



2023-2024 年度報告

目錄

機構簡介

- 02 「心呼吸」都市人的情緒解藥
- 03 主席的話
- 04 董事會成員
- 04 秘書處
- 04 心呼吸大使
- 05 顧問委員會

2023-2024 成果

- 06 活動成果
- 07 「自在生活禪」網上課程研究實證
- 09 其他實體、網上活動及課程
- 14 心呼吸心事 - 參加者心聲
- 16 籌款、慈善義賣和結緣品
- 18 心呼吸手機應用程式 App

其他資料

- 19 合作計劃
- 20 支持心呼吸

「心呼吸」 都市人的情緒解藥

「心呼吸」是政府認可之慈善機構（慈善團體號碼：91/17061），發起人是常霖法師和一眾善長，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。

「心呼吸」除了透過社交平台定期發放心靈健康資訊外，又與城中名人對談，分享他們的用心覺察呼吸以減壓的經驗；「心呼吸」又持續為本港不同的大中小學、政府部門、公營、私營及非牟利機構，主講逾數百場講座、禪修活動及課程等，積極推動「心呼吸」舒緩情緒的重要性。



「心呼吸」標誌乃出自常霖法師手筆，眼睛兩條直線「||」是暫停的意思，加上笑臉去構成「心」字，象徵停一停，用「心」感受呼吸，便可以身心平靜舒暢，時時刻刻笑呵呵。



主席的話



「心呼吸」正式成為特區政府認可的慈善團體以來，轉眼就三年了，隨著新冠疫情帶來的影響逐漸減退，實體活動也開始復常。為了讓香港人疲累的心有機會在努力了一天後，可以暫歇一會，我們推出了每星期一次的「區區有得啱」免費共修小聚，每次提供兩個地點，讓不同地區的人都有選擇。感謝我們的董事王蓓恩博士響應，同時推出由她在溫哥華主持，每月一次的「各地啱一啱」網上共修，讓世界各地的朋友，都可以一起練習。

我們在2022年開始舉辦的「心呼吸正念帶領人培訓班」也繼續進行，積極培訓有心自利利他的朋友，好好學習和掌握「停一停 心呼吸」這個簡易而又有效對治情緒壓力的方法，讓自己安心之餘，還可以在各自的社區群體之中分享開去。

2023年初我們推出了免費的「自在生活禪網上課程」，讓世界各地的學員不管在任何時間和地方，都可以在線上循序漸進地，了解日常生活中隨時用得着的禪修方法。課程推

出前，我們邀請了香港中文大學心理學系「多元文化及全人健康研究室」的麥穎思教授，帶領她的博士生團隊做了一個大型的學術研究，整體研究結果令人非常滿意，證明了這個課程能夠有效地提升參加者的活力水平、幸福感，和較少的心理困擾和睡眠障礙。

本年度，我們共舉辦了250場實體和網上活動，惠及了逾8,000人次。這一路走來，非常感恩社會各界、義工、捐款者及參加者的同行。正如研究顯示，這個方法簡單而有效。如果每個人在面對情緒起伏、衝突等不同情況時也能「停一停 心呼吸」，那很多挑戰都能被更好地處理，甚至不會出現。來年，我們會繼續做好現有工作，並持續走進社區，支持更多不同的群體，將「心呼吸」的種子傳播開去。

感恩

釋常霖

釋常霖
董事會主席

董事會成員



常霖法師
創辦人及董事會主席



張依勳博士
董事會成員



張應男先生
董事會成員



梁銘基先生
董事會成員



梁林秀美女士
董事會成員



鄧可欣女士
董事會成員



王蓓恩博士
董事會成員



葉秀儀女士
董事會成員

秘書處

林智聰女士
總幹事

郝士萍女士
營運經理



周家怡女士
香港女演員



江旻憓女士
香港女子劍擊
(重劍) 運動員



梁詠琪女士
香港女歌手、唱作人
及演員

心呼吸大使

顧問委員會

全均以姓氏首個英文字母排序



陳志輝教授
香港中文大學商學院
市場學系專業應用教授
大灣區商院校長



馮孝忠先生
恆基兆業地產首席財務總監
及執行董事
香港理工大學會計及金融學院
專業應用教授(金融)



紀文鳳女士
香港天籟敦煌樂團創辦人、
理事會主席及榮譽團長
無止橋慈善基金發起人及
榮譽會長
周大福慈善基金理事



林瑞芳教授
香港大學社會科學學院教授
賽馬會「樂天心澄」靜觀校園
文化行動總監



李焯芬教授
珠海學院校長
香港大學饒宗頤學術館館長



梁兆基先生
香港總商會總裁
香港大學佛學研究中心
管理委員會成員



馬淑華博士
香港心理學會院士
美國布朗大學靜觀中心
認可培訓師
英國牛津靜觀中心國際
(中國) 顧問



吳志軒博士
東蓮覺苑行政總監
香港大學佛學研究中心
客席助理教授



沈祖堯教授
新加坡南洋理工大學李光前醫
學院院長和高級副校長
香港中文大學榮休講座教授



黃炳培先生(又一山人)
國際著名藝術家
視覺溝通人

鳴謝

泓滙會計師事務所 張晚有先生
義務核數師

林蓓女士
義務會計

李淑玲女士
義務律師

2023-2024

成果

2023 年年初，口罩令正式撤銷，香港的社會及經濟活動全面復常。面對疫情後的種種挑戰，照顧自己身心的工作變得尤為重要，「心呼吸」繼續通過網上或實體活動，為大眾提供紓緩壓力的方法。



這年，心呼吸合共舉辦了

193 場 | 講座及工作坊

57 場 | 網上 / 實體課程及禪修營



為近 8,000 人次

不同界別人士，包括公眾、政府部門、大中小學、企業及社福機構等，透過各式的活動及主題，輕鬆體驗「停一停 心呼吸」，練習如何更自在地應對日常和疫情後的種種挑戰。

「停一停 心呼吸」真的有效？ 研究實證：「自在生活禪」網課 有助提升幸福感 改善身心健康

早前，「心呼吸」聯同香港中文大學多元文化及全人健康研究室的心理學系麥穎思教授 (Dr. Winnie Mak)，針對「自在生活禪」免費網課進行了一項學術研究，旨在了解「心呼吸」推廣的「生活禪」是否真的有助身心健康。

研究結果非常讓人鼓舞：

- 參加者背景 | 762 名 18 歲以上、無定期禪修正念 / 靜觀練習、且過去 3 個月沒有參加相關研究的人士，平均年齡為 48.4 歲，八成女士，兩成男士，逾半參加者擁有學士或以上學歷，及沒有宗教信仰。
- 參加者分組 | 參加者分為「禪修組」和「等候組」，「禪修組」即「自在生活禪」網課的學員，「等候組」則是仍未開課的學員。

提升

- 活力水平
- 心理幸福感
- 無執著心
- 靜觀
- 持續練習意願

減少

- 心理困擾
- 痛楚
- 睡眠障礙

成效在一個月後依然持續，前提是：

寧可短 不可短



關於網課

常霖法師積極進行的「自在生活禪」面授課一直廣受歡迎，課程乃由法師為香港人特別設計，用廣東話及香港人熟悉的生活經驗作例子，分享把禪修融入日常生活的簡單方法，讓大眾不被負面情緒帶走，達到身心合一，自然自在。

為使更多人受惠，常霖法師把「自在生活禪」錄製為網上課程，仍由法師親授，並由「心呼吸大使」及藝人周家怡親身示範，讓學員於線上亦能循序漸進地了解禪修方法，隨時隨地都能靈活「學」與「習」，更能持續於該月重溫內容，為更進一步禪修鞏固基礎。



常霖法師 指導



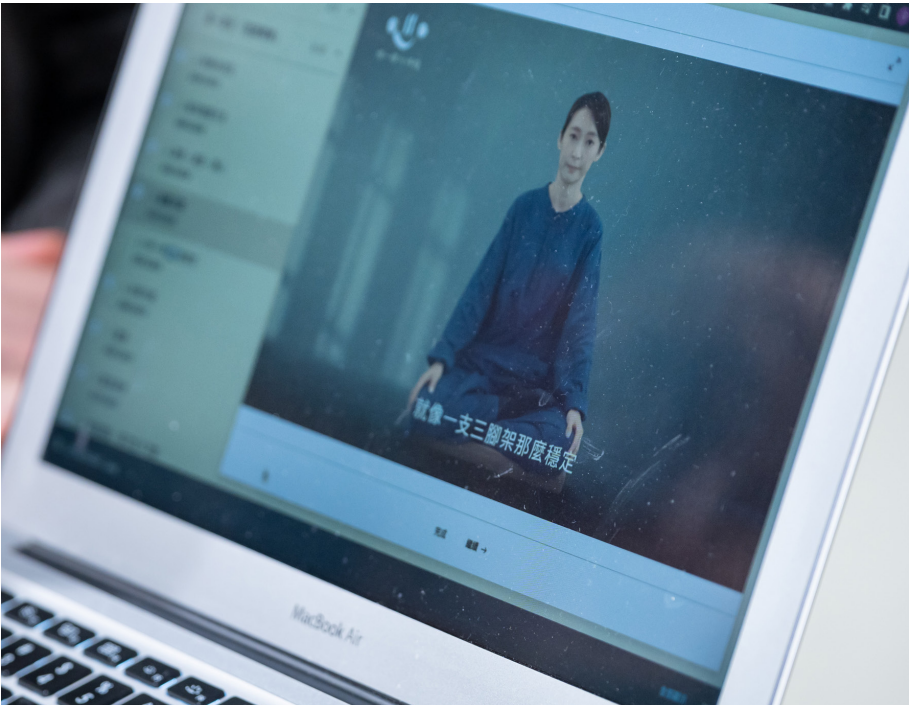
周家怡 示範

網課概括

- 循序漸進隨時隨地學習「心呼吸」
- 把禪修應用在日常生活中每個細節
- 解答學習路上之疑問
- 理論與實踐並重



免費報讀
自在生活隨時學



其他實體、網上活動及課程

週六共修聽故事

共舉辦

49 場



週三共修夜

共舉辦

22 場

老師 / 社工共修夜

2023.10 首次舉辦
支持了

207 人次

各地嘢一嘢

2023.11 首次舉辦
為海外香港人提供
定期靜心的平台

參與人士的所在地
遍布加拿大、美國、
台灣、英國、
星加坡、馬來西亞、
澳洲、日本...

其他講座 / 工作坊

共舉辦

32 場

走入社區： 首次推出「區區有得咗」

社會復常，人們回到教室、辦公室，為了進一步支援大眾的身心健康，「心呼吸」推出免費社區活動「區區有得咗」：銅鑼灣、深水埗、灣仔、荔枝角、沙田石門... 於工作日的晚上，為努力了一天的人們，提供一個讓身心休息放鬆的空間。

自此，「區區有得咗」成為了「心呼吸」其中一個最受歡迎的活動，也標誌著「心呼吸」進一步走入社區的旅程正式開展。

在此，亦希望感謝一眾借出共修場地的夥伴，一起讓大家疲累的心，歇一會（排名不分先後）：

- 銅鑼灣 | Shoji 禪·幸
- 銅鑼灣 | 心·川 Anagawa
- 銅鑼灣 | 慈慧人生
- 深水埗 | 修。行空間
- 灣仔 | 麗舍
- 荔枝角 | 療心家
- 油麻地 | Waterloo26.loft
- 沙田石門 | 雅澄心靈藝術

老師和社工共修

同年亦首次舉辦「老師實體共修」及「社工實體共修」，為這兩個守護著學童和不同群體的「守護者」，亦有機會好好關顧自己。



其他活動

心呼吸還為公眾舉辦了多個活動：

在嘉道理農場暨植物園舉辦了
6 場正念工作坊及 1 個日營

- 2023.4.17 禪攝影工作坊
- 2023.4.18 正念日
- 2023.5.5 心的旅程
- 2023.5.12-14 「與心、自然、自在」
3 天生活禪日營
- 2023.5.15 正念日
- 2023.5.19 正念日
- 2023.5.24 禪攝影工作坊



在饒宗頤文化館舉辦

- 2023.4.16 進階實體共修
- 2023.6.25 墨心禪
- 2023.11.5 進階實體共修
- 2024.2.25 進階實體共修

還有 ...

- 2023.10.2 千人禪修嘉年華會
(與各佛教道場合辦)
- 2023.10.2 導·演·禪
- 2023.6.14-17 台灣寺院生活禪修營
- 2023.12.30-2024.1. Figurecross 市集



支持不同社會群體

「停一停 心呼吸」的方法適用於不同背景的人。但身份不同，面對的挑戰都不一樣。因此，「心呼吸」定期為不同群體，舉辦講座與活動，更針對性地分享幫助他們安心的方法：

學生、家長及教師	政府、企業及機構員工 / 會員	病患及家屬	戒毒及在囚人士
香港中文大學逸夫書院 東華三院幼稚園聯校教師培訓 元朗寶覺小學 寶覺中學 優才（楊殷有娣）書院 佛教黃允畋中學 圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學	深水埗民政署 西貢紀律部隊評議會 民眾安全服務隊 宏利香港 香港戒毒會 社聯學院 香港建築中心 跑去你屋企義工培訓 香港大學佛學研究中心 校友會	九龍中醫院聯網 香港佛教醫院	喜靈洲戒毒所 勵敬懲教所

重點項目 正念帶領人培訓班



在 2023/24 年度，「正念帶領人培訓班」來到第四期，繼續為「心呼吸」持續服務不同群眾打下良好的基礎。

「在提升覺察能力後，我體會到以前沒有試過的自在和平靜，便開始思考怎樣可以幫助家人朋友去更好地應對人生挑戰...」帶著這樣的初心，共 21 位學員在 9 節課堂中，進一步放鬆自己身心，學習不同簡易禪修方法的帶領方法。

自 2022 年 8 月開展的第一期起，至今已有七十多學員完成課程，部分更為「心呼吸」設計和帶領不同的正念活動，讓這份安然的力量，在社區傳播。

攝影禪修營



「行、住、坐、臥」皆可以是禪修。

「心呼吸」擅長將不同的「活動類型」與禪修結合，每年的重點活動便是由出家前是香港著名攝影師葉青霖的常霖法師帶領，巧妙地將「攝影」與「禪修」二合為一，讓參加者在「攝影中學禪修，禪修中學攝影」。參加者往往出營後都發表類似「出營後，內心比從前平靜了」、「釋放了一些積聚於內在很久的東西，身心變得更輕鬆自在」的感言，每一句都證明「心呼吸」將「正念 / 靜觀」放回生活中，是符合現代人需要的作法。



參加者心聲

“

#心呼吸心事

“多謝常霖法師教我們禪修，可以在不同的時間清靜自己，不斷覺察自己需要和想要...從前我覺得禪修是很遙遠及困難的一件事，是否一定要進入禪堂才可以修習？這兩天體驗到可以多方面領悟到禪的方法...”

— 自在享受生活營
參加者

“

#心呼吸心事

霖師和我們分享的大千世界，看到人類的渺小，其實令我們糾結的事情也只是微不足道，回頭看也只是當時太在意。

— 「寺院生活禪修營」
學員Michelle Lau

“

#心呼吸心事

我以前未認識禪修，以為是很深奧，而自己比較多雜念，經過常霖法師的指導，現在早晚我都會練習，希望能有更強的覺察能力！

— 「禪修。連繫我心」工作坊
參加者

“

#心呼吸心事

我過去一年自己有抑鬱及情緒，經常不能入睡...透過「停一停心呼吸」手機app，選擇了10分鐘的靜坐，竟然不到8分鐘已經入睡了...

— 「覺察內心的聲音」講座
參加者

“

#心呼吸心事

在營裡最深刻的是法師說的「寧可短，不可斷」，堅持是很不容易的事情。有心呼吸app的引導及協助，至今仍有繼續禪修，十分能夠感受到禪修所帶來的平靜及益處。

心呼吸 x 中大舉辦的禪修營學員

“

#心呼吸心事

...本想反駁及鬧他，但約3秒後，我知道自己無錯，不應該將別人的錯去懲罰自己，於是我心情也平復了。這個應該是跟我每日早晚「刷牙」有關！

— 「自在生活禪」
網上共修學員亞Q

“

從不同角度去思考和探究不同的人生話題。
學習如何放下當下，放下自在。

把心靜下來看到的世界和角度將不一樣，
感謝講者和場地所有職員

認識禪修，還有讓我重新
檢視自己，重新規劃以後
的人生。

感謝每一位參加者，
心呼吸會繼續舉辦不同主題的活動，
將這安心的方法推廣開去。

想把事情弄好，先要回歸自己內心。

Inspiration from different perspectives leads
to peace, calm and content.

”

「心呼吸 提提你」 籌款、慈善義賣和結緣品

無論是活動、社交平台上的分享內容，還是義賣品等，我們希望「心呼吸」的每一款設計和體驗都能提醒大眾，只要我們持續提升自己的覺察力，便能夠在面對生活中的各種情況時，都比較不會被情緒或外在境況影響，心也能少一點煩惱。

在 2023/24 年度，除了推出全新義賣品和結緣書籍外，還新增了「心呼吸之友」月捐計劃，希望藉此凝聚一眾支持「心呼吸」理念的朋友，同時希望他們能定期參與更多共修活動，照顧自己身心。

「心呼吸之友」招募計劃

「心呼吸之友」月捐計劃希望藉此凝聚一眾支持「心呼吸」理念的朋友，只要每月作定額捐款，就能推動讓更多人認識及學習「心呼吸」，將這份靜心也送給身邊的人！

未來，我們計劃為「心呼吸之友」舉辦更多會員限定活動，讓大家更深入地體驗心呼吸這個安心之法。同時，我們亦期望這份由社區匯聚而成的力量，逐漸發展成為一個互相支持的「心呼吸社群」。



禪服上衣（左）／套裝（右）▶

禪服和褲子的一顆鈕扣上印有「心呼吸」笑臉標誌，提醒著我們和看到禪服的人，記得「停一停 心呼吸」，時刻保持覺察，心便能少一點煩惱。



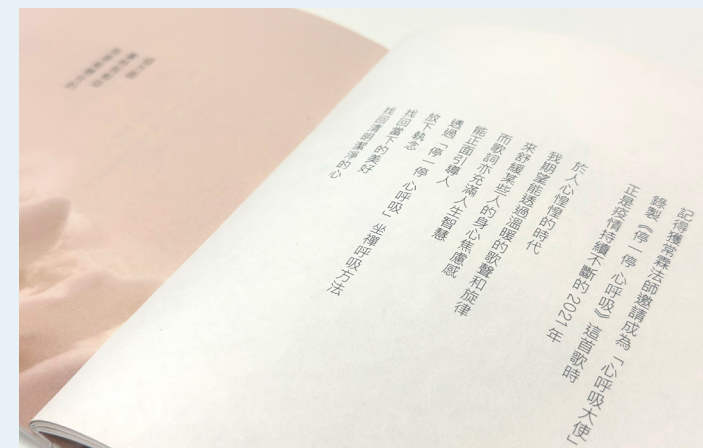
心呼吸隨身布袋 ▶

設計簡約、精美又實用的雙面輕便袋，可摺疊變小隨身帶，購物後隨時拿出來、袋回家！讓大家將「停一停 心呼吸」的方法隨心、隨身，將「行、住、坐、臥」都變成照顧自己身心健康的機會。



▼《停一停心呼吸 3 — 花非花》

心呼吸大使梁詠琪真誠分享自身低潮時的經歷與故事，自己是如何用「停一停 心呼吸」的方法，幫助自己面對生命的高低起伏，文字溫柔細膩，鼓舞人心。



其他心呼吸資源

心呼吸手機應用程式 App



為鼓勵大眾「寧可短 不可斷」地持續練習心呼吸，團隊特別製作免費的手機應用程式，為身處都市的大眾提供歇息空間，養成時刻心呼吸的習慣。程式內設有常霖法師及臨床心理學家張依勵博士導引的靜坐及身體掃描聲音導航、由倫永亮製作的海浪聲樂，還有頌鉢聲、雷雨聲等，十分療癒。

功能 靜坐計時、靜坐語音導引、大自然聲音（有海浪、雷雨及頌鉢聲可供選擇）

下載次數（截至 2024 年 3 月）

Google Play
>11,010

App Store
>19,300



立即下載
讓心呼吸隨身



「自在生活禪」免費網課

詳見第 8 頁。

合作計劃

「心呼吸」積極與社會各界攜手推動正能量，透過舉辦不同與生活息息相關的主題工作坊，讓大眾從中領悟如何將「停一停 心呼吸」的智慧，應用在日常生活中，加強大家面對不同境況的能力。

若您有興趣把「心呼吸」帶進公司、機構、學校、特定社群等，或有任何合作意念及計劃，歡迎隨時 WhatsApp: 9886 6287 或電郵 hello@pausebreathe.org 聯絡我們！

工作坊

禪攝影、茶禪、陶禪、花禪、水墨禪、導演禪、詠春禪、編織禪、朱古力禪、電影禪、瑜伽禪、正念伸展、正念日…



善心捐款

您願意支持推動全城「停一停 心呼吸」嗎？

「心呼吸」是一個長遠及需要持續努力的項目，一直以來，我們全賴各界慷慨解囊，讓我們的活動持續、訊息得以廣傳。您的一分一毫對我們的工作有極大意義，請支持我們，讓更多人在更多時候都能「停一停 心呼吸」！感謝您！

一次性捐款

「勿以善小而不為」，您捐贈的每分每毫，讓我們持續運作，舉行一系列免費共修活動與市民大眾。



參與月捐計劃

成為「心呼吸之友」，只要每日捐出少於一杯咖啡或茶的價錢，就讓更多人認識及學習「心呼吸」！詳情請掃描 QR Code 和我們聯繫。



我要成為
「心呼吸之友」





- ✉ hello@pausebreathe.org
- 🌐 www.pausebreathe.org
- 📍 香港九龍荔枝角醫局西街1035-1037號
匯華工廠大廈4樓C室

