

街坊街坊 王康威 报道
hengkw@sph.com.sg

传授正念天天康龄

69岁的周玉华是正念导师，她说正念练习有助于调整情绪，并改变思考、谈话和行动方式，成为更好的自己。

志愿者带领年长者进行正念练习，教导他们如何更好地控制情绪和反应，从而改变生活习惯和社交方式，提高生活质量。

周玉华（69岁）是正念导师，义务参与新加坡国立大学医学组织思维科学中心的“天天康龄计划”（Age Well Everyday，简称AWE）。AWE旨在预防失智症和抑郁症，周玉华负责带领学员进行正念练习以调解情绪，改善日常行为与态度。

她说，正念练习不是放空思绪，而是把专注力集中在感受和

思想上，在游戏、用餐、聆听、行走或任何时候，都能随时深入观察自己的思绪。

大多数人能在日常生活或与他人接触中练习正念，例如用餐时发挥正念以控制糖分摄取，或与他人沟通时发挥正念专注聆听，加强关怀与同理心。

周玉华和丈夫在20年前到澳大利亚珀斯进行冥想静修时接触正念练习。她说，当时导师不允许学员说话，要求大家将思绪专注于当下。

后来，AWE邀请周玉华的丈



周玉华（右）在国大医学组织思维科学中心的“天天康龄计划”下，带领学员进行正念练习。（受访者提供）

夫研发相关教材，培训志愿者。正念练习近年也被用以协助患轻微认知障碍的病患，也能帮助病患缓解压力和焦虑。

周玉华指出，正念练习源自于东方思想，但许多教材和授课模式都来自西方，有些不太适合本地年长者的文化背景和语言习惯，因此必须做出本土化调整。

例如浓缩和简化教材、确保课程不超过20分钟以避免枯燥，以及根据不同单元转换上课地点，有利于学员保持注意力。

她说：“正念练习能改变我们思考、谈话和行动方式，成为更好的自己。有兴趣的公众可以报名参加课程，学习正确的正念方式，并让它成为习惯。”