



校長有情

津中樂道

3分鐘呼吸練習

羅穎忠

日常如能掌握正確的呼吸節奏和方式，有助於促進身體血液循環，保持最佳的身心狀態。深呼吸能增加氧氣的攝取，使肌肉放鬆，改善心率和血壓。相反，淺而急促的呼吸容易導致肌肉緊張，引發焦慮和疲勞。

在面對壓力時調整呼吸也同樣有益。有研究顯示，正確的呼吸有助放鬆身心，緩解緊張情緒，降低壓力，提高大腦專注力和警覺性，減輕疲勞感，並改善身體健康。深呼吸可以使大腦釋放多巴胺和內啡肽等化學物質，產生療痛效果。

遺憾的是，香港學生普遍反映學習及考試壓力和精神緊張，情況呈現逐年惡化的趨勢。青少

年容易受到家庭、學業、人際關係等因素影響，產生焦慮、抑鬱，甚至自我傷害的行為。這不僅對個人身心健康造成嚴重損害，也給社會帶來沉重負擔。

為此，本校在早會期間推行「3分鐘呼吸練習」，旨在教導學生一種簡單有效的方法，以減輕精神壓力。每天早會時，全校師生均會按照7-11的節奏(吸氣時心數7下，呼氣時心數11下)進行3分鐘的呼吸練習。這個做法引導學生把注意力集中在自身的呼吸，達到身心平靜的狀態。通過循序漸進的訓練，學生能夠掌握正確的呼吸技巧，並應用於日常生活中。

我們明白，單一的呼吸練習無法完全解決複雜的壓力問題。畢竟，學生面臨的挑戰層面較為廣泛，需要從多方面着手。但從日常觀察來看，大多數學生都積極參與練習，並表示確有助益，他們表示能夠更好地調節情緒，增強自我調控能力。

我們希望學生日後在工作和家庭生活中，仍能運用3分鐘呼吸法來緩解緊張情緒，有效應對所面臨的困難。這不僅是一種簡單易學的壓力緩解方法，更是一種終生受用的生活技能。我們相信，如果學生能在青少年時期培養良好的呼吸習慣，必將對他們未來的身心健康產生深遠影響。

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為保良局羅傑承(一九八三)中學校長。