

面對疫情持續，生活模式大大轉變，未知的未來容易令人感到徬徨不安。時間在不知不覺間流逝，好好照顧自己的身心需要也容易被忽略。現在，我們就誠邀你每天用數分鐘的時間好好照顧自己。

好好照顧自己

兩分鐘健眼操

① 用力眨動眼睛 x 5

② 各8秒
左右轉動眼球

③ 各8秒
上下轉動眼球

④ 望望遠，望望近
各8秒 x 5

香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

@lasssoymilk

在家中使用電子產品的時間太多？
容易「眼矇矇」？兩分鐘健眼操助你明目。

newlife-330
停一停，給自己一個呼吸空間

一按即去片

居家抗疫感覺局促？睡眠時間混亂了令你難以入睡？
你可以試試靜觀呼吸空間。

一按即去片

踏步 頸左右側 轉動頸部 望四方 拍手

在家常常坐或躺？身體緊繃易變胖？家居健體操幫到你。

newlife-330

一按即去片

不忘照顧心靈

如你希望在疫情期間學習好好照顧自己的內在需要，
你不妨可以嘗試「不忘照顧心靈」系列。

Better Self-care