

佛教大光慈航中學

森林浴 × 禪修



佛教大光慈航中學的佛化活動向來精彩，上學年度就舉辦了別開生面的森林浴禪修活動，帶領學生張開五感，徜徉於大自然懷抱，釋放平日沉重的學業壓力。有研究指出，植物釋放的芬多精可強化人體免疫系統，只要我們多花時間深度享受大自然，呼吸樹林清新空氣，都有助促進身體健康和改善心情。

佛教大光慈航中學位於大埔區，該校佛教青少年團在大埔滘自然護理區舉辦森林浴禪修活動，由兩位老師擔任視覺、聽覺、嗅覺和觸覺的嚮導，喚醒學生不同的感官，讓他們放慢腳步和專注感受，與自然界建立深刻和充滿療癒力量的關係。

大埔滘自然護理區林木茂密，有過百種樹木交錯生長，乃是有趣多樣的動植物棲息地。師生沐浴在大自然之中，恬靜地感受森羅萬象的生命空間，身心得到深度放鬆；學生也藉此培養深入傾聽、觀察、專注、解難等能力，有助提升自信心、同理心和慈悲心。

中四學生徐小媚覺得平日生活節奏急促，今次有機會沉浸於優美的大自然，讓她能放下平日功課和學業的壓力。去年插班的中四學生葉奕鳳則認為，是次活動選址大埔滘自然護理區，有助她加深認識學校所在及自己居住的社區，她說：「如果沒有老師帶領，根本不會知道大埔滘這個好地方。」



▲ 香敏儀老師（上）和劉家發老師（下）為學生敲頌鉢和磨頌鉢



佛教大光
慈航中學



禪修×STEM
創科學習



英文提升計劃