



Your Wellness Is Our Business



FOUR DIMENSIONS Consulting Limited  
富維盟信顧問有限公司

# LEAP 2026 Issue 2

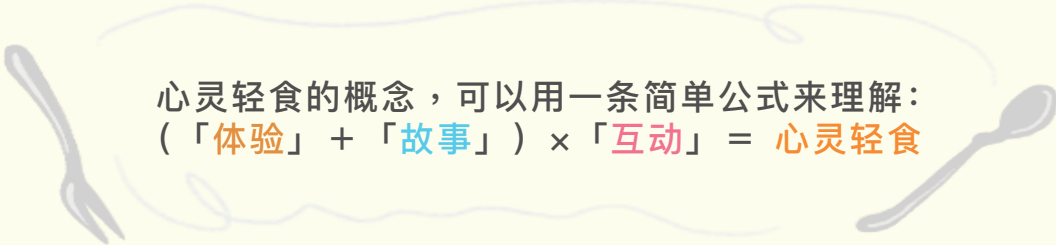
## ♥♥ Mind Snacks 心靈輕食 🍰



# 心靈輕食

## 从员工身心健康走向ESG中的社会责任

在高压的香港职场，不少员工都坦言：「我知道要照顾自己，但实在太忙，根本抽不到时间。」本公司新推出的「心灵轻食」(Mind Snack)正是为这种处境而设 — 在忙碌日程的缝隙之间，为心灵送上一口「吃得下」的小小营养。



心灵轻食的概念，可以用一条简单公式来理解：  
(「体验」 + 「故事」) × 「互动」 = 心灵轻食

每个环节由导师带领，以手作、香薰、花艺、编织等形式切入，配合真实生命故事，让参加者在60-90分钟内既能动手、亦能动心，如同tea break般轻巧，却真实可感。

### 由内而外的身心健康

心灵轻食为员工创造一个「暂停一下」的空间：专注于创作，聆听他人故事，也听见自己的心声。这种有结构而不失轻松的介入方式，让照顾精神健康变得门槛低、易参与，而非又一件沉重的「待办事项」。

### 连结Wellness与ESG社会责任

从ESG角度看，心灵轻食回应的正是「S」(Social)的核心 — 员工福祉、工作环境，以至社会采购的具体实践。带领活动的导师来自社福机构，本身是社会服务的使用者或受益人。企业参与心灵轻食，不单支援员工身心健康，同时支持服务使用者就业与社企发展 — 购买的不只是一个健康促进工作坊，而是兼具员工关怀与社会效益的双赢方案。

### 长远承诺，而非一次性活动

当企业的健康(wellness)成为回应ESG「S」支柱的长期承诺，员工感到被看见、社区得到实质贡献，企业作为关怀雇主的形象，也在每一口「心灵轻食」之中，悄然建立。



2026年3月13日下午，32位来自不同企业的人力资源代表齐聚「心灵轻食Networking Event」会场，参与由本公司主办，以「身心健康计划超乎想像，一同探讨ESG的可能性」为主题的交流活动。活动开始由富达盟信顾问有限公司高级经理李展熙先生带领香港基督教服务处ESG工作组委员马浩坤先生和儿童及青少年服务主任(服务发展)袁梓龄女士，分享企业在推动ESG时，除了环境与管治，社会面向同样重要。完善的雇员支援计划不仅能提升员工身心健康，更能透过社会服务延伸关怀，让隐青、长者及年轻妈妈等弱势群体展现生命故事与才能，获得新的身份与经济回报。

在随后的「心灵轻食」环节，参加者即场体验由故事工房的两个手作品牌「花遇」及「咁动山移」带领的工作坊。在制作扩香石香薰挂饰的同时，年轻花艺师分享曾被压力笼罩的他们，在花叶间找回呼吸的节奏，并在伙伴同行下发现自身光芒；护老者及妇女们则引领大家制作织物头箍，同时诉说她如何在钩织创作中找到专属时光，转化照顾压力为自我关爱。手作体验加上生命故事交流，令在场参加者享受了一顿有启发性的心灵轻食。






FOUR DIMENSIONS Consulting Limited  
富達盟信顧問有限公司

## 公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

 2731 6350

 marketing@fourdimensions.org

 <https://www.fourdimensions.org/>

 Four Dimensions Consulting Limited

## 培训活动推介

有助提升ESG社会层面(S)的培训主题：

- 心理安全感—提升员工投入感的工作氛围
- 职场精神健康应对技巧（管理人员篇）
- 冲突管理沟通技巧—从对立到合作
- 共建LGBTQ+共融工作间
- 共建智能多样化工作间



请扫描此二维码以  
了解有关详情