mindful heart
全康澄心基金 FOUNDATION

2025-2026年度報告

澄心 50+ 銀髮工作



1. 「整裝前行．活學活用」長者生活課程

- 為期 6 至 8 節的自主生活課程，引導長者活到老、學到老。
- 每期課程結業後均舉辦畢業旅行，深化學員情誼與實踐體驗。

2. 社區福音粵曲佈道探訪隊

- 隊員每週固定進行粵曲演唱及身段排練，隨時預備應邀服侍。
- 主動走入老人院、社區中心及各教會機構，透過傳統粵曲傳遞福音與關懷。

3. 「活到老．郁個腦」大腦健康計劃

- 每年舉辦兩期訓練課程，結合認知練習與肢體活動，提升長者大腦靈活度，促進身心健康。

4. 園藝治療與心靈紓壓

- 將園藝治療元素融入課程中，讓50+在靜心與植物互動的過程中舒緩生活壓力、重拾內心平靜。

5. 弱勢社群支援行動

- 由「澄心 50+」義工自主發起，收集及採購兒童衣物與物資，將關愛延伸至基層社群。遠至馬來西亞無國籍兒童，近至本地南亞裔及印尼籍難民家庭。







司法保護與更新事工

1. 「家庭重塑小組」監獄服侍

- 與程嘉慧牧師攜手合作。深入多所監獄主領小組，引導在囚人士梳理成長背景、探索自我，並協助其跨越人生困境。

2. 更新人教會恆常支援

- 基金定期提供資助，並為更新人士及其家庭提供專業個案輔導，促進家庭關係修復與順利融入社會。





常規輔導服務與專業培訓

1. 個案輔導服務（全費 / 基金資助）

- 由資深心理輔導員團隊進行一對一約見與跟進。
  涵蓋婚姻家庭關係、個人成長、情緒困擾、創傷療癒及喪親哀傷等。

2. 專業工作坊與講座

- 應邀為不同機構、學校及社區主領心理健康講座、
  專業輔導工作坊與人才培訓，提升社區整體心靈韌力。





與教會及地區機構合作

1. 「單得起」一年期單親家庭成長計劃

- 與大角咀中宣堂合辦，透過系統化成長課程，並由團隊持續跟進與輔導，陪伴單親家庭走出困境、重塑信心。

2. 「Be Charm」生命成長課程

- 與聯宇聖經學院合辦，透過專業與信仰結合的課程，提升學員內在素質與自我認同。

3. 「Monday Bloom」生命導賞計劃

- 與Le Rêveur Cafe合作，於每週一下午提供專屬空間，由餐廳免費贊助具「甜、酸、苦、鹹」四味特色之飲品；
  基金則安排專業輔導員駐場進行「生命導賞」
- 宗旨為陪伴經歷哀傷的朋友探視生命歷程，細味人生點滴，獲得心靈療癒與同行支持。



4. 拉法基金會「整全心靈醫治年會」

- 每年持續支持拉法基金會舉辦之年會，共同推動心靈醫治與轉化事工，促進同工網絡交流與合作。

多媒體與大眾心理健康推廣

1. SoooRadio 心理健康廣播系列

- 與SoooRadio聯合製作多個主題電台節目，涵蓋家庭關係、心理健康、身心連結、情緒表達及正向思維等。

2. 心理輔導動畫創作

- 將專業的心理輔導理論與技巧轉化為生動活潑的短篇動畫，降低學習門檻，方便大眾於網絡社交平台瀏覽與轉發。

願景

基金將來的發展仍朝著服務大眾市民，讓有需要的人盡快得著幫助！我們的專業團隊致力推行及建立家的健康。我們的工作以5個H作為指標。為受困的人建立Happy快樂、Healthy健康、Harmony和諧的關係、Hope希望、及Home歸家的安穩！希望在未來，我們更努力發掘服務的模式，進入不同的羣群，特別是容易被誤解及被忽略的羣體。

基金歡迎與各界合作，資源可以有更好的發揮及共贏！

財政狀況

收入：HK$511,700
支出：HK$756,000
不敷：**HK$244,300**

請支持我們的工作，與我們一同為社群帶來更多希望與改變！



