

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2018年8月31日

新生精神康復會推出「newlife.330 X 國泰航空」靜觀練習 讓你享受三萬呎高空上的寧靜新體驗

新生精神康復會（新生會）於明日（9月1日）起，將為你帶來三萬呎高空上的靜觀新體驗！無論是公幹或是出外旅遊，要享受一個寫意的旅程，保持身心靈健康是重要的一環。由2018年9月1日起，newlife.330為旅客度身訂造一系列「newlife.330 X 國泰航空」靜觀練習，於國泰航空及國泰港龍航空所有航班上的自選影音系統，推出六節聲音導航，透過簡單的靜觀練習，讓旅客舒展身心。



旅客乘坐飛機，或會出現以下的情況，例如是：每次起飛前腦海裡會浮現憂慮；乘搭長途機時，生理時鐘被打亂，擔心失眠會影響明天的工作，整個人煩躁不安；在機艙座位坐了很久，很想伸展一下……其實每次乘坐飛機時，出現以上的身體感覺、情緒及思想是很自然的事，我們未必可以改變這些情緒與思想，但可以透過靜觀練習與它們建立更友善的關係。

針對旅客在飛行時的需要，newlife.330特別為國泰航空製作了六節的靜觀聲音導航練習，每節有不同主題，包括飛行恐懼、時差、靜觀伸展及靜觀聆聽等。練習內容由臨床心理學家設計，並由藝員潘芳芳作聲音導航，每段聲帶由6至15分鐘不等，讓旅行可以在飛行過程初嘗靜觀滋味。

平時每分每秒都是練習靜觀的好時機，飛行也不例外，透過靜心觀察身體的感覺，可了解身體所需，從而好好回應這些需要。事實上，靜觀是一種生活態度，可自然地融入每個生活時刻，無論是步行、進食、運動、等候及坐車等，都可練習靜觀。靜觀是對當下每一刻保持覺察，包括身體感覺、思想及情緒，從而讓自己更貼心照顧身體的需要，並減少受外在環境及情緒的牽動。根據科學研究顯示，靜觀為我們帶來很多好處，例如改善睡眠、減輕痛楚、減少壓力與焦慮及增強免疫力等。

新生會在以實證為基礎的理念下，於 2015 年推出新生·身心靈（newlife.330）計劃，透過以靜觀為本的聲音導航、工作坊及不同形式的項目及活動，致力將靜觀（Mindfulness）融入日常生活，讓大眾以最簡單的方法，將靜觀培養成生活習慣，輕鬆提升身心靈健康。

如欲了解更多有關靜觀練習及 newlife.330 的計劃內容，請瀏覽：<https://newlife330.hk>

新生精神康復會

傳訊經理 朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：joiochu@nlpra.org.hk

傳訊主任 周潔媚 電話：3552 5102 電郵：kimchow@nlpra.org.hk

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：www.nlpra.org.hk