

■佛教大雄中學今個學年新設禪修室，校長何婉瑩(右一)及倫理與宗教科科主任駱惠玲。



星島日報

地區報

九龍西區 ISSUE 547

2018年4月號

廣告熱線：3181 3000
分類廣告熱線：2798 2386

禪修進校 佛教大雄中學推「心靈」課程 學生專注力提升

近年學界多提到學生須增強抗壓力，讓心境平和亦是減壓一種。位於深水埗區的佛教大雄中學，今學年起在校內推行禪修課程，通過有系統學習禪修，提升學生學習專注力，有學生坦言禪修後明白「吾日三省吾身」的含意，在遇到壓力或做錯事時，看到自己的錯處，再想想如何能做得更好。

星島教育組

佛教大雄中學倫理與宗教科主任駱惠玲稱，本身是香港大學佛學研究中心總監的衍空法師，是該校校監，一直有推動禪修，今次是首次為中學編寫禪修課程教材，讓中學生可以有系統地學禪修。「法師知道在近二十年，歐美有些學校也在校內推動禪修，因禪修對學生的學習和心靈照顧有很大幫助。而香港近年有很多學生不懂處理情緒問題，法師遂引入這個方法到香港學校，希望可以幫到香港學生，應付學習、交友、生活上的各種問題。」

六單元助「自省」

她稱，「禪修」就是思維的訓練，有助提升學生專注力和觀察力，也可以冷靜情緒，放鬆身心。全套課程分六個單元，合共廿四課，教學生在生活中以不同方法訓

練內心，讓他們學習別被外界干擾，或因衝動而犯錯。禪修課程亦有作業，讓學生在家練習和記錄。老師會從作業中，看到學生的進程和變化，了解禪修對他們有甚麼幫助，有沒有提升及改進等。

禪修課程由淺入深，由教學生觀察自己身體變化、內心感受、心念變化，最後再觀察世間現象，課程後段更會滲入佛法。駱惠玲舉例，第一課為「覺知自身」，透過請學生郁動身體，讓他們覺察自己，例如感受手心的變化，學習從細微之處觀察；至於第二課是「覺醒呼吸」，第三課則是「細味禪」，即是在進食時，覺察所吃的東西，培養感恩心等，例如該校就讓學生試食杏脯，並分別在無覺察和有覺察的情況下吃杏脯，看看感覺有甚麼不同。

中五生譚燦霖最初對禪修的印象，只

是「打坐」，當有系統學習禪修後，就發現住坐臥都可以禪修，「只要專注就已經是禪修，不用刻意找地方坐下或焚香，打破對禪修印象。」他認為禪修也幫到減壓。「例如有某方面的壓力，就專注想該方面，有甚麼做得不好，有『吾日三省吾身』的意味，明白自己錯處，再想如何做得好。」

中三學生陳靜怡以往做事很不專心，常做錯事，粗心大意。學習禪修課程後，感覺自己較以前專注和細心，「老師講一次已明，對我學習很大幫助。」她又表示最喜歡「細味禪」一課，認為「細味禪」可隨時隨地練習，也讓她習慣留意身邊事物，變得細心。

大雄中學禪修室

環境寧靜

大雄中學一直設有「覺醒軒」，為師生提供一個禪修靜思的地方。隨着推行全校禪修課程，學校在今學年新增一間禪修室，倫理與宗教科主任駱惠玲表示，新設的禪修室，同學進內後，都會被環境感染，表現特別安靜。

舊的小型禪修室「覺醒軒」，主要是供奉水月觀音菩薩，學生可在早上或午膳時間，自己入內禪修或反思；而新設的禪修室本來是課室，可容納約四十人，師生進內要脫鞋，設坐墊、毛巾，地下鋪竹地板，供奉的是思維彌勒菩薩。

■學生在這兒上禪修課時，都會被寧靜環境感染。



送 優惠價\$198享用 有機草本面部療程組合

憑本券可以優惠價\$198享用總值\$1556的「有機草本暗瘡快速去印面部療程組合」，本療程能擊退面上暗瘡、色印、及暗啞肌膚，並含抗氧化功效，淨化過多的油脂分泌，並且能達到消炎、殺菌及加快暗瘡痊癒，回復嫩滑肌膚。

- 組合療程包括：
1. 有機草本暗瘡快速去印面部護理
 2. 去黑眼圈眼膜
 3. 香薰緊緻頸膜
 4. 透亮嫩紅唇膜

凡試做此療程可加\$10額外試做最新引入「量子淨化磨皮美容儀器」價值(\$680)乙次，名額20位，先到先得，送完即止。
綠柔坊專業纖體美容中心
地址：九龍太子彌敦道761號藍馬之城18樓B室(太子站C1出口直達，旺角警署對面)

Tel: 3586 2996

有效日期至2018年5月4日

送 讀者半價優惠 \$125購維他命B3面膜

讀者憑券可以\$125，購買原價\$250的維他命B3面膜系列，本系列採用獨特微導棉科技，能緊密貼合臉部曲綫，有效釋放維他命B3透明質酸等保濕成分滲入肌膚。維他命B3是人體細胞氧化還原中重要的輔助因子。因此，維生素B3在人體細胞的抗氧化作用上是相當重要的一個分子成分，幫助抗氧化劑的協同作用。

- 維他命B3面膜系列(共5款)
- **透明質酸高度保濕面膜 B 5 Hydrating Mask
 - **魚子骨膠原面膜 Caviar Collagen Mask
 - **稻米幹細胞面膜 Rice Stem Cell Mask
 - **紅酒面膜 Akomplex Wine Mask
 - **氧氣面膜 Actigen O2 Mask
- 一盒5片(20毫克/每片)
BIOTECH Aesthetic Medical Company Limited
查詢電話：3579 8929
www.bio-club.com.hk

有效日期至2018年5月4日