迁至仁慈医院三楼 Brahm中心扩大让更多人受惠

2015年12月17日 星期四 03:30 AM

来自 / 联合早报 (/publication/lian-he-zao-bao)

推广以静观方法来减少压力、忧郁及焦躁的公益机构Brahm中心乔迁后，不只扩大了活动空间，而且能服务更多人群。

2012年成立的Brahm中心原设在依拉瓦底路（Irrawaddy Road）仁慈医院二楼的一角。如今，只需要多走几步路，再往上一层，迁到三楼的新中心拥有更大空间。除了有为成人而设的静观室，还添加了以鲜艳色彩装潢的儿童专用静观室。

前总统纳丹前天出席新中心开幕仪式。纳丹去年4月也受Brahm中心邀请，为让青年和家长等都认识到青年自杀问题的《弹动终止时》一书做推介。

纳丹在致辞时说：“在新加坡，周围有那么多的噪声，要寻找宁静并不容易。Brahm中心具积极性的计划能帮助人们保持健康，并让他们具备能更快乐的技能。”

所谓静观（mindfulness，也有译为正念），是透过持续且特定的观照方式培养的觉知，目的是学会欣赏人世间的万事万物，让自己在当下活得最好。它既是一套古老的身心科學，也是一种生活方式。

下月推出华文静观课程

Brahm中心目前有八名全职员工，主要为基层组织、跨国企业、学校及公众提供静观课程及工作坊，至今有超过1000名成人、学生及儿童参加过这些活动。中心下个月9日起将推出以华文教授的静观课程。

中心创办人、执行董事周荧柃（52岁）受访时强调，Brahm中心是个非宗教机构，不带有任何宗教符号。

请**LIKE (https://www.facebook.com/LianheZaobao/)**我们的官方面簿网页以获取更多新信息

Like Share 116K people like this. Sign Up to see what your friends like.

购买此文重刊 (http://newslink.asiaor

publication=ZB&date=12/17/2015&headline=%E8%BF%81%E8%87%B3%E4%BB%81%E6%85%88%E5%8C%BB%E9%99%A2%E4%B8%89%E6%A

购买此文为己用 (https://eve

publication=ZB&date=12/17/2015&title=%E8%BF%81%E8%87%B3%E4%BB%81%E6%85%88%E5%8C%BB%E9%99%A2%E4%B8%89%E6%A5%B