

讓心靈抖一抖

< 第四期 >

特別獎勵計劃

不經不覺《讓心靈抖一抖》系列已來到第4期，感謝家長們的喜歡和參與！今期我們將會抽出得獎的幸運兒，並於下一期公報得獎名單。
請細閱以下詳情，了解參加活動的方法！

- 填寫第一至第四期當中2份問卷，即自動參加抽獎。
- 每名得獎者將會獲得隨機分配的「兒童情緒繪本」1本。(名額 10 名)
- 填寫2份以上的問卷，將會額外獲得一份神秘禮物。
- 參加抽獎的截止日期為2021年4月14日或之前



<https://cutt.ly/az2oVCl>
掃描二維條碼填寫第四期問卷



香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子
在學前單位提供社工服務先導計劃

「從自然 淋浴心靈」

在社會新常態下，除了留在家中減少社交接觸外，不少人都愛在假日到大自然走走，呼吸一口新鮮的空氣，放鬆心情。今期帶大家出走大自然，認識「森林浴」，用感觀與大自然連結，以另一種方式沐浴心靈。

森林浴是甚麼？

森林浴 (shinrin-yoku) 一詞源於日本，英文一般直譯作Forest Bathing，意思是開放五感，讓自己沐浴在森林的氣氛之中。

森林浴的好處？

根據日本自80年代的深入研究顯示，森林浴為我們帶來很多益處，包括：



實踐「森林浴」之旅

「森林浴」介紹



<https://bit.ly/2ZGwTqK>

「森林浴」網上體驗



溫馨提示：可於家中或安靜的自然環境進行 <https://youtu.be/tE7Ce9G8uCk>

「走進大自然」推介路線



大埔滘自然保護區

<https://tinyurl.com/yzkhlle5>

香港的大埔滘自然保護區擁有460公頃的未受污染林地，是實踐「森林浴」的最佳地方。



更多路線資訊 (設地圖導覽)

<https://tinyurl.com/yzhbgkao>

溫馨提示：

- 以上為參考資料，進行戶外活動時，請注意安全，應該：
 - 按照個人的能力，選擇適當的遠足路線。
 - 帶備充足的食物和食水，補充體力。
 - 留意天氣情況和預測，如天氣惡劣、不穩定或太炎熱，切勿遠足。

《大自然》相片徵集

大自然有種讓人平靜的力量，藉由日常當中所拍攝的照片，與大家分享你所感受的大自然，將「平靜·力量·智慧」傳遞。

- 於問卷連結，每人最多可上傳2張的照片
- 為每張照片寫下不多於12字中文或英文鼓勵字句
- 同意所遞交的相片有機會用於本會日後活動或出版刊物