

# 在家靜觀

在疫情持續的情況下，新生精神康復會尤其關心大家的身(3)、心(3)、靈(0)需要，特別推出一系列「居家靜觀練習」，希望各位在防疫的同時，養成照顧自己身心靈(330)的習慣，每天用至少3分30秒，用靜觀練習進行330小休息。



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

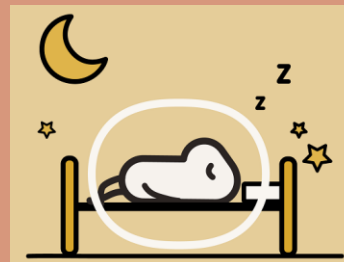


# 在家靜觀



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。