

「心靈呼吸空間」(呼吸練習)使用說明

1. 於「myOasis」主頁點擊「**心靈呼吸空間**」
2. 閱讀功能介紹後，點擊「▶」
3. 記錄當下的情緒指數並按「**確定**」，即可在語音指導下進行呼吸練習
4. 完成首次練習後，再次記錄情緒指數，即自動解鎖自訂模式，按「**明白**」返回「心靈呼吸空間」頁面
5. 同事可繼續使用「**語音導航模式**」進行呼吸練習，亦可選擇「**自訂模式**」，按個人喜好調較練習時間、呼吸節奏等設定



如有任何關於「myOasis」的問題，可致電 2300 8619、電郵 myoasis@ha.org.hk 或以「myOasis」內的「聯絡我們」功能與「心靈綠洲」職員聯絡。