政事務處全力支持，並由多個單位協辦，包括：覺行念慈基金會、新家園協會、i-Dance、青田之優音樂藝術學院及香港街頭藝術協會，受惠機構來自的基層家庭。

近年來精神健康問題備受社會關注，由其生活在劏房或者狹窄舊唐樓裡，專家指長期生活面對精神壓力，出現輕度抑鬱相當普遍。情緒問題本着「病向淺中醫」的角度處理，及早發覺解決這些包括心理、社交問題及不良習慣等問題是最好的方法。有見及此，新家園協會從精神健康的認知教學與基層家庭實際需求入手，協助評估改善他們的環境，和社工更好整合現有服務，相信可以幫到更多有需要人士。舉辦講座分享資訊和物資是有效的第一步，讓基層人士感受到社會對他們的支持和關愛。

當日的主禮嘉賓包括：九龍城民政專員蔡敏君女士, JP、立法會議員李惟宏先生、金銀業貿易場慈善基金主席張德熙博士、港鐵公司高級對外事務經理陳潔瑤女士、香港首席保齡球運動員胡兆康先生, MH, JP、世界男子羽毛球雙打冠軍及香港王鄭羽毛球學院院長鄭昱閩教練、香港羽毛球東京奧運會代表張雁宜女士、青田之優音樂藝術學院兩位創辦人 Amy 姐姐與 Gordon 哥哥、以及新家園協會總監(社區發展)梁秉堅先生等等。

是次精神講座還邀請到九龍城民政專員蔡敏君女士, JP 擔任分享環節主持、與還胡兆康、鄭昱閩、張雁宜及梁秉堅分享如何舒減壓力的良方。胡兆康、鄭昱閩與張雁

宜都在會上分享在運動員生涯中所面對的艱苦經歷，如何克服挑戰，如何處理心理上、生活上的平衡。

最後，活動請來 i-Dance 導師 Kristine 帶領全場跳近期流行的「開花舞」互動，令參與者放鬆心情伸展活動，大家也跳得特別投入。同場，還有青田之優音樂藝術學院帶領幾位學員大唱兒歌，以及香港街頭藝術協會的年青歌手 Busking 表演，整個活動由覺行念慈基金會的義工們負責統籌，讓大家過了一個愉快輕鬆的週日。

歡迎下載相片和短視頻

<https://youtu.be/0Wr2kqmJqsw>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.673456878157335&type=3&mibextid=ncKXMA>









