

養「心」湯館

GIVE YOURSELF A BREAK



心靈雞湯

3分鐘

滋補身心，快速充電！

意象鬆弛法：漫步沙灘

(線上播放)



腹式呼吸鬆弛

(線上播放)



靜觀步行

(線上播放)



靜觀呼吸空間

(線上播放)



慈心小休

(線上播放)



靜聽心聲

(線上播放)



養「心」功效

紓緩壓力、放鬆心情

紓緩肌肉繃緊

為憤怒情緒降溫

平復混亂思緒

回到此時此刻

調整身心步伐

呵護、安慰自己

慈愛自己

減輕無力感



心靈特飲

讓你於工作和生活上好好照顧自己，為心靈潤燥生津！



心靈甜品

本店限定「心靈甜品」，助你了解其他心理健康小貼士，重拾精神！



太多美味佳餚，不知如何選擇？



店長推介

2分鐘



先做個「自助心理評估」，再選擇適合自己的「心靈套餐」！