

香港十三間佛教學校推動禪修，這些年來已見成果。

學生分享：禪修讓我釋放壓力，助我解決學業和興趣的兩難煩惱！

佛門網 | 2019-07-10



「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃日前舉行成果分享會，衍空法師（左二）率領一眾嘉賓，包括香港佛教聯合會會屬中學校長會主席、佛教孔仙洲紀念中學校長莫仲輝先生（左一）、陳廷驊基金會行政總裁鄒秉基先生（中）、佛聯會學務顧問沈昇華先生（右二）及佛教黃允畋中學許珮錡主任（右一），在會上進行鳴磬禮，代表禪修課程在十三間參與學校不斷延續（圖：佛門網）。

香港學生學業壓力沉重，已不是第一天的事。早前有組織公佈一項調查[1]，發現香港學生視學業為最大煩惱，逾九成學生更因壓力或煩惱所困擾，出現情緒問題。如何幫助新一代年輕人減壓？十三間佛教學校嘗試以禪修作良藥，協助學生紓緩壓力、重拾正能量。

由陳廷驊基金會贊助、香港佛教聯合會主辦的「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃，早於2016年開始在十三間佛教中學推行。在佛聯會執行副會長衍空法師帶領下，一眾學校逐步落實舉行禪修課，整個配套還包括設計禪修教材、興建禪修室、培訓種籽老師等等，亦為非佛教學校的教職員舉辦工作坊。



在衍空法師帶領下，「覺醒禪修」計劃在十三間中學全面推行。圖為法師正為參與老師主持禪修培訓課程（圖：香港佛教聯合會）。

「覺醒禪修」計劃剛於上星期四（7月4日）在佛教大光慈航中學舉行成果分享會，衍空法師回顧這數年以來的工作，感恩一眾校長及老師落力參與，將禪修帶給每一位學生，讓他們知道，學校是非常關注他們的心靈成長。

當日擔任活動司儀、來自佛教大光慈航中學的周曉瀛同學，也分享了她的禪修體驗。周同學坦言一開始上禪修課時，感覺不太大；直至一次她遇上煩惱的事：「我一直喜歡畫畫，家人卻希望我多加關注學業。我也感到繼續畫下去，好像沒有甚麼成果。」



來自佛教大光慈航中學的周同學，分享她對禪修的體會和感受（圖：佛教大光慈航中學）。

正當煩惱之際，那星期的禪修課，卻令周同學感受甚深：「禪修令我腦袋放空、心情平靜下來，助我釋放心中壓力，不再那麼苦惱。」完成禪修後，亦令周同學想通了，明白自己確要花多些心思在學習上，「同時我會盡量抽出時間，繼續畫畫，那是我的興趣！」

周同學的分享，正正回應了衍空法師在分享會中提及的一句：「禪修，的確能幫助到學生！」法師表示，他們要做的工作還有很多——十三間參與計劃的學校未來會繼續舉辦禪修課。同時希望將禪修進一步推廣至非佛教學校，以至不同社區中，讓更多人體驗到禪修的好處。

資料來源：[bodhi360 校園佛化教育平台](http://bodhi360.com)