

# 心靈加油站



## 1. 親子愛語錦囊（香港耀能協會）

功課、管教及飲食等生活細節，都有機會引起家長和孩子相處的矛盾，親子間相處如何避免磨擦及衝突呢？溝通時多說正面的說話及時常表達關懷絕對是良方妙藥。

- 親子愛語錦囊（上） [https://www.youtube.com/watch?v=o7iKlcmTTTY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=o7iKlcmTTTY&feature=emb_logo)
- 親子愛語錦囊（下） [https://www.youtube.com/watch?v=LYvki4pe444&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=LYvki4pe444&feature=emb_logo)

※ 以上短片由香港耀能協會製作，短片尾段的推介活動已完結。

## 2. 330 心理防疫資訊網（新生精神康復會） [https://www.nlpra.org.hk/tc/theme\\_againstcovid19](https://www.nlpra.org.hk/tc/theme_againstcovid19)

330 是「身、心、靈」的諧音。身心靈健康(well-being) 對於所有人都非常重要，無論有病或無病，每一個人人都應享有身心靈豐盛的人生。要達到身心靈健康的方法有很多，其中有研究證實，靜觀是其中一種提升身心靈健康的有效方法，包括減少壓力及焦慮、改善人際關係、增強免疫力、提升創意及生產力等。newlife • 330 旨在讓大家用最簡單的方法，包括 330 手機程式、網頁及結合靜觀及不同興趣活動的 330 工作坊，將靜觀融入生活，以達至整全身心靈健康。

- 「身、心、靈」整全健康：  
<https://www.youtube.com/watch?v=v6fDKXyRg2c&list=PLr8HXjSCTh4Wu5ACiilpwDPOrhLHdVFDj>
- 靜觀生活：  
[https://www.youtube.com/watch?v=RmYZ0GMfq1l&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe\\_3th9uePXujRbGXXv&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=RmYZ0GMfq1l&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe_3th9uePXujRbGXXv&index=5)
- 如何練習「靜觀」？  
[https://www.youtube.com/watch?v=As2PeDoSj\\_E&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe\\_3th9uePXujRbGXXv&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=As2PeDoSj_E&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe_3th9uePXujRbGXXv&index=2)
- 分心與思想起伏  
[https://www.youtube.com/watch?v=5VDJGhwx6Lo&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe\\_3th9uePXujRbGXXv&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=5VDJGhwx6Lo&list=PLr8HXjSCTh4UsUwe_3th9uePXujRbGXXv&index=3)
- 靜觀呼吸練習：關於疫情的新聞及資訊看得太多，情緒難免受影響，不妨做靜觀呼吸練習，讓自己平靜下來 <https://www.youtube.com/watch?v=l4kYzSxie-Y&list=PLYZ4K9Lj8s2PLXHmqoZBffRNSI9k6eE3>
- 其他居家靜觀練習  
[https://www.nlpra.org.hk/FileUpload/Editor/other%20resources/%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E9%9D%9C%E8%A7%80\\_R.pdf](https://www.nlpra.org.hk/FileUpload/Editor/other%20resources/%E5%9C%A8%E5%AE%B6%E9%9D%9C%E8%A7%80_R.pdf)
- [不忘照顧心靈] 系列  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLr8HXjSCTh4UrGFkwiSrq5WJE0aT4trBD>

## 3. 阿罐家族會

- 由利希慎基金贊助，以家長為對象的動畫《一分鐘，鬆一鬆》，在疫情下推出，通過機器人力克作者藝術家李浩迅 Orson Li 創作嘅「阿罐家族」，結合心理學家陳頌恩 Joanne Chan 嘅理論，以「貼地」手法，為家長減壓。
- 家長嘅身分：[https://www.youtube.com/watch?v=-6my\\_nz3qSA&list=PLuzc03P7QQxHTNsrtT1BKZdmzTa262-7d&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=-6my_nz3qSA&list=PLuzc03P7QQxHTNsrtT1BKZdmzTa262-7d&index=5)
- 鬆弛運動：<https://www.youtube.com/watch?v=Z95Qbbjx1U&list=PLuzc03P7QQxHTNsrtT1BKZdmzTa262-7d&index=3>