

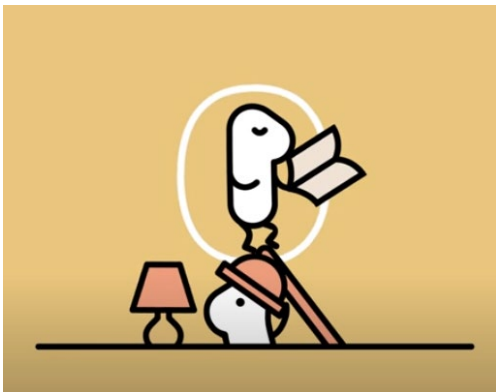
2020年12月號

## 過一個靜觀聖誕 (Mindful Christmas)

聖誕新年將至，在這個洋溢歡樂和充滿祝福的節日，除了可以與家人一起在家中過一個甜蜜蜜的聖誕，今年也可以嘗試分一些時間給自己，過一個靜觀聖誕 (Mindful Christmas)，好好照顧自己的身心靈健康。



### 練習靜觀 學會專注當下



靜觀是有意識、不加批判，留意當下此刻而提升的覺察，從而了解自己，培養智慧和慈愛。簡單而言，就是透過進行一些練習，加強覺察力，促使我們能多加留意自己的身心狀態和情緒變化，更好照顧自己。

“雖然未來充滿挑戰，但趁著聖誕，我們也可以選擇去好好照顧自己，同時為身邊人送上摯誠祝福。

2020年12月號

## 練習靜觀不是在於解決問題

新生精神康復會教育心理學家陳鑑忠先生坦言靜觀的作用並不是在於解決問題，而是學會與問題共處。以失眠為例，很多人會在失眠的時候，想著很多不同的問題，害怕睡不著會影響翌日的工作表現。這時候，我們可以透過靜觀練習，在失眠時留意自己的身心狀態。當我們練習靜觀後，每當失眠時，我們會比以往更早察覺到腦海縈繞著一連串的問題，繼而想辦法令自己的思緒平靜下來，漸漸產生睡意，盡量縮短失眠的時間，即使未能重新入睡，我們也沒有那麼害怕面對失眠。



## 練習靜觀有什麼好處？

許多科學研究及醫學實證顯示，靜觀對提升身心靈整全健康有顯著成效：

- 1 科學研究顯示，人體腦部組織會隨著靜觀訓練和體驗而有所改變，這種情況稱為「神經元可塑性」(Neuroplasticity)
- 2 多項不同數據指出，靜觀除可減低腦部活動時候的分心情況外，更有助增強腦部認知的控制能力
- 3 練習靜觀同時可以增加大腦左前額部份的活動，連繫積極正面的情緒，亦可以減低與壓力及焦慮有關的扁桃體活動，而且功效顯著持久
- 4 靜觀有助學習及增強記憶力，令我們更可以面對挑戰

立即下載newlife.330手機程式，開始21天免費聲音導航靜觀練習：

Android : <https://goo.gl/xXcCSC>

iOS : <https://appsto.re/hk/VtsA-.i>

2020年12月號

## newlife330推出「電子心靈樽」 讓您隨時練習靜觀

新生精神康復會（新生會）高級經理潘詠霞（Loretta）表示，新生會於過往兩年都有推出聖誕版的實體心靈樽，讓大家可以一起過一個靜觀聖誕。

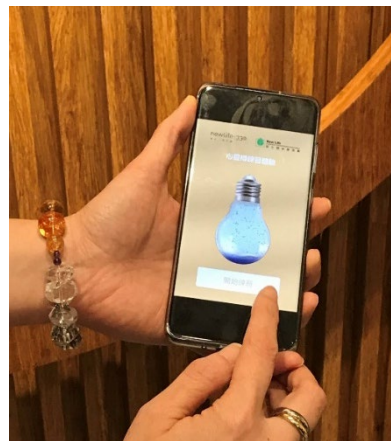
為配合都市人追求方便及高流動性的生活模式，我們於今年特別推出電子版心靈樽，讓使用者可於任何時候、任何地方進行靜觀練習，而且電子版心靈樽設有大人和小朋友的版本，方便家長和小朋友在家中藉著進行靜觀練習，一起共享親子時光。小朋友版本的語音導航會採用更淺白易明的字眼。而大人版本則針對遇有特殊情況，如失眠、面對痛症及難以調節飲食慣的人士使用。每個版本均會於練習前進行解說，介紹心靈樽的特點，以及心靈樽與我們情緒和思想的密切關係。

電子版心靈樽也會提醒使用者要時刻留意自己的身心狀態，鼓勵他們持續練習。



### 電子版心靈樽和實體心靈樽有何分別？

有別於實體心靈樽，電子心靈樽有不同顏色的閃粉，代表着人的不同情緒，使用者可以因應自己的情緒，選擇不同顏色的閃粉。這提醒了使用者在練習開始前，要先觀察自己的情緒狀態。



掃描二維碼  
 體驗全新  
 電子心靈樽練習

2020年12月號



## newlife330真實用家問與答

我們特別訪問了啟然小朋友及他的媽媽與我們分享練習靜觀後的感想。

### 當初是如何接觸心靈樽？為何會學習靜觀？你認為心靈樽如何幫助你？

**啟然媽媽:**有時候我會覺得自己不懂得和兒子相處，所以報讀了新生會的靜觀教養課程，我在那時開始認識靜觀的概念和心靈樽。

**啟然:**因為媽媽希望我能透過學習靜觀，學會處理自己的情緒，所以安排我報讀新生會的兒童靜觀課程，這令我認識到靜觀的概念和心靈樽。

### 你在參與靜觀課程後有何轉變？

**啟然媽媽:**在參加靜觀課程後，我對很多事情也有嶄新的看法。練習靜觀後，每次和兒子爭執時，我都會告訴自己應先冷靜下來，然後再處理事情。而啟然學會靜觀後，能在發脾氣時，更快地察覺到自己在生氣，並慢慢舒緩自己的情緒，縮短了發脾氣的時間，並且能觀察到身邊的人出現負面情緒。有一次我忙著帶啟然上學，把啟然的水樽留在家中，但啟然察覺到我不開心，竟然主動牽著我的手說：「媽媽放心，沒帶水樽也不要緊，我上完體育課可以不喝水的，您不要傷心，冷靜一點吧。」當時我感到很安慰，兒子竟然留意到我的情緒，並主動安慰我。

“

無論有多忙，我每天也會練習靜觀，因為每當完成靜觀練習，心情就自然會平靜下來。

啟然媽媽

2020年12月號

# 新生會最新動向

## dayday330

### Whatsapp 貼圖 - 聖誕新年篇

其實只要一聲簡單的問候，也會讓人暖在心頭。dayday330特別推出聖誕及新年Whatsapp 貼圖，希望大家在聖誕佳節都可向您的摯愛親朋送上祝福。

請即下載新生會推出的WhatsApp 貼圖，常與親友聯繫，向親友送上關愛及叮囑，亦是有助大家保持身心靈健康。

立即下載WhatsApp 貼圖：<https://bit.ly/3mAD21F>



2020年12月號

## 新生會最新動向

### 細味一盅兩件

#### delight kitchen 推出點心系列新產品

delight kitchen 研發了點心系列新產品，包括以新鮮牛肉製作的山竹牛肉球、以新鮮豬肉製作的碗仔翅、素食系列如OmniPork新豬肉鮮竹卷、OmniPork新豬肉珍珠雞等，主打無添加雞粉/雞湯，純本地手工製作，讓您留家抗疫也可以食得方便、食得健康。



「點心系列」farmfresh330銷售點：

farmfresh330 - 大圍  
 沙田港鐵大圍站大堂20-21號  
 電話: 2698 9555

farmfresh330 - 金鐘  
 香港金鐘道93號金鐘廊1樓B07號舖  
 電話: 3101 4910

2020年12月號

## 新生會最新動向

### 全新出版靜觀書籍 《人生的痛，其實沒有那麼苦》訂購



人生本來就不會常常像我們的預期一樣。面對突如其來的變化、難以解決的困難，我們坐在低谷可能會感到萬念俱灰，拼命生存卻苦無出路。

這時候不妨停一停，讓心「靜」下來；「觀」察自己的身心狀態，好好照顧自己的需要。

由新生精神康復會著作，提供25個與靜觀態度有關的小貼士，讓大家無論在人生的高山低谷，也可學習與困難共處，不再痛上加苦，即使面對不安的天氣，也能活得自在一點。

定價：\$98.00 (現訂購可享10%折扣優惠)

訂購網址：

<https://forms.gle/8HYV83aWZ8iGPQ1z8>



掃瞄二維碼  
訂購《人生的痛，其實沒有那麼苦》

55 從復元邁向  
身心靈健康  
From Recovery to Well-being

2020年12月號

## 新生會最新動向

### 田景庇護工場獻新猷 - 拇指琴

拇指琴源於非洲，因攜帶方便及容易操作，近年大受歡迎。有見及此，我們加入環保升級概念，利用廢棄的卡板，配上琴鍵，製成拇指琴。顧客可親手繪制或用鐳射雕刻，修飾琴身，成為獨一無二的拇指琴。歡迎公眾訂購或合辦工作坊。查詢或購買，可與木藝組陳先生或黎姑娘聯絡。

查詢電話：24660 068 (田景工場)



2020年12月號

## 恭賀獲獎

### 恭賀本會會長張妙清教授, SBS, OBE JP 榮獲Denmark Gunvald Award

本會恭賀香港中文大學香港亞太研究所資深顧問張妙清教授, SBS, OBE, JP (新生會會長) 於2020年度榮獲由International Council of Psychologists頒發的Denmark Gunvald Award, 以表揚張教授在推動婦女精神健康的研究工作上作出傑出的成就。



### 朗程牽會員榮獲

### 「2020年歐洲聯盟聖誕賀卡設計比賽總冠軍」

本會朗程牽自閉症人士支援中心(朗程牽)會員天祈榮獲「2020年歐洲聯盟聖誕賀卡設計比賽總冠軍」, 右圖為得獎作品。朗程牽是由社會福利署撥款資助的服務, 主要是為受自閉症譜系障礙影響的人士(簡稱自閉症人士)、其家長/照顧者及前線同工提供支援服務, 以回應自閉症人士成長的需要。



了解更多朗程牽服務：<https://spahk.nlpra.org.hk>