

在家靜觀

有鑑於疫情持續的情況，大家在照顧防疫的時刻，亦應同時關顧自己身心靈(330)的需要。

新生精神康復會團隊特別推介一系列「居家靜觀練習」，期望各位朋友在預防疫症的生活中心，也不忘每天用至少3分30秒，用適合自己的靜觀練習，進行「小休息」，讓我們停一停，在家中好好照顧自己的身心靈(330)健康。



在家中坐得太久，
可以「行行企企」，
做靜觀步行練習：

<https://bit.ly/2uQPgxq>
或靜觀站立
練習：

<https://bit.ly/39EDa9l>



關於疫情的新聞及
資訊看得太多，情
緒難免受影響，不
妨做靜觀呼吸練習，
讓自己平靜下來：

<https://bit.ly/322F8xW>



要減少聚會，留在
家中吃飯也可以有
不同的體驗，不如
嘗試靜觀進食，看
看有什麼發現：

<https://bit.ly/39DKYrP>

M i n d f u l n e s s

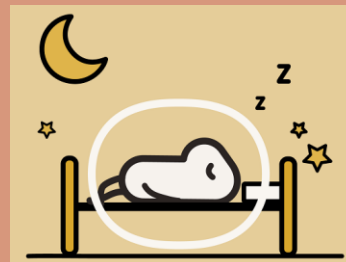


在家靜觀



在家工作的朋友，要時不時伸伸懶腰、舒展身體，或者做靜觀伸展練習留意身體的需要：

<https://bit.ly/3bDpYU9>



如果發現自己的睡眠質素欠佳，可以嘗試在睡覺前做身體掃描練習，留意身體有什麼訊息給我們：

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

想瞭解甚麼是靜觀，可觀看以下短片：<https://bit.ly/321boRL>
歡迎下載 330app，體驗不同靜觀練習(免費)

Android : <https://goo.gl/xXcCSC>
iOS : <https://appsto.re/hk/VtsA-.i>

M i n d f u l n e s s



newlife·330

新生 · 身心靈

關於新生精神康復會 及newlife330

新生精神康復會

新生精神康復會(新生會)成立於1965年，是專注發展精神健康服務的非政府社會服務機構。1969年，新生會成為世界心理衛生聯盟的聯會及香港社會服務聯會的會員，於1970年加入香港公益金為會員。新生會致力為精神病康復者、其家屬及有需要人士提供各類型優質的社區精神健康服務。另一方面，新生會亦透過330品牌 – 寓意「身、心、靈」，積極向公眾人士推廣關注身心靈(330)健康的訊息。

新生會於2015年推出「新生·身心靈」計劃 (newlife.330)，讓大眾透過以靜觀為本的網上練習、工作坊及活動，培養靜觀的生活態度，達致整全身心靈健康。newlife.330曾舉辦不少專業的靜觀證書課程，包括靜觀減壓課程 (MBSR)、靜觀認知治療課程 (MBCT)及靜觀教養課程 (Mindful Parenting)等。