

馬爾代夫

若無閒事掛心頭
便是人間好時節

宋代無門慧開禪師

心靈綠洲心理健康資訊

心靈快速叉叉電

工作間及 日常練習



呼吸

- 留意呼吸，把呼氣拉長
- 特別留意呼氣時的身體感覺，例如腹部的起伏、空氣經過鼻孔時的溫度及肩膀肌肉感覺。
- 有時會分心，例如想起自己的擔心，這是自然的，把專注力帶回呼吸上就可以了。
- 在等車、等待用餐時，也可以做此練習。

如有興趣進行呼吸或靜觀練習，請瀏覽語音指示：

靜觀洗手



洗手乃醫護的日常。你洗手時會否不斷回想剛才的工作或將要做的事？其實洗手的時候也可以做靜觀練習。

- 洗手時，把注意力放到雙手。
- 留意水打在手的力度、水的溫度和洗手液的感覺，也可以把專注力放在水聲上，留意水的大細聲及改變。

這種靜觀方式可以應用在日常活動，如走路和吃飯。

