

紐約市公校推正念呼吸 每日冥想促進身心健康

駐紐約辦事處教育組

紐約市公校 2023 年 7 月 27 日宣布推廣正念呼吸療法 (Mindful Breathing Practices)，要求學前班至 12 年級公校生，每日在校進行二至五分鐘的正念呼吸練習，以提升身心靈健康。

紐約市長 亞當斯 (Eric Adams)、市教育總監班克斯 (David Banks)、市衛生局長瓦桑 (Ashwin Vasani) 聯合舉行新聞發布會，宣布將「瑜珈+正念」觀念融入全市公校，由受過「瑜珈冥想教師準備項目」(Yoga & Mindfulness Teacher Preparation Program) 培訓的專業指導人員，引領學前班至 12 年級學生，每日在學校內進行正念呼吸訓練。

市長辦公室表示，根據科學研究，正念呼吸練習能夠加強學生的安全感、對環境的接納感，從而提升身體和心理健康。因此自 2023 年 3 月起，市教育局開始與瑜珈聯盟 (Yoga Alliance) 合作，推出全美公校系統中首個「瑜珈冥想教師準備項目」，通過系列課程加強公校教師對專業瑜珈和正念知識的認知，學習正規的正念呼吸練習技巧和方法，從而在今後的課堂上，幫助學生培養良好的心理和身體健康習慣。

「我們生活在一個有毒的社交媒體環境中，不斷閃爍的新聞和未經過濾的警報，在孩子們的心中留下了不可磨滅的傷害，所以是時候通過練習，讓精神系統平靜下來了。」亞當斯表示，「正念呼吸可以由任何人在任何時候、任何地點進行，我們希望藉此項目，幫助孩子們培養另一種健康的生活習慣和方式，使他們受益終生。」

市衛生局長瓦桑也指出，將正念納入公校教育，必定使孩子們的未來受益，「呼吸療法能夠教會他們如何以放鬆、健康的心態，應對複雜的世界變化，從而幫助他們駕馭不可預測的人生旅程。」

撰稿人/譯稿人：駐紐約辦事處教育組

資料來源：世界日報 2023 年 6 月 27 日報導

https://www.worldjournal.com/wj/story/121384/7262881?from=wj_catelistnews