

# 百仁中心沟通技巧课程 教新手祖父母迎接新孙

杨漾 报道

yangyang@sph.com.sg

照顾初生婴儿无论对新手父母或祖父母来说都是颇具压力的任务，公益机构百仁中心下月初将为阿公阿嬷们特别推出正念课程，学习如何减轻压力和促进跨代沟通等技巧，协助一家大小顺利过渡新生活。

成立于2012年的百仁中心（Brahm Centre）主要在社区推广与心理健康和保健意识有关的活动，主打正念课程（Mindfulness）及保健工作坊，至今已有上万名来自企业、学校和社区公众受惠。

特别为家有初生儿的阿公阿嬷开设的正念课程，将在百仁中心设于四美4街第227座组屋底层的新中心开办，这也是该机构旗下第二家中心。另一家中心位于诺维娜一带的仁慈医院内。

中心创办人兼执行董事周荧铃（54岁）本身拥有30年义工经验，两年前开始全职负责中心事务。

她受访时说：“为阿公阿嬷开办正念课程是中心推出的一项新活动。家中有了小孩后，年长者也需要面对身份的转变，通过课程可以协助他们在新生活和身份中找到快乐的配方。”

周荧铃强调，百仁中心是个非宗教机构，不带有任何宗教符号。她希望通过中心举办的活

动，让国人更注重心理和生理健康，同时鼓励大家活在当下，以积极正面的态度面对生活。

卫生部兼环境及水源部高级政务部长许连碯博士昨天为四美百仁中心主持开幕仪式。

许连碯致辞时强调，卫生部不断发展心理健康项目和活动时，更重要的是有社区服务伙伴的合作，才能更有效地满足老龄化社会人口不断改变的需求。

负责樟宜四美区事务的东海岸集选区议员陈舜娘昨天也到场支持中心开幕。她受访时认为，百仁中心不只是为东部居民提供多样的活动，而是为他们设立了一个互相扶持的交流站。

陈舜娘说：“百仁中心有专业人士和居民义工一起推展活动，为居民建立支持网络，协助大家加强心理承受力（mental resilience）。特别是这些课程并不只是面向年长者，各年龄层的居民都能受惠。”

百仁中心目前有约20名职员和80名义工，其中一人已是92岁高龄。

两家中心每年营运成本需约百万元，周荧铃透露，善款大多靠自己多年来建立起的好人脉、慈善晚宴和公众捐助。

周荧铃计划明年进军西部，服务更多居民。有意进一步了解百仁中心活动并捐款者，可浏览中心官网[www.brahmcentre.com](http://www.brahmcentre.com)。