

疫下「不忘照顧心靈」靜觀影片

在疫情持續、需要時刻關注個人及家居衛生的時候，也記緊不忘照顧心靈。新生精神康復會團隊特意送上一系列「不忘照顧心靈」的靜觀練習短片，讓大家在處理疫情所帶來的狀況時，也可照顧自己及分享到親友適時互相關顧身心靈。



(一) [不忘照顧心靈] 系列 - 「坐立不安?不如靜心步行」練習

<https://youtu.be/a8VFXRUG7sI>

這段時間，大家可能會因為對疫情難以掌控，而覺得不安、擔心和思緒混亂。在這情況下，要坐定定做靜觀練習可能很難，不如試下一齊體驗「坐立不安?不如靜心步行」練習。

(二) [不忘照顧心靈] 系列 - 「灌溉心中慈愛友善的種子」

https://youtu.be/H3PeT5a29_s

其實我們每個人心裡都有關愛及充滿善意的面向。所以在這個共同抗疫的時候，我們可以透過祝福練習，多接觸內心那友善及關愛的面向，灌溉心中慈愛的種子。同時間，我們也可以在祝福練習中，帶著慈愛的心去祝福香港以至世界上所有的人，當中也包括自己。邀請大家一齊體驗「灌溉心中慈愛友善的種子」練習。

(三) [不忘照顧心靈] 系列 - 「洗手也靜觀」

<https://youtu.be/C1oq9N2hiFg>

有沒有想過，洗手的時候，都可以成為一個靜觀練習的機會？既然每一位傳染病學專家都說洗手對防疫好重要，而我們每日可能洗很多次手，不如讓我們一起體驗「洗手也靜觀」，嘗試每次都帶住一份覺察去洗手。

(四) [不忘照顧心靈] 系列 - 「停一停，給自己一個呼吸空間」

<https://youtu.be/S2TsmSgftUI>

在疫情持續、人心難安的時候，很容易會觸發不愉悅的情緒。這些情緒有時會很強烈，同時腦海裡思緒亂飛，有時身體也會出現一些不舒服的感覺。如果這一刻您覺得身心都很辛苦，不妨可以停下來，給自己一個呼吸空間，去關懷一下自己。讓我們一起體驗「停一停，給自己一個呼吸空間」。

(五) [不忘照顧心靈] 系列 - 帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處

<https://youtu.be/RvHNMADBeeQ>

面對疫情持續，情緒難免受影響，好好照顧起伏不定的心情，才可以更好的狀態來面對和處理疫情所帶來的問題及挑戰。今日同大家一齊體驗「帶著好奇心，與不愉悅的感覺共處」。

(六) [不忘照顧心靈] 系列 - 「洗手之外，不忘照顧自己的心」

https://youtu.be/_JIQKM9CK5Y

面對疫情持續，情緒難免受影響，好好照顧起伏不定的心情，才可以更好的狀態來面對和處理疫情所帶來的問題及挑戰。今日同大家一齊體驗「洗手之外，不忘照顧自己的心」。

備註：如對身心靈資訊或對新生精神康復會背景欲有進一步的認識，

歡迎於以下瀏覽 <https://newlife330.hk/> 了解更多資料。