



## 虎豹心靈健康日 7月5日 (星期日)

走出社交疏離 讓心靈重新連結

### 即時發佈

2020年6月26日，香港 - 每一天都充滿新挑戰。然而，不要低估自己的感染力，因為你的健康和積極樂觀的心態就是治癒世間的最佳良藥。有時候，改變只需要一天、一分鐘，甚至一個瞬間。讓那美好的改變從「虎豹心靈健康日」開始！

一級歷史建築虎豹樂園（前虎豹別墅）聯同推動可持續發展目標（SDGs）的本地社會企業 Encompass HK，於7月5日合作舉辦在虎豹樂園的首個音樂與心靈健康日。為期一天的心靈健康日提供一系列全面照顧精神健康的講座、音樂表演和工作坊，讓大眾市民學會把握日常生活中的每分每秒改善心靈健康（可持續發展目標三）。

### 「走出社交疏離，讓心靈重新連結」

「虎豹心靈健康日」的主題是「走出社交疏離，讓心靈重新連結」。我們的目標是讓大眾遠離城市叢林，在虎豹樂園這個獨特的歷史建築裏，與自己的內在幸福感重新建立聯繫。尤其在過去幾個月中，因受疫情影響，香港人面臨著前所未有的壓力。權威醫療雜誌 Lancet 發表的研究指出，於2019年9至11月期間出現了創傷後壓力症候群症狀的受訪者，相比起2015年3月只有五個百分點，大幅上升至百分之三十二。

### 精選活動

「虎豹心靈健康日」的健康工作坊包括頌鉢、親子瑜伽、冥想、呼吸練習以及虎豹樂園後山遊等。我們還邀請了醫療專業人士與社區領袖主辦講座，演講主題包括由香港大學社會科學學院副院長（研究生教育）何天虹教授主講的「生活與健康的節奏」和由香港教育大學文化與創意藝術學系助理教授黃慧英博士的「音樂讓大腦開竅」。此外，為了充分發揮虎豹樂園獨特而富有歷史意義的環境，我們將會採用虎豹樂園建築中的中式折衷主義元素製作葉笛和吊掛藝術佈置。



當天的演出團隊包括由醫學專業人士組成的無伴奏合唱團 Medipella、本地吹管與結他組合 REED4BLE 和更多其他表演。

### 重建正能量社區

我們期待「虎豹心靈健康日」能夠重建正能量社區，為普羅大眾市民提供更多實用而有益的身心健康建議，並應用於生活當中。正如虎豹樂團執行董事（樂團策劃）李明哲（Sheryl）所說：「音樂帶來歡樂，能振奮人心，有助於為社區帶來正能量。虎豹樂團的全人音樂教育顧及香港各界人士的健康福祉，並因而成為本港獨一無二的音樂學院。」「虎豹心靈健康日」將以雙語形式進行，適合所有年齡和經驗的人士參與。

### 入場費用

入場費\$100 / \$50\*\*

含一人份小食及飲料、免費參與講座及表演

### 加購方案

1. 三節工作坊套票 \$250 / \$125\*\*
2. 單節工作坊 \$100 / 50\*\*

\* 3歲以下小童費用全免

\*\* 3至8歲小童享半價優惠

網上報名：<https://bit.ly/HPMWD720>

### 圖片





請到訪網址下載原圖: <https://drive.google.com/drive/folders/1f9zz1-dasGLZXJxNB4SzHpj1dIP1g0Fy?usp=sharing>

#### 主辦機構



#### 飲品贊助



#### 虎豹樂團

在活化計劃下，虎豹別墅於 2018 年活化為一處薈萃音樂、保育、藝術及推動社區發展的文化交匯地；並致力將這所歷史悠久的大宅與其充滿活力及豐富多姿的音樂教育和藝術課程相融，為香港社會打造一個獨特的地標。虎豹樂團以音樂連繫社區，為香港市民提供中西音樂和藝術項目，從而開拓文化視野、提升個人生活、培養未來社區領袖，並透過音樂締造和諧社區。

#### Encompass HK

Encompass HK 是一家社會企業，通過提供培訓和諮詢服務來倡導可持續發展目標（SDGs），教育和支持機構實現更多元化和包容性。

Encompass HK 通過財務支持非政府組織，並透過協作模式來為社區服務。儘管他們的一些項目是在辦公室內進行，但他們也相信通過體驗式學習將可持續發展融入到日常生活中，包括舉辦可持續咖啡、葡萄酒品嚐會或生態遊覽等活動。秉承企業的本質，他們承諾將至少 60% 的淨利潤再投資以實現其社會使命。Encompass HK 的客



戶包括 SWIRE Properties、Jardines、Manulife、ANZ Bank、Schroders、Freshfields 等。

## **Encompass Hong Kong**

Benita CHICK

創辦人及行政總裁

+852 9887 9492

## **虎豹樂團**

張嘉莉 ( 活動資訊聯絡 )

節目及課程策劃主任

+852 3165 1235 / +852 6253 8328

黃玲娟 ( 傳媒聯絡 )

傳訊助理

+852 3165 1232 / +852 5132 9510

-完-