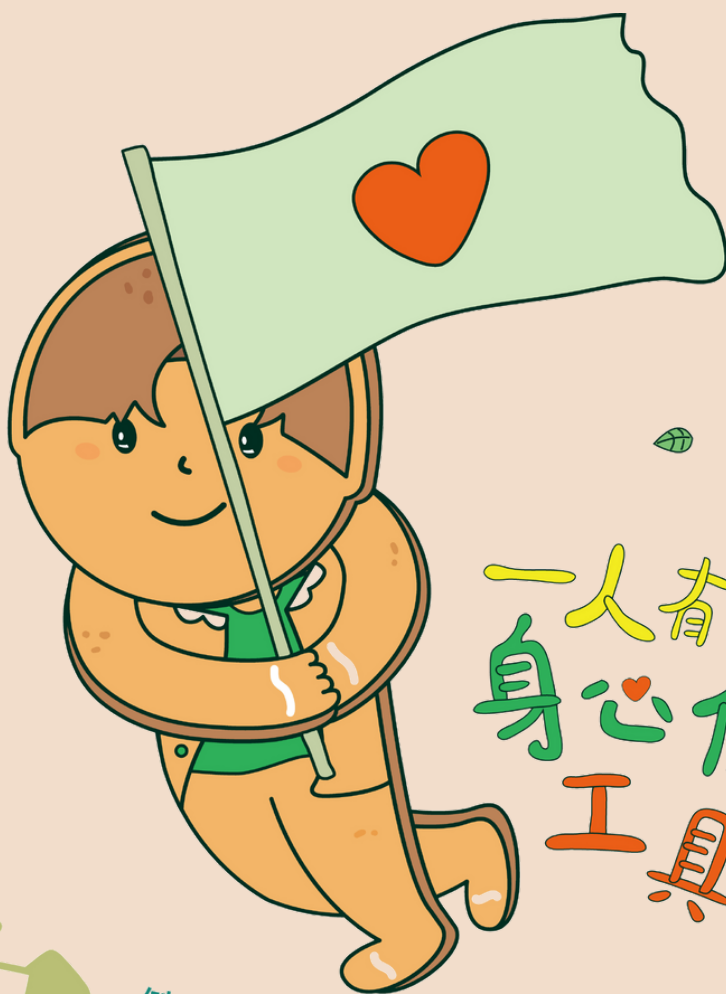




輔導工作室



一人有一個
身心健康
工具

身心健康行動

健心「達人」精神健康培訓及推廣計劃

新生會
NewLife

教大
EdUHK

Mental Wellness in Action



什麼是身心健康工具?

健心「達人」計劃積極推廣「一人有一個身心健康工具」的訊息，概念源自由新生精神康復會本地化的「身心健康行動計劃」(Wellness Recovery Action Plan®)。透過運用身心健康工具(Wellness Tools)，學習應付生活中不同的變化，保持積極思想，維持良好的精神健康狀態。

身心健康工具的選擇是非常個人化的。最重要的是能幫助你 1) 保持良好身心狀態，以及 2) 當情緒欠佳時能幫助改善情緒。研究發現靜觀是其中一個簡單、易用的身心健康工具，能應用在日常生活中，對身心靈有很多好處。



什麼是靜觀？是否必需靜坐下來？

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此時此刻的覺察力（卡巴金，2013）。當我們壓力大時，會變得心不在焉，很容易被各種來自過去或未來的思想所牽引，或導致負面的行為，影響情緒健康和人際關係。靜觀訓練能幫助我們把注意力重新帶回當下此時此刻，從而作出更為有效的回應。

靜觀的「工具」非常多元化，靜觀幾乎可以在任何日常活動中進行，包括走路時、吃飯時、洗碗時、拉筋時...只要是「靜」心「觀」察當下此時此刻，就已經算是在進行靜觀練習。



於教大設立身心健康工具站

為鼓勵學生嘗試靜觀這個身心健康工具，本計劃於教大校園不同位置擺放身心健康工具站，現已推出四個，可照顧大家身心靈的健康。同學可留意以下地點，隨時利用聲音導航，為自己創造休息空間。



校園身心健康工具站

✧ 三分鐘呼吸空間



🕒	時間	3 MIN
★	難度	LV 1
📍	位置	隨校園攤位派發

🔍 留意

覺察地呼吸，溫柔地一吸一呼，專注此刻

✨ 好處

隨時隨地，助自己回到此時此刻

✧ 細味食物



🕒	時間	7 MIN
★	難度	LV 2
📍	位置	C-CAN

🔍 留意

味道質感、香味、觸感、光澤、層次、溫度

✨ 好處

用一餐飯時間照顧身體之餘又滋養心靈

✧ 靜觀步行



🕒	時間	5 MIN
★	難度	LV 2
📍	位置	風雨亭

🔍 留意

全心全意專注在腳步，提起、踏前、放下的感覺

✨ 好處

唔駛用額外時間，一路行一路培養靜觀態度

✧ 靜觀伸展



🕒	時間	15 MIN
★	難度	LV 3
📍	位置	春風徑

🔍 留意

不同部位伸展的感覺，探索並接納每一刻身體的局限

✨ 好處

坐得耐，伸展下肋骨，又可以培養對身體的覺察

更多的身心健康工具站將陸續推出，請密切期待！