

「靜觀池」(靜觀練習) 使用說明

1. 於「myOasis」主頁點擊「靜觀池」
2. 請先收聽「前言 - 甚麼是靜觀」
3. 之後可點擊並完成所有靜觀練習，包括「正念靜坐」、「身體掃描」、「伸展練習」、「靜觀步行」及「三分鐘呼吸空間」。

步驟 1



步驟 2



步驟 3



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。