



Your Wellness Is Our Business



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

LEAP 2026 Issue 2

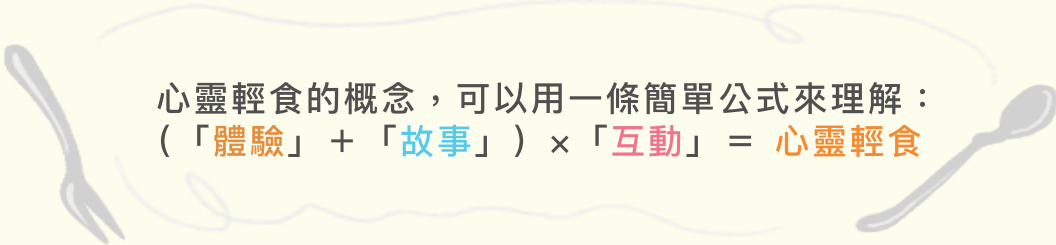
♥♥ Mind Snacks 心靈輕食 🍰



心靈輕食

從員工真心健康走向ESG中的社會責任

在高壓的香港職場，不少員工都坦言：「我知道要照顧自己，但實在太忙，根本抽不到時間。」本公司新推出的「心靈輕食」(Mind Snack)正是為這種處境而設 — 在忙碌日程的縫隙之間，為心靈送上一口「吃得下」的小小營養。



心靈輕食的概念，可以用一條簡單公式來理解：
(「體驗」 + 「故事」) × 「互動」 = 心靈輕食

每個環節由導師帶領，以手作、香薰、花藝、編織等形式切入，配合真實生命故事，讓參加者在60–90分鐘內既能動手、亦能動心，如同tea break般輕巧，卻真實可感。

由內而外的身心健康

心靈輕食為員工創造一個「暫停一下」的空間：專注於創作，聆聽他人故事，也聽見自己的心聲。這種有結構而不失輕鬆的介入方式，讓照顧精神健康變得門檻低、易參與，而非又一件沉重的「待辦事項」。

連結Wellness與ESG社會責任

從ESG角度看，心靈輕食回應的正是「S」(Social)的核心 — 員工福祉、工作環境，以至社會採購的具體實踐。帶領活動的導師來自社福機構，本身是社會服務的使用者或受益人。企業參與心靈輕食，不單支援員工身心健康，同時支持服務使用者就業與社企發展 — 購買的不只是一個健康促進工作坊，而是兼具員工關懷與社會效益的雙贏方案。

長遠承諾，而非一次性活動

當企業的健康(wellness)成為回應ESG「S」支柱的長期承諾，員工感到被看見、社區得到實質貢獻，企業作為關懷僱主的形象，也在每一口「心靈輕食」之中，悄然建立。



2026年3月13日下午，32位來自不同企業的人力資源代表齊聚「心靈輕食Networking Event」會場，參與由本公司主辦，以「身心健康計劃超乎想像，一同探討ESG的可能性」為主題的交流活動。活動開始由富達盟信顧問有限公司高級經理李展熙先生帶領香港基督教服務處ESG工作組委員馬浩坤先生和兒童及青少年服務服務主任(服務發展)袁梓齡女士，分享企業在推動ESG時，除了環境與管治，社會面向同樣重要。完善的僱員支援計劃不僅能提升員工身心健康，更能透過社會服務延伸關懷，讓隱青、長者及年輕媽媽等弱勢群體展現生命故事與才能，獲得新的身份與經濟回報。

在隨後的「心靈輕食」環節，參加者即場體驗由故事工房的兩個手作品牌「花遇」及「咁動山移」帶領的工作坊。在製作擴香石香薰掛飾的同時，年輕花藝師分享曾被壓力籠罩的他們，在花葉間找回呼吸的節奏，並在伙伴同行下發現自身光芒；護老者及婦女們則引領大家製作織物頭箍，同時訴說她如何在鈎織創作中找到專屬時光，轉化照顧壓力為自我關愛。手作體驗加上生命故事交流，令在場參加者享受了一頓有啟發性的「心靈輕食」。






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

公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

 2731 6350

 marketing@fourdimensions.org

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

 Four Dimensions Consulting Limited

培訓活動推介

有助提升ESG社會層面(S)的培訓主題：

- 心理安全感—提升員工投入感的工作氛圍
- 職場精神健康應對技巧（管理人員篇）
- 衝突管理溝通技巧—從對立到合作
- 共建LGBTQ+共融工作間
- 共建智能多樣化工作間



請掃描此二維碼以
了解有關詳情