



新聞稿 – 即時發佈 (2023 年 9 月 7 日)

## 常霖法師「自在生活禪」免費網課 香港中文大學實證研究 有效增加生活幸福感及活力 減少心理困擾

靜觀日 – Mindfulness Day (2023 年 9 月 12 日) 將近，慈善團體心呼吸聯同香港中文大學多元文化及全人健康研究室，為常霖法師設計及主理的四星期「自在生活禪」免費網上課程（下稱「網課」）發佈實證研究結果。是項研究招募了 762 名 18 歲以上、沒有定期禪修/正念/靜觀練習，及在過去三個月內沒有參加過相關研究的人士參與。

研究結果顯示，參加者的平均年齡為 48.4 歲，逾半參加者擁學士或以上學歷（72.8%），及沒有宗教信仰（57.6%）。「禪修組」中，分別有 78%（299 名）及 68%（262 名）完成第二及第三份的追蹤問卷。而「等候組」則有 55%（208 名）及 41%（155 名）參加者完成該兩份問卷。與開課前相比，「禪修組」比「等候組」的學員表現出更好的「活力水平」、「心理幸福感」、「無執著心」及「靜觀狀態」，及較少的「心理困擾」及「睡眠障礙」，而在「疼痛感」上則沒有顯著改善；另外，「禪修組」較「等候組」有較長的禪修練習時間（806 分鐘對比 321 分鐘）和練習次數（72 次對比 30 次），可見網課有效地鼓勵參加者進行持續及長時間的練習。整體而言，參加者對課程的滿意度達 9 分，更認為課程內容容易於完成\*。

香港中文大學心理學系麥穎思教授指，整體研究結果令人滿意，「『網課』以生活化的方式及例子介紹禪修，配合互聯網提供便捷的學習模式，讓提高心理健康課程於社群內易於廣傳、認識及學習。」而心呼吸創辦人常霖法師感謝麥教授帶領的專業研究團隊義務幫忙研究，「科學研究為網課提供實證，證明這個非宗教式的教學課程，透過無時地所限的網上學習方式，為社群提供舒緩日常負面情緒的簡單方法。」

*\*滿意程度以 1 分為最不滿意，10 分為最滿意：平均分數為 9 分  
課程容易完成的程度以 1 分為最容易，6 分為非常困難：平均分數為 3*

### 關於心呼吸：

心呼吸是政府認可的慈善機構，發起人為常霖法師及一眾善長，目標是為香港人度身訂造簡易的心安方法，在忙碌的生活中適時停下來，以減壓和舒緩情緒。

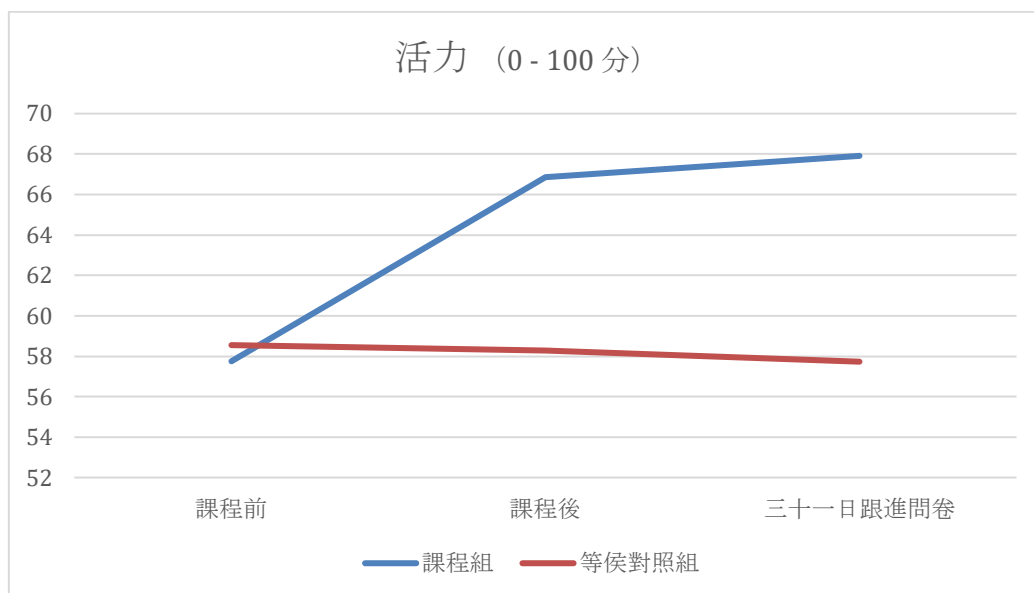
## 關於「自在生活禪」免費網上課程（「網課」）：

「網課」分為「認識禪修」、「禪修方法 I」、「禪修方法 II」及「禪修在生活」四個單元，每單元均由常霖法師以錄影形式親自指導，並由心呼吸大使及演員周家怡示範，從理論至實踐練習，由淺入深、循序漸進地「學」「習」並重。課程強調，學員必須「寧可短、不可斷」地持續練習。課程中還有不少非宗教性的例子，讓任何背景學員能容易理解及產生共鳴，最終對禪修有正確理解，養成習慣後支持學員於生活中應用，舒緩負面情緒，積極培養身心安穩。連結：<https://practice.pauseandbreathe.org/>

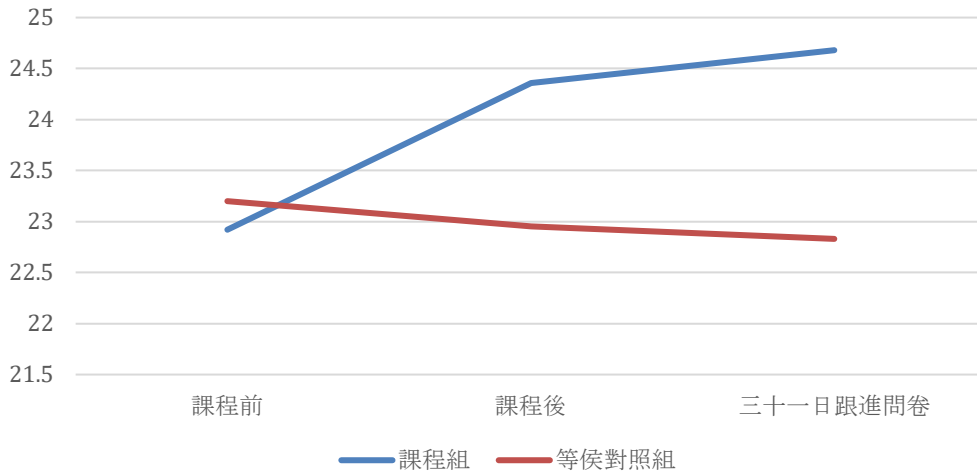
## 實證研究方法及結果簡介：

所有參加者於研究開始前完成首份問卷，以評估他們的「活力水平」、「心理幸福感」、「心理困擾」、「無執著心」、「靜觀狀態」、「睡眠障礙」和「疼痛感」七大心理健康指標。參加者被隨機分配到「禪修組」（383 人）及「等候組」（378 人），「禪修組」每周學習一單元（課程共四單元）的進度學習，「等候組」則作候補對照。「禪修組」學員在「課程完結」（第二份問卷）、及「課程完結後 31 天」後分別填寫第二份及第三份問卷，內容與之前的評估問卷相約；縱然仍未開課的「等候組」，仍然會按照「禪修組」的相同時間，完成該兩份問卷後，才正式開始上課。

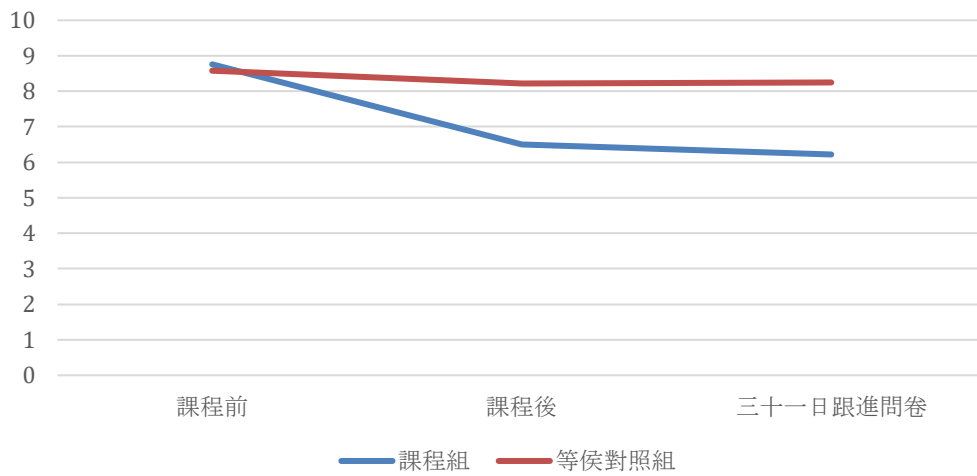
## 七大心理健康指標的研究結果



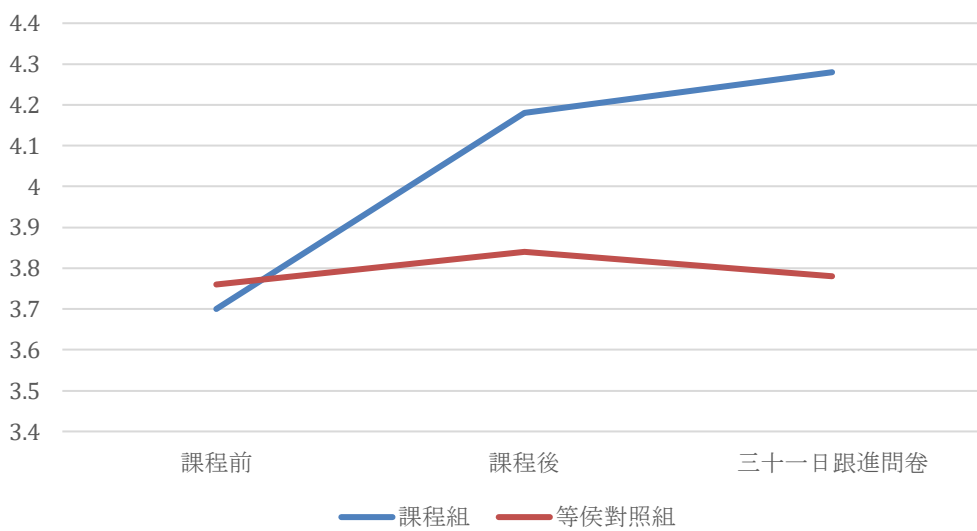
心理幸福感 (5 - 35分)



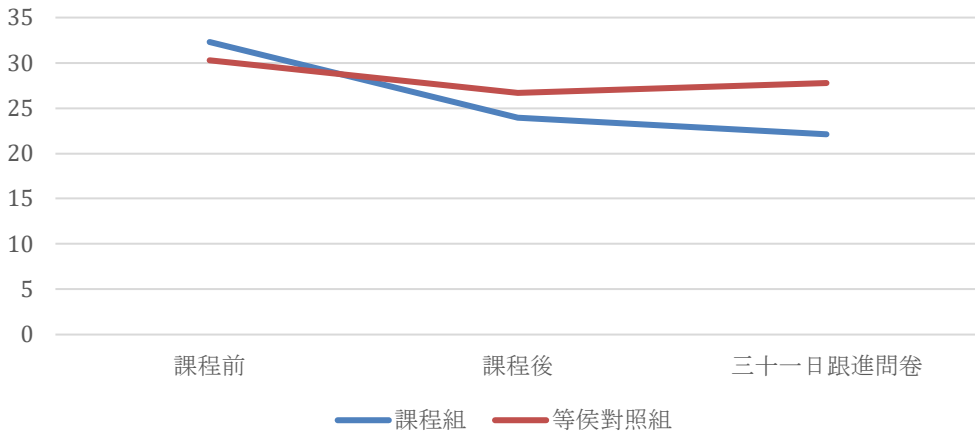
心理困擾 (0 - 24分)



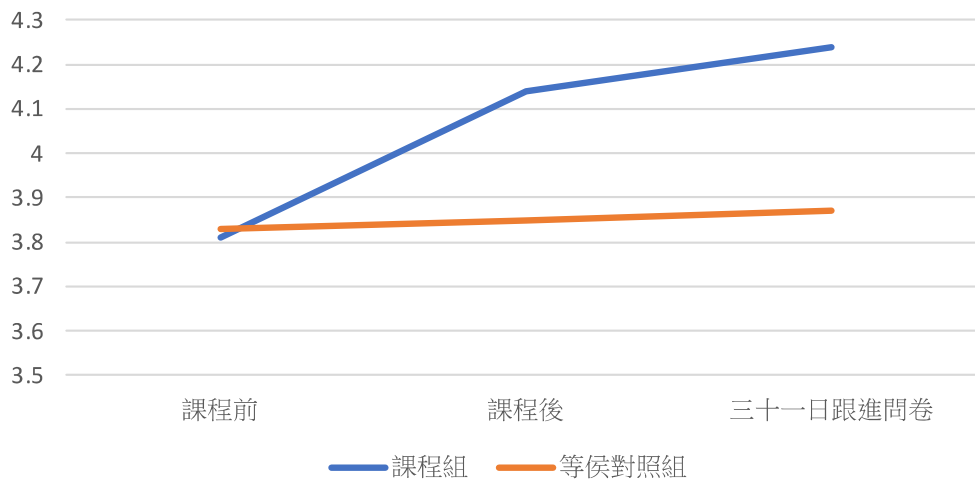
無執著心 (1 - 6分)



睡眠困擾 (0 - 100分)



靜觀 (1 - 6分)



痛楚 (0 - 100分)

