



2024-2025 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
2024-2025 回顧	06	活動回顧
	17	合作夥伴名單
	18	參加者心聲
	20	籌款、慈善義賣和結緣品
	22	其他心呼吸資源
其他資料	24	合作計劃
	25	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

如果每個人在遇到事情，或有情緒出現時，都能先停一停，用心感受呼吸，相信人與人之間的關係也能更和諧，每個人也能生活得更自在。

隨著去年推出「區區有得嘞」、「各地嘞一嘞」的共修活動，並得到很好的迴響後，今年我們再嘗試推出戶外「一早共修」，讓參加者在早上柔和的陽光、綠色草地樹木及雀鳥聲包圍的環境，在心呼吸正念帶領人帶領下，讓身心與大自然連結，為自在的一天作最佳準備。

另外，感恩今年心呼吸成為懲教署「更生伙伴嘉許計劃」中的「星級更生伙伴」。懲教署從 2021 年開始邀請我為在囚青少年提供義務更生服務，幾年來到過多間懲教院所，成效顯著。後來再邀請心呼吸正念帶領人進入喜靈洲戒毒所，以正念伸展方式輔導所員。今年，我們還為懲教署職員舉辦三場分享活動，讓職員們也可以分享到「停一停 心呼吸」這個簡易的安心方法。

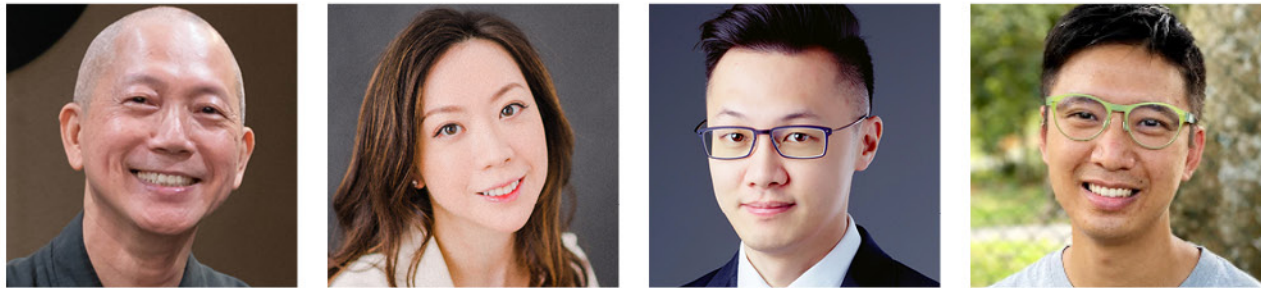
同時，為了可以更加方便地舉辦更多活動，我們在環境優美的饒宗頤文化館租用並開設了「心呼吸空間」，自此便有了固定的共修空間，加強凝聚曾參加「停一停 心呼吸」活動的朋友。

未來，我們會繼續努力，把心呼吸帶往更多不同社群。我亦僅代表心呼吸，在此感謝每一位同行的夥伴、支持者、帶領人、義工等。願每個人都能活得自在。

感恩

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

心呼吸大使



周家怡女士
香港女演員

江旻憐女士
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

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
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
名譽教授
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
香港大學佛學研究中心
管理委員會成員
恆生銀行行政總裁辦公室
高級顧問

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
英國牛津大學靜觀中心
附屬培訓師和督導師

吳志軒博士
東蓮覺苑行政總監



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

2024-2025 回顧

對「心呼吸」而言，2024-25 年度是一個里程碑，因為我們在饒宗頤文化館開設了「心呼吸空間」。自此，推廣「停一停 心呼吸」的工作有了固定的場所，也為我們凝聚一眾參加者，對於加強「心呼吸」的影響力，提供了助力。

有了「心呼吸空間」，這年我們合共舉辦了：

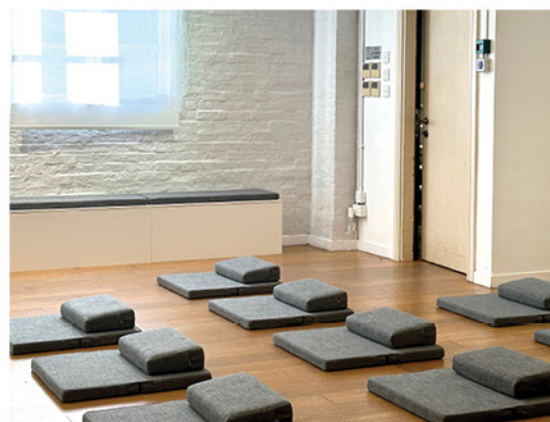
376 場 講座及工作坊 | 50 個 網上 / 實體課程及禪修營

(其中包括 85 場免費活動)



超過 18,000 人次

包括公眾、政府部門、大中小學、企業及社福機構等，透過各式活動及主題，輕鬆體驗「停一停 心呼吸」，練習如何更自在地應對日常種種挑戰。



自「心呼吸空間」啟用以來，半年內新增 116 場活動，為全年帶來約額外 27% 的活動量及 19% 的服務人次，並成為我們開展恆常活動及帶領人培訓的重要基礎。



繼續深入社區

從晚間的「區區有得咗」 到早晨的「一早共修」和「共修說聲早」

自 2023 年 10 月起，我們首次推出並舉辦了 39 場免費實體共修活動「區區有得咗」，以及 5 場網上共修活動「各地咗一咗」，以幫助人們更好地適應疫情復常後的生活，惠及近 700 人次。

活動反應熱烈，亦反映出社區對身心健康的關注及需要。踏入 24/25 年度，我們共舉辦了 114 場「區區有得咗」及 11 場「各地咗一咗」，並在早上於不同地區推出了「一早共修」及「共修說聲早」活動。這些社區活動的地點覆蓋啟德、銅鑼灣、灣仔、深水埗、荔枝角、油麻地、石門、上環、美孚及牛頭角等，讓不同生活節奏的人，都有機會學習如何在生活中調整自己身心活得更自在。三個活動的參加總人次超過 2,800。



生活就是禪修 禪修就是生活 恆常課程及活動

隨著社會全面復常，我們也推出多個定期舉辦的「生活禪」活動。無論你是喜歡西洋書法、中國水墨、太極、伸展、剪紙，還是純粹享受聽聲音，原來都能結合禪修的方法，讓這些興趣，變成照顧自己身心的工具。禪修從來不限於靜坐一種形式，甚至沒有任何時長要求，只要能時刻保持對身心的覺察，便不會那麼容易被情緒或不同的人事物帶走。



其他網上活動及課程

週六共修聽故事	週三共修夜	老師 / 社工共修	自由靜坐
共舉辦 48 場	共舉辦 51 場	支持了 117 人次	2025.1 首次舉辦 共舉辦 11 場

其他講座 / 工作坊 / 課程
共舉辦 261 場



1



2



3



4



5



6



心呼吸帶領人及義工培訓

除了第五至七期「正念帶領人培訓班」，今年心呼吸亦開展了「心傳心」系列活動，為不同背景的義工提供實踐和練習的機會，讓大家在分享技能的同時，練習如何融入禪修元素。部分嘗試甚至變成後來心呼吸開放予公眾參與的「生活禪」活動，為機構開發新活動打下基礎。

活動包括：

- 心間茶禪
- 禪揉粉彩
- 酒精墨水畫禪
- 素食禪
- 聽心聽鉢
- 手工香禪



主題活動 | 生死教育 如何做到《生死兩相安》？



生、老、病、死，是人生必經階段，也是許多人的生課題。當中，死亡尤其容易造成不安與焦慮。正如常霖法師在《生死兩相安》一書中提及，這些情緒出現的原因可能包括：「因為不知死亡何時會來臨，所以我們總是會怕它何時來、怕會如何死、怕死後要去哪裡」等，而禪修正是可以幫助我們更容易面對生死議題的方法之一。

除了繼續舉辦《生死兩相安》的「閱·心禪」讀書會外，心呼吸於2025年3月首次推出為期8星期的「生死之間」活動，吸引了近40人一起通過小組討論、電影分享、禪修練習等方法，為「生死」作好準備。

第一堂

70%

學員害怕死亡

最後一堂

80%

學員不再害怕死亡

當我們願意打開自己，給自己機會深入生命的無常，就可以不再對其感到害怕。

有準備的死亡可以是一段美好的旅程。

Breathing in the AIR 1.0

當「心呼吸」走進商場

Breathing in the AIR @ AIRSIDE

今年 10 月，心呼吸、陳廷驊基金會及南豐集團旗下商場 AIRSIDE，攜手在商場推出「Breathing in the AIR」公眾項目。

由知名的本地設計公司 CoDesign 設計，在商場多個巨型玻璃幕牆、升降機及洗手間的鏡子等位置，貼上帶著笑臉的正念提醒字句，同時在商場範圍內的電子螢幕播放模擬一呼一吸的小動畫，讓到訪商場的人在商場購物及娛樂之餘，也記得「停一停 心呼吸」，在生活中時刻覺察及關顧自己身心，重拾平靜。



帶著笑臉的正念提醒字句，置於 AIRSIDE 多個位置。



一呼一吸動畫

重點項目

與懲教同行



自 2021 年起，常霖法師便獲邀於不同懲教院所帶領「禪·攝影」工作坊，與在囚人士分享「侘寂（Wabi Sabi）」的美學及人生哲學。這份對生命的關懷一直延續至今：2023 年 8 月，心呼吸首度於喜靈洲戒毒所開辦「伸展禪」課程，通過正念伸展及禪坐，陪伴所員在艱辛的戒毒過程中，找回內心的安定。

延續過往的工作，今年我們不僅持續舉辦由法師帶領的工作坊，更是首次為懲教署職員舉辦了 3 場專屬活動（如「禪·攝影」、「電影禪」等）。我們深知懲教人員日常工作繁重且充滿壓力，故希望將這套簡易的安心之法分享給前線的工作者，助其調適身心。

「停一停 心呼吸」的方法不分對象。在與所員及職員的深度交流中，我們見證了轉變的發生。有在囚人士分享，原來在監獄這樣的環境，也能有這樣自在的時刻；職員亦紛紛表示感恩有這樣的機會，重拾久違的自在，所以每次都願意下班後立即趕過來參與，從不缺席。

感恩今年心呼吸獲選為懲教署「更生伙伴嘉許計劃」中的「星級更生伙伴」。正如「呼吸」時刻與我們每個人同在一樣，我們亦感恩有機會與懲教署同行，將這個可以幫助重拾自在的方法分享出去，讓參加者可以更自在地面對人生不同挑戰。

合作夥伴名單

推廣「停一停 心呼吸」這個簡易安心之法的工作，全賴社區中不同機構及群體的支持。感恩今年和以下夥伴合作，將心呼吸方法分享給更多不同的人：

學生、家長及教師	政府、企業及機構	公眾	在囚人士
嘉諾撒聖心書院	元朗社會福利署	饒宗頤文化館	勵敬懲教所
瑪利諾修院中學部	懲教署	嘉道理農場	
佛教馬錦燦紀念英文中學	屯門兒童及青少年院	AIRSIDE	
寶覺中學	瑪麗醫院	香港建築中心	
可譽中學	匯豐銀行	全城街馬	
佛教葉紀南紀念中學	Jones Lang LaSalle Management	修行空間	
天主教慈幼會	領展	心·川 Anagawa	
伍少梅中學家長教師會	京瓷	療心家	
香港資優教育學苑	HAESL	Shoji 禪·幸	
香港中文大學逸夫書院	北大埔綜合家庭服務中心	Waterloo26.loft	
嶺南大學	跑去你屋企	麗舍	
	綠色生活教育基金	雅澄心靈藝術	
	煤氣攝影會	東華三院越峰成長中心	
		禪雨	
		慈慧人生	
		Panlab	
		香港大學佛學研究中心	
		校友會	

* 排名不分先後

參加者心聲

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。



#心呼吸心事

原來我所面對的困難，其他同工亦有所體會，霖師提及的學習經歷讓我有反思，日常要多用慈悲心對待周遭事情，一句話可以改變學生的一生。老師們要先好好照顧自己，才能有力照顧學生。多用心，少用腦，平日要抽時間好好修習。活在當下，活好當下。

— 「老師實體共修」

#心呼吸心事

雖然有一朝一晚身體不適未能堅持，但有時中午或於外出處理事情需要等候時，都會想可以觀呼吸去靜坐一下 ... 覺得個人，心情無咁急，對要辦嘅事更放鬆，無咁緊張。對自己有正面影響，所以希望能夠將禪修，成為自己一種習慣。

— 免費網課學員的「禪修日記」

#心呼吸心事

由三月開始，到而家頭尾三個月，中間發生好多好多本來可能會令我情緒病發作的嘢。但透過禪修，我竟然可以安然渡過。希望大家親身感受到當中嘅奧妙。

— 「自在生活禪」免費網課學員

#心呼吸心事

一開始嘅時候以為要影響到靚嘅相先叫得上攝影禪。但當法師講佢會影污糟位之後，發現其實攝影禪不在乎靚景，相反地是在乎自己平靜的心點影 & 影咩相 ... 好多謝法師令我睇嘢又多個角度，xiexie 你㗎！

— 佛教善德英文中學學生

#心呼吸心事

上課前，我並不太知道這個世界原來處處充滿特別、值得拍攝的地方，即使是我們已經在這裏五年的學校也一樣... 在這個活動的過程不太容易有不耐煩的想法，也很容易專注和有新鮮感，我期待日後有更多機會藉攝影發掘世界使自己放鬆。

— 佛教善德英文中學學生

#心呼吸心事

在咁多的攝影課中我還是有一點迷惘，以及有點分心和朋友聊天和玩，所以沒有很深刻，但今次聽到霖法師的講解（而且足足一小時）我更理解攝影禪是怎樣的一回事。明白了如何一邊感受一邊拍照，這次更偏向自己一個角落，找不同的角度和拍攝方法，嘗試捕捉別人找不到的，而自己也變得集中和專注（本來很明顯的），亦滿意自己的作品，希望有更多這些機會，體驗更多日常生活混合禪修的活動。（意外發現學校的一些角落原來也很美，令我靜下來~）

— 佛教善德英文中學學生

#心呼吸心事

禪修，佛法並不是想像般遙遠和艱深，法師也不是想像般的嚴肅。透過法師的身教，知道是可以生活應用出來，不需要着重形式，反之是心的訓練才重要，感謝法師對禪修和佛法的宣揚。印象最深是法師會鼓勵我們不斷自修，希望我會養成一個習慣！

— 「與心、自然、自在」參加者

#心呼吸心事

在打座禪修下，腦海一直出現過去種種不是的回憶，忘記了內心的傷痛及感受，亦忘了還有可以珍惜及擁有的東西，從而去回憶不再屬於自己的東西。這一刻我才發現，做人要向前，不是積極去做人，而是明白前面還有好長的路會行，但有時停下來心呼吸是必須的，從而不再怪責自己。

— 「攝影禪修營」參加者Keith

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。

此外，今年亦延續去年開展的「心呼吸之友」月捐計劃，凝聚了一眾支持「心呼吸」理念，同時希望定期參與更多共修活動，照顧自己身心的人。

「心呼吸之友」計劃

在 2024/25 年度，計劃共籌到善款約 32 萬港元。

每個季度，「心呼吸」都會為計劃會員舉辦會員限定活動，幫助他們更好地將心呼吸的練習融入日常生活中。

▼ 2024.9.22 手機禪攝影工作坊



▼ 2024.12.14 品味茶息



► 2024.6.22 & 2025.3.8 電影禪



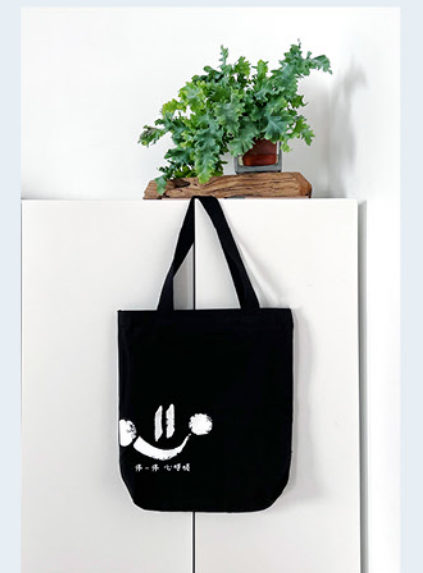
心呼吸 心情咭 ►

由常霖法師精心設計自我覺察工具，結合法師的攝影作品與雋永文句，旨在幫助使用者在忙碌生活中停下來，探索、陪伴和面對內心的需要，重新連結自心，並帶來鼓勵。



心呼吸隨身布袋 ►

由心呼吸大使江旻樁題字，布袋設計簡約，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。



◀ 心呼吸襪

印有心呼吸微笑 LOGO 的襪，提醒我們人生的每一步，都可以用禪修的方法和心態去面對。

▼ 《停一停 心呼吸 4：一念之間》

我們邀請了許思思，一位照顧認知障礙症母親的女兒，在書中撰文分享她如何把一般人視為苦差的照顧工作，一轉念後，把之看成生活樂事。她是需要兼顧工作的職業女性，正是香港照顧者的典型寫照；不同的是，她也是一位長期禪修者，讓她有能力把所有困難轉化為個人正常的經驗、家人互動的喜悅，以及珍貴的回憶。



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 2025 年 3 月）

Google Play
>15,223

App Store
>28,400



立即下載
讓心呼吸隨身



「自在生活禪」網上課程

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。

香港中文大學心理系更為課程進行實證研究，是項研究在課程 2023 年 1 月首次公開報名時，招募了 762 名 18 歲以上的人士參與。



常霖法師 指導



周家怡 示範

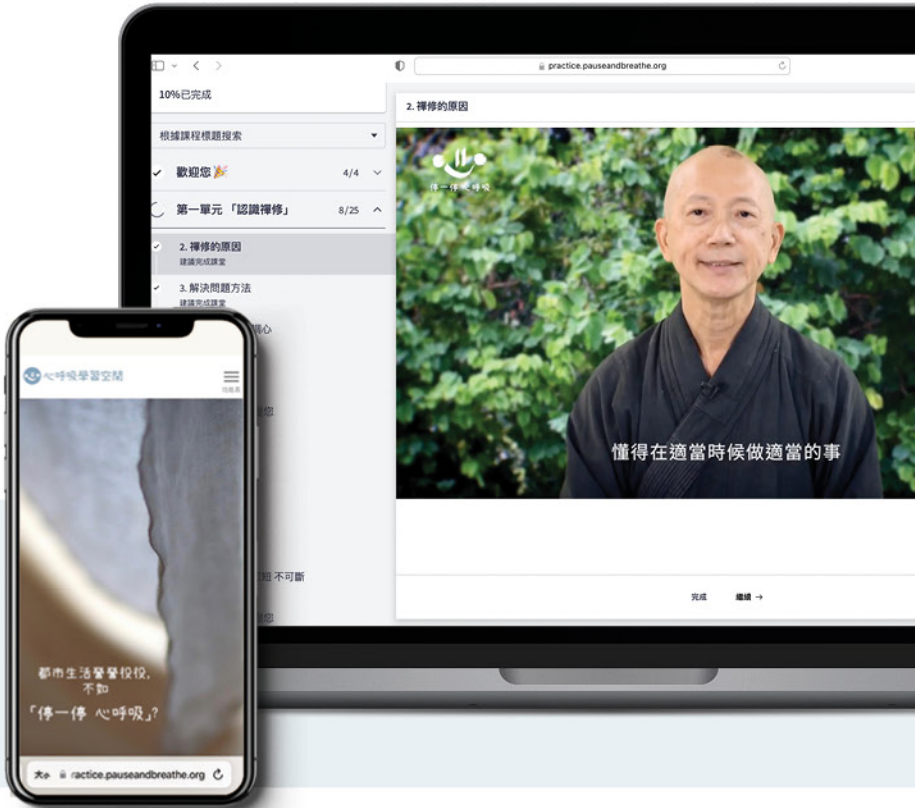
網課概括

- 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

參加人次（截至 2025 年 3 月）
11,027



免費報讀
隨時學習



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」，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: 9888 7087 或電郵 hello@pausebreathe.org 聯絡我們！

工作坊

禪攝影、茶禪、手工香、陶禪、酒精水墨畫、寫字禪、花禪、墨繪禪、詠春禪、朱古力禪、電影禪、編織禪、手碟禪、鼓禪、剪紙禪、瑜伽禪、正念伸展、和諧粉彩、禪繞畫、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

