

1. 每天親一親

每日問一問自己：
「我今日關心咗自己未？」

為自己創作貼心的「慈心語句」，
送上祝福與關愛：

- ♥ 合上雙眼，給自己一個深深的擁抱，感受雙手的溫度，及為自己送上溫暖和慈愛的感覺。
- ♥ 以開放的態度，問問自己：
「我呢一刻真正需要啲咩？」
靜心聆聽心的回應，可能是以下的基本需要(例如：平安、無憂無慮地生活、與其他人和平共處等)。
- ♥ 將心的需要轉化為願望，並在心中為自己默默送上慈心祝福(例如：
「願我平安自在」
「願我可以跟其他人和平相處」)。



2. 每天讚一讚

除了期待別人的讚賞，我們亦可以透過以下方法，練習讚讚自己：

♥ 欣賞自己，達成小目標

例如：「今日我忙到甩碌，仍好有耐心咁餵病人食飯。」

♥ 肯定自己付出的努力

例如：「我盡力完成工作，真用心！」
「見到有個同事好辛苦，我仲主動問下佢，有冇嘢可以幫手。」

♥ 以「我學識咗 _____」的角度，總結經驗

例如：「今日我學識咗電腦上嘅小技倆，做嘢快手咗！」





3. 每天樂一樂

每日騰出時間做一些令自己快樂的事。

例如：

- ♥ 看一段有趣的短片
- ♥ 與喜歡的人聊一聊
- ♥ 抱一抱家中寵物
- ♥ 按摩一下肩膀
- ♥ 吃你喜歡的東西



4. 每天傾一傾

與身邊人保持良好溝通，守望相助，互相守護，對大家的身心健康同樣重要。



所以，我們可透過以下方法，與親友和同事增強溝通，維繫良好關係：

- ♥ 表達關懷
例如：「您需要幫手嗎？」
- ♥ 表達意見 - 用「我」字開始
例如：「我哋不如試吓…」
- ♥ 表達尊重，尋求共識
例如：「雖然我哋有唔同睇法，但係我哋都係想為家人/病人好…」

5. 每天感感恩

如果大家想培養知足常樂的心態，不妨試試以下這個科研證實有效的方法：

- ♥ 回想每日三件讓自己感恩的事件
- ♥ 想想感恩事件能夠發生的原因，例如：



| 感恩事件 | 事件能夠發生的原因 |
|---|--------------------------|
| 1. 今日有飯帶返醫院食，唔洗排隊買飯！ | 因為有家人幫我準備午餐！ |
| 2. 今日有啲頭痛，但都繼續返工。有三個同事知道之後，特別問吓我需唔需要幫手，又關心我叫我多休息多啲。 | 我同呢三個同事平時都互相幫助，情同手足！ |
| 3. 返工途中見到個天好藍，天色超靚！ | 感恩天公造美同我有對健康嘅雙眼，欣賞到咁靚風景！ |

6. 每天靜一靜：靜觀洗手篇



每次洗手時，會否不斷回想剛才的工作或思考將要做的事？

我們可以善用洗手的時間，做以下靜觀洗手練習，讓自己內心靜一靜：

- ♥ 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
- ♥ 可以把專注力放在水聲上，留意水的大細聲及改變
- ♥ 以好奇心探索不同的官感，包括觸覺、聽覺、嗅覺等

7. 每天靜一靜：靜觀步行篇



如何善用步行的時間，練習將心帶回此時此刻，不受過去的事或未來的擔憂困擾？

每當我們從一個地方走到另一個地方（例如：進出醫院，從一張病床走到另一張病床），我們也可以透過靜觀步行的方法，讓心靜一靜：

- ♥ 首先，將注意力帶到雙腳
- ♥ 感受雙腳被大地承托的感覺
- ♥ 然後，感受身體重心向左移，右腳提起，向前遞出，放下腳跟、腳板，感受腳和大地接觸的感覺
- ♥ 感受身體重心向右移，左腳提起，向前遞出，放下腳跟、腳板，感受腳和大地接觸的感覺

8. 每天靜一靜：靜觀飲食篇



每天早餐、午餐、晚餐或零食時間也可以善用以下靜觀飲食方法，讓心靜下來和提升覺察力：

- ♥ 仔細觀察食物的外觀（例如：形狀、顏色）
- ♥ 用鼻探索食物的氣味。食物有沒有氣味也可以。只要是如實觀察就可以了
- ♥ 將食物放入口腔，並留心雙手如何協調地將食物放進口內
- ♥ 感受食物在口腔內的質地、味道和口水分泌
- ♥ 細心咀嚼食物，感受食物的形狀、軟硬有沒有變化
- ♥ 在心中升起吞食物的念頭，然後，吞下食物
- ♥ 用以上靜觀方法來品嚐餘下的食物

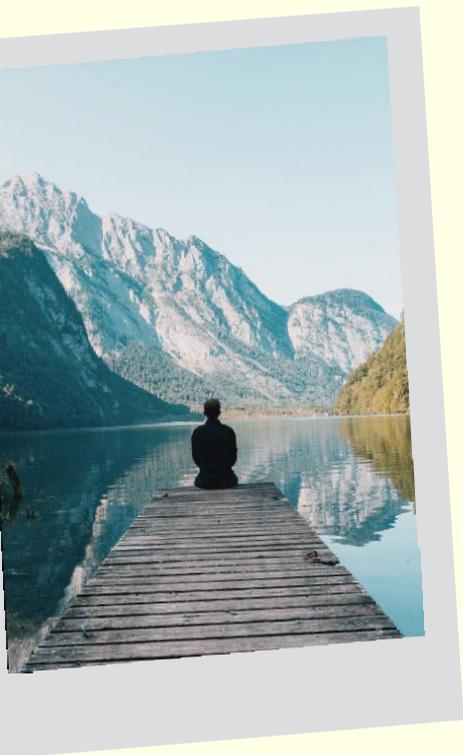
9. 每天歇一歇

不少研究發現午睡可令人重拾精神及增強記憶力。以下列出3個午睡小貼士，大家不妨試試：

- ♥ 時間：午餐後。不宜拖到傍晚，因會影響晚上的睡眠質素。
- ♥ 長度：10 - 20分鐘。如果沒有時間，研究發現6分鐘的超短午睡已經能令人迅速恢復體力。
- ♥ 姿勢：平躺，躺在椅上或趴在桌上都可以。如趴在桌上，可找個頭枕，留一點空間保持呼吸暢通。



10. 每天鬆一鬆：漸進式肌肉鬆弛篇



不少研究指出，我們的思想、情緒與身體的抵抗力有直接關係。

身心放鬆能提升我們的抵抗力，令我們更健康。

因此，我們可透過練習「**漸進式肌肉鬆弛方法**」，學習放鬆身體各部位的肌肉，令身體產生鬆弛反應，增強活力。

按此/掃二維碼立刻練習「**漸進式肌肉鬆弛方法**」：
第一部份 第二部份



11. 每天鬆一鬆：腹式呼吸篇



心情感到緊張或煩燥，如何是好？

緊張的時候，呼吸較容易變得淺和急。因此，透過「腹式呼吸法」，可以令呼吸節奏回復平穩和感到鬆弛。

- ♥ 吸氣時，讓空氣進入小腹，小腹微微脹起
- ♥ 呼氣時，讓空氣離開小腹，小腹微微降下
- ♥ 每天練習1次，每次10分鐘
- ♥ 我們可以在任何時間、任何地點做腹式呼吸(例如：排隊、坐車)

按此/掃二維碼立刻練習「腹式呼吸」



12. 每天睡飽飽

很累，但睡不著，又易醒，
有什麼方法改善？



- ♥ **營造安眠環境：**
室溫保持22 - 24度。讓房間寧靜，
不要太光。
- ♥ **減少外來刺激：**
午後及睡前，避免飲咖啡、茶及酒。
睡前，避免過度用神。
- ♥ **放鬆心神：**
睡前，可做輕鬆活動（例如：沖熱
水浴，拉筋，做鬆弛或靜觀練習）。
放下思緒，告訴自己「睡醒再想」。