

情緒管理資源

人人減少外出，整天待在家中，為張羅生活所需和疫情發展顧慮。若再加上全天候照顧和工作，更是百上加斤，在這段時間更需要關注自己的心靈需要。我們搜羅了線上情緒管理的資源，讓大家在家中忙碌期間，也能稍息又又電。

網頁

 賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動
Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

「疫」境中的靜觀空間



著名的靜觀導師卡巴金有一句名言：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪。」這是應對逆境的積極態度。今天，我們面對的逆境是世紀疫症。不少人感到驚恐和無助。此時此刻，卡巴金的話分外有意思。與其坐困愁城，不如學習用靜觀來好好照顧自己。無論怎樣，既然巨浪已經在面前翻起，那就讓我們學會滑浪吧！

本資源套由賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計，供公眾免費使用。

資源手冊 [\[下載\]](#)

5分鐘的修習	10分鐘的修習	40分鐘的修習
1. 靜觀伸展 [收聽] [下載]	1. 靜觀伸展 [收聽] [下載]	1. 靜觀伸展 [收聽] [下載]
2. 靜觀呼吸 [收聽] [下載]	2. 靜觀呼吸與身體 [收聽] [下載]	2. 靜觀步行 [收聽] [下載]
3. 靜觀身體 [收聽] [下載]	3. 靜觀聲音與念頭 [收聽] [下載]	3. 靜坐修習 [收聽] [下載]
4. 三步呼吸空間 [收聽] [下載]	4. 身體掃描 [收聽] [下載]	4. 身體掃描 [收聽] [下載]

主辦院校  香港大學社會科學學院

協辦單位  香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters
And Guidance Masters Limited

捐助機構  香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同力 同進 RIDING HIGH TOGETHER

香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 「疫」境中的靜觀空間

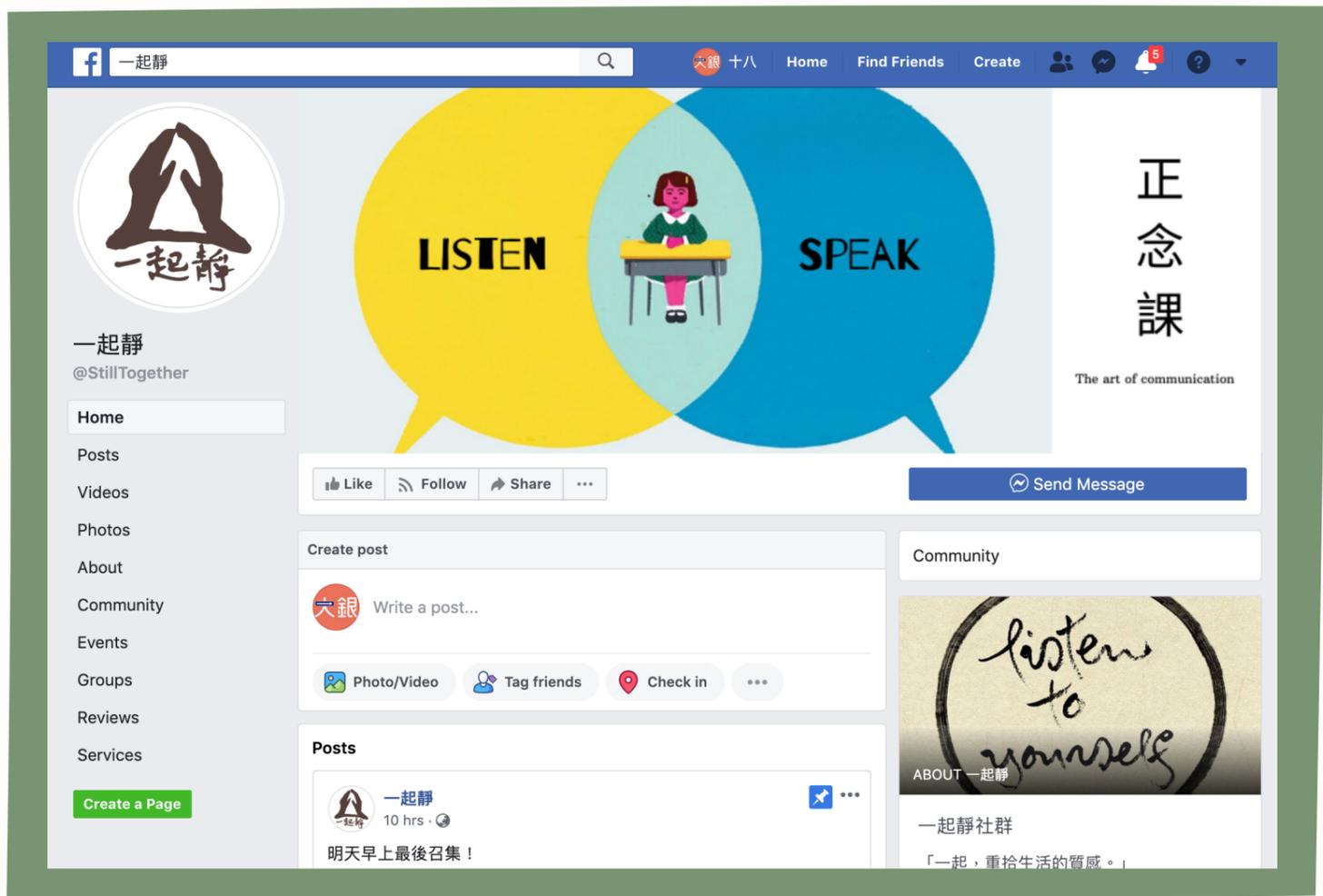
資源套包括一本資源手冊和十二個靜觀修習的指導音頻，包括靜觀伸展、靜觀步行、身體掃描等修習，可供大眾免費收聽及下載。

特點：

修習分不同長度：5分鐘、10分鐘及40分鐘，所需空間亦有大有小，可按個人時間及空間選擇。

按此連結：

<http://www.jcpanda.hk/ms2020/>



一起靜

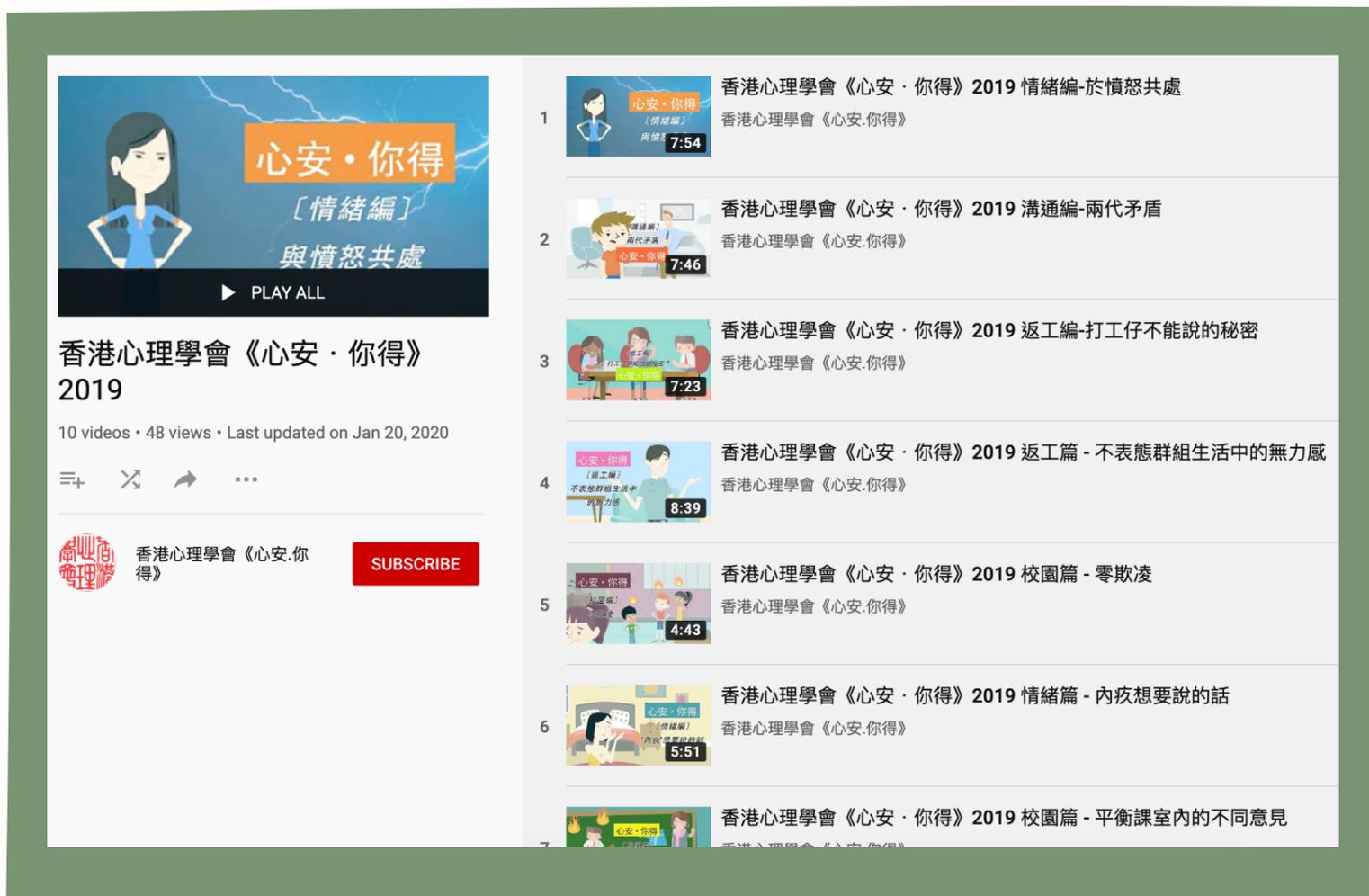
介紹讓正念融入生活的習慣，例如「防疫四念住」，融合抗疫的習慣及正念練習，創辦人亦會定期舉辦線上課程。

特點：

面書專頁幾乎每天都更新，以圖片、文字及影片等形式讓觀眾接收正念及靜觀資訊。

按此連結：

<https://www.facebook.com/StillTogether/>



香港心理學會《心安·你得》2019

由心理學家團隊製作的一系列心理教育短片，解釋不同心情出現的情況及簡述處理方式。

特點：

除了訪問不同專家外，亦附有動畫加以說明，增加觀賞性，讓觀眾易於明白當中的理論。

按此連結：

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPAGV1Bm-KbQ4m3QRXXR72cW0qfFite5B>



東華三院 友心情電台

關注精神健康的網上平台，同時有app版本免費下載，針對不同的情緒健康主題製作不同的節目及網上自學課程。

特點：
網頁內容豐富，可就著不同的需要找感興趣的題目，亦可根據影片進行心情管理的訓練，接收多方面資訊。

按此連結：
<https://www.radioicare.org/index.php>

幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務

主頁

關於我們

最新消息

聯絡我們

● 最新消息

< 1 2 >



<幸福抗疫篇>精油與舒緩情緒

幸福抗疫篇

20-02-2020

相信大家最關心新型冠狀病毒的疫情，媽媽們也在忙著在家消毒，保...



<幸福抗疫篇>吃出好心情

幸福抗疫篇

18-02-2020

<幸福抗疫篇>吃出好心情 正面對新型冠狀病毒疫情，小編...



<幸福抗疫篇>維持健康的作息習慣

幸福抗疫篇

13-02-2020

<幸福抗疫篇>維持健康的作息習慣 是次疫情情況對香港人...



<幸福抗疫篇>「無口罩」焦慮症

幸福抗疫篇

10-02-2020

<幸福抗疫篇>「無口罩」焦慮症 本地確診新型冠狀病毒感染個...

幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務疫症期間最新安排

29-01-2020

有鑑於現時新型冠狀病毒感染情況的最新發展，特區政府日前已將「...

基督教家庭服務中心 幸福雜貨舖 - 精神健康流動宣傳 車服務

發佈〈幸福抗疫篇〉系列文章及精神健康資訊，教授面對疫情時如何用不同方式舒緩情緒。

特點：

除了運動及放鬆練習外，亦有介紹抗抒鬱食物、香薰等有趣題目，並且會定期更新。

按此連結：

<http://www.cfsc.org.hk/rehab/mvps/zh/news.php>



疫樂同行聊天室： 輔導心理學家伴你晚晚傾

由心理學家每晚進行直播聊天，內容包括：陪伴聆聽、提供心理支援、協助觀眾梳理日常的情緒起伏等等。

特點：
可以直播時與心理學家於線上對話，了解不同的情緒管理資訊。

按此連結：
<https://www.facebook.com/DCOPHKPS/>



香港大學學生發展及資源中心 CoPE Together: A Series of Tips on Helping Yourself and Others

以繪本形式提供中、英文的情緒自救貼士，學習在不同情況下照顧自己。

特點：

圖文並茂講解紓緩情緒的方法，容易明白如何練習紓緩情緒，亦有幫助他人的資料，對照顧者很實用！

按此連結：

<https://www.cedars.hku.hk/cope/pe/copetogether>

應用程式 Apps



新生精神康復會

newlife330

*支援iOS及Android

*須使用電郵或Facebook註冊

程式中有不同靜觀練習，針對不同問題如失眠、痛症等，亦設有等候、步行、飲食等短時間靜觀單元，更有兒童靜觀，用家可按需要選擇。亦有網上版，內容相同。

特點：

讓人打發時間同時可隨時隨地體驗靜觀，分不同節數，循序漸進可讓身體習慣。

按此連結：

<https://newlife330.hk/>

按此下載：



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Void : 香港人的冥想減壓app

*支援iOS及Android

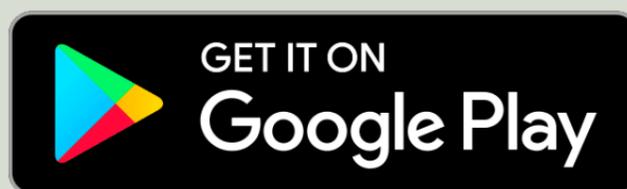
*須使用電郵或Facebook註冊

由註冊臨床催眠治療師兼冥想導師設計的應用程式，免費下載，內有一個簡單放鬆小遊戲，亦有放鬆及冥想練習。

特點：

練習可自選時間長短，可自訂及紀錄每天訓練的內容以改善睡眠質素，操作簡單易用，訓練方式有趣。程式內置休息提示，定時定候提醒你是時候要放鬆！

按此下載：





香港心理衛生會 輔負得正

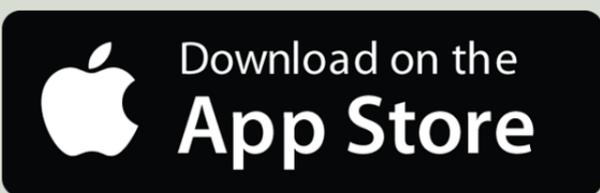
*只支援iOS

程式附有一個小遊戲、線上輔導、情緒測試、心理健康資訊及求助資訊，資料中亦有提供減壓方法。

特點：

線上輔導由社工負責，以短訊形式直接對話，惟服務時間只限於星期一至五下午2時至10時，星期六、日及公眾假期休息。

按此下載：





Prana Breath: Calm & Meditate

*只支援Android

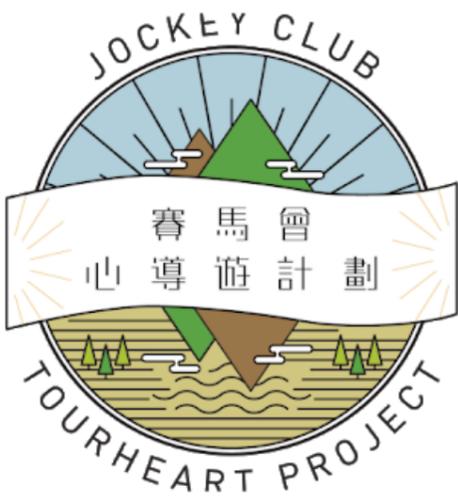
針對8個不同的類別心理類別需要，包括清空心目、鬆弛、平伏、能量、和諧、減壓、減食慾及戒煙，設定針對性的呼吸訓練內容。

特點：

具有音樂及圖示提示呼吸的訓練節奏，操作簡單，可設定訓練目標，紀錄每天的成績，並根據進度提高訓練難度。

按此下載：





賽馬會心導遊計劃

- *支援iOS及Android
- *須使用電郵註冊，
並登記個人資料

為期三年的精神健康支援系統研究項目，含大量心理健康資訊，因應情緒困擾分類，簡單介紹處理方法，並附有不同程度的放鬆練習。用家有需要亦可做情緒測試，完成後五個工作天內就會取得心理專家分析報告。App版本免費下載，亦設有內容相同的網上版。

特點：

每次放鬆練習前須作自我測試，有助了解自己情緒狀況。系統會根據情緒狀況，推薦精神健康服務及練習。注意須使用電郵註冊，並登記個人資料參與研究才可使用，可隨時退出。

按此連結：

<https://www.jctourheart.org/>

按此下載：



大銀Big Silver亦會透過手機支援照顧者，有需要可聯絡：

大人連線Carers Connect

照顧者可以聯絡大銀的社工，支援情緒及實際生活需要，有需要可以轉介心理學家支援。

WhatsApp：9885 2180

按此看其他大人連線報導：

【上門護理服務比較】

【健腦遊戲資源】

【照顧者大大聲】

懇請捐款支持

支票抬頭：大銀力量有限公司

地址：大人站 上海街 433 號（近登打士街）興華中心 2103-04 室

\$100以上，可獲免稅收據，請註明抬頭名稱