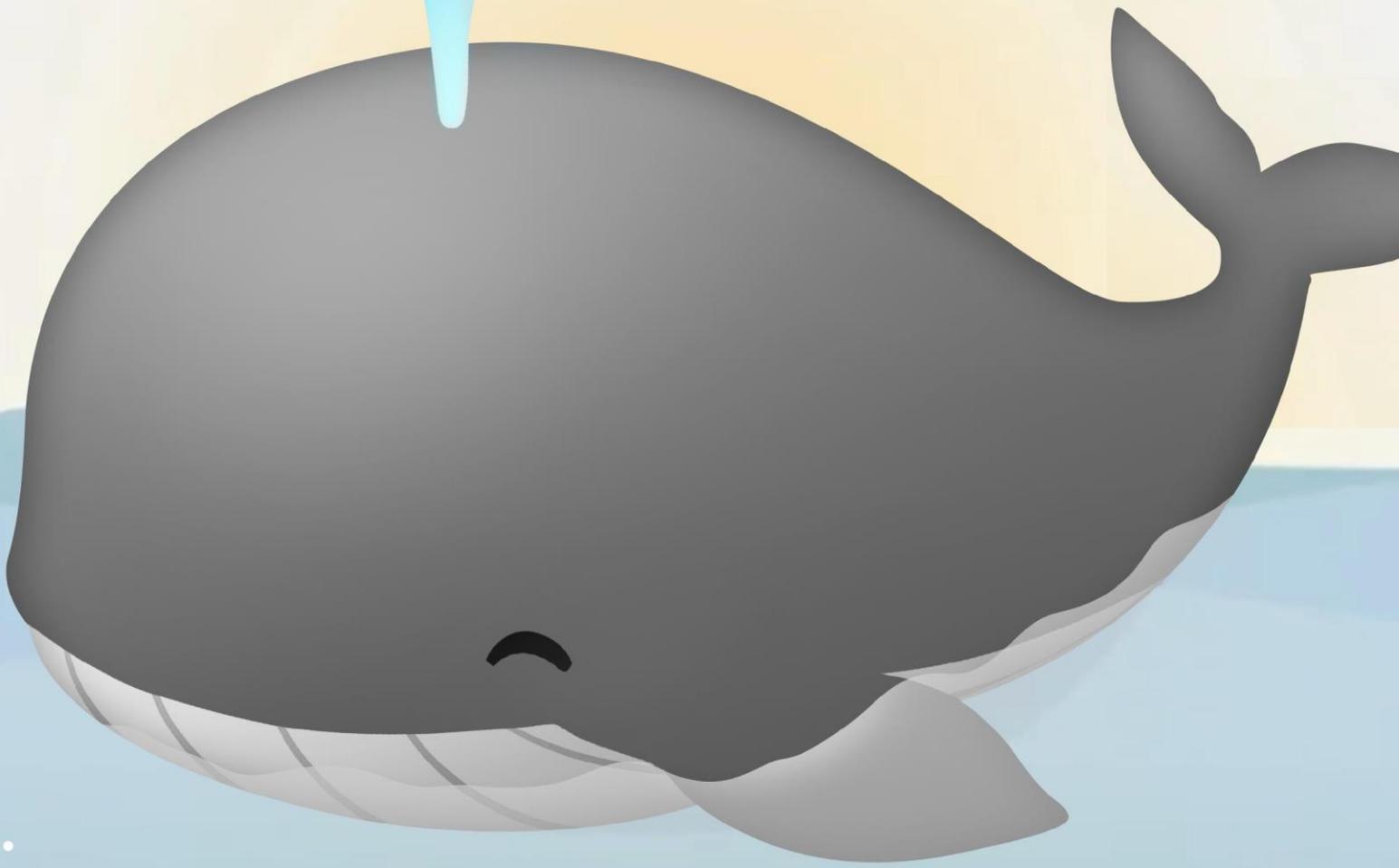


立即到myHR App  
下載myOasis：



# 呼吸不止一個方法



查詢：☎ 2300 8619

## A. 「myOasis」心理健康 App 安裝方法

於「myHR App」點擊「我的心靈綠洲」/「myOasis」圖示



詳細安裝指南：

[https://oasis.ha.org.hk/GetFile.ashx?file=/myOasis/myOasis Installation.pdf](https://oasis.ha.org.hk/GetFile.ashx?file=/myOasis/myOasis%20Installation.pdf)



## B. 「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「▶」，即可在語音指導下進行呼吸練習
3. 完成第一次練習後，會自動解鎖自訂模式，按「明白」返回「心靈呼吸空間」頁面
4. 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

步驟 1



步驟 2



步驟 3



步驟 4



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