



「心呼吸之友」招募計劃



在繁忙的一天，
你嘆杯咖啡或茶，讓心靜下來的同時，
不如把這份靜心，也送給身邊的人。

邀請你成為「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」！

「心呼吸之友」迎新禮品

月捐金額	心呼吸禪服	「周六共修聽故事」網上共修課	「呼·吸」明信片	「寧可短 不可斷」牙刷	心呼吸出版小冊子	年度退稅收據
HK\$500或以上	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HK\$300或以上		✓	✓	✓	✓	✓
HK\$100或以上			✓	✓	✓	✓
HK\$100以下				✓	✓	✓*

* 年度捐款總額達HK\$100或以上，可獲年度退稅收據。
迎新禮品數量有限，先到先得，換完即止。如禮品換罄，本機構有權以其他禮品代替。



關於「心呼吸」

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，以減壓和紓緩情緒。

除了透過社交平台定期發放心靈健康資訊外，更推出免費網上禪修課程及手機應用程式，讓大眾隨時隨地用心呼吸，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；單以2022/23年度，「心呼吸」已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」對紓緩情緒的重要性。

這是一個長遠及需要持續努力的項目，一直以來全賴各界的慷慨解囊，讓我們的活動持續、訊息得以廣傳。你們捐助的一分一毫，對我們的工作有極大意義。請支持我們，讓更多人在受情緒困擾的時候，都能「停一停 心呼吸」！

有意申請成為「心呼吸之友」，請使用手機掃描右方QR Code和我們聯絡，會有專人和你聯繫跟進。



我要成為
「心呼吸之友」