

A. 「myOasis」心理健康 App 安裝指南

於「myHR App」點擊「我的心靈綠洲」/「myOasis」圖示



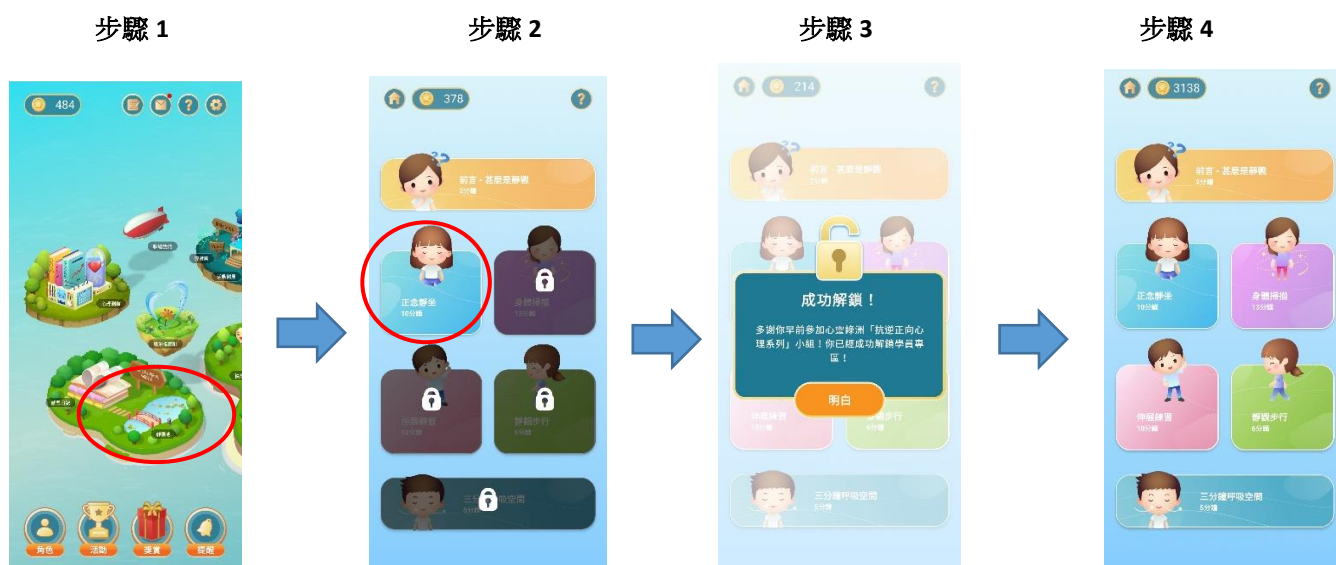
詳細安裝指南：

https://oasis.ha.org.hk/GetFile.ashx?file=/myOasis/myOasis_Installation.pdf



B. 「靜觀池」(靜觀練習)使用說明

1. 於「myOasis」主頁點擊「靜觀池」
2. 閱讀功能介紹後，點擊「正念靜坐」，即可在語音指導下進行「正念靜坐」練習。
3. 完成指定心理健康課程後，可解鎖學員專區。
4. 同事可繼續進行其他靜觀練習，包括身體掃描、伸展練習、靜觀步行及三分鐘呼吸空間。



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。