

心理學家倡學校設靜心室 用細微關懷代替說教

「中國式情緒管理」紓解開學焦慮

開學季，本是書聲琅琅的時節，卻總有一些令人心碎的消息傳來。面對新學期的學業節奏、新環境的適應壓力，不少青少年陷入焦慮、失眠，甚至走向極端。

日前，香港中文大學心理學系主任、心智健康研究中心總監陳瑞燕教授接受《大公報》專訪，從腦科學角度剖析青少年心理困境，並給出了一套零門檻的「中國式情緒管理」方案。她建議學校可以專門設置一間「靜心室」，老師用細微的關懷代替說教。

大公報記者 石華、胡永愛、李薇深圳報道

「有壓力不可怕，害怕有壓力才是最可怕的。」陳瑞燕指出，面對開學，學生首先要學會的不是「消除壓力」，而是「接納壓力」。現代人被海量短視頻、碎片化信息裹挾，專注力被不斷切割。很多年輕人明明想學習、想工作，大腦卻像「關了機」一樣不受控制。本質上不是意志力薄弱，而是長期缺乏定力訓練。

情緒穩定本質在於內在平衡

陳瑞燕給所有學生、老師和家長提出了一個零門檻的解決方案：每天抽出兩三分鐘，閉上眼睛做一組丹田呼吸，把注意力放在氣息的出入上，短短幾分鐘就能讓緊繃的神經快速放鬆下來。在採訪中，陳瑞燕特別強調一個觀念：「情緒穩定的本質在於內在平衡，而非壓抑或對抗。」

她建議學校可以專門設置一間「靜心室」，當學生感到情緒崩潰、壓力過載時，能有一個短暫停留調整的空間。老師也可以多留一份覺察，主動關注狀態異常的孩子，用細微的關懷代替說教。目前陳瑞燕團隊已經在深圳舉辦了兩場大型公益科普活動，接下來將先開展小範圍的兩天制培訓，逐步向企業、校園場景滲透。

從西方困境中找回中國智慧

這套方法背後，是陳瑞燕二十多年的學術轉向。十八歲赴美留學，在密歇根大學完成學士、碩士學業，又在加州大學聖地亞哥分校取得臨床腦神經心理學博士學位，研究論文登上過《自然》（Nature）等國際頂刊。如果只看前半段履歷，她是一位典型的西方學術體系培養出來的頂尖腦科學家。但在西方接受臨床神經心理學訓練多年後，她發現西方醫學對老年痴呆、自閉症等問題常常束手無策。「當時我崇尚西方文化科學，但後來發現，面對這些大腦疾病，西方



▲陳瑞燕將「禪武醫」推廣到校園，為青少年補上「壓力緩衝課」。受訪者供图

的治療方法很有限。」

轉折發生在2006年。陳瑞燕偶然接觸到一套融合禪、武、醫理念的養生方法。她開始練習丹田呼吸法，調整飲食結構。一段時間後，她發現自己的狀態明顯改善了，做事效率提升，心情也開朗了許多。她指出，中國先賢對情緒管理有着通透的智慧，情緒本質上是「意、氣、神」內在狀態的外在綜合顯現。缺乏意氣神的人目光呆滯、言語無力，而將專注力與念力定下來，方能做事高效、身心安定。

為傳統禪修方法提供科學基礎

「西方注重的不是案例，而是數據。」陳瑞燕用自己最熟悉的西方科研方法，把中國傳統文化中看似「玄妙」的理念，一步步拆解成可測量、可驗證的生物醫學方案。最近，她的研究團隊利用近紅外光腦功能成像技術（fNIRS）測量練習丹田呼吸時的大腦變化。初步結果顯示，部分練習者在進行丹田呼吸時，大腦某些區域的血流量較一般呼吸增加，反映大腦功能活動出現改變。這些研究為中國傳統禪修方法提供了科學基礎。

2007年起，她開始系統研究禪武醫生活方式醫學的臨床效果。研究對象涵蓋自閉症兒童、抑鬱症患者，以及有早期記憶問題的長者。十餘年間，團隊在海外發表了一系列科研報告。研究結果證實：這套方法能有效改善初期認知障礙長者的記憶力、睡眠和情緒；對自閉症孩子能減少固執行為、增強自我控制能力；對抑鬱症患者也有助於改善情緒及睡眠質素。2021年，美國生活醫學學會（ACLM）啟動了對該項目的嚴格審查。最終，由美國醫生和專家組成的評審團隊證實，禪武醫生活方式醫學為「具科研實證的治療方法」，正式將其納入ACLM認證項目。



▲陳瑞燕教授把中國傳統的禪武醫理念與現代腦科學相結合，研發出「禪武醫生活方式醫學」。受訪者供图

陳瑞燕教授

簡介

陳瑞燕，現任香港中文大學社會科學院心理學系系主任及教授、心智健康研究中心總監。她於1995年獲美國加州大學聖地亞哥分校臨床腦神經心理學博士學位，1997年返港加入中大，從事臨床腦神經心理學研究與教學近三十年。其專業範疇涵蓋臨床腦神經心理學、大腦認知功能可塑性及認知功能康復。

她自2007年起系統研究「禪武醫生活方式醫學」，將中國傳統養生智慧與現代腦科學相融合，2021年該體系通過美國生活醫學學會嚴格審查，獲認證為具科研實證的治療方



法。陳瑞燕於2026年榮獲ScholarGPS評選的全球前0.05%的頂尖學者，並在「輕度認知障礙」領域高居全球第四位。2023至2026年被Research.com評選為心理學與神經科學領域「最佳科學家」之一（中國百大）。

開發中文記憶評估工具 助力認知障礙研究

廣泛採用

在認知障礙症早期篩查領域，陳瑞燕同樣做出了重要貢獻。1997年從美國返港後，她發現當時沒有適合中國人的記憶評估工具。國際醫學界公認臨床腦功能心理評估為分辨早期老人痴呆症的可靠方法，準確度達八成以上，然而用以評估中國人的同類工具卻十分缺乏。

記憶衰退，往往是認知退化的第一道信號，在明顯症狀出現之前，記憶力的下降最早顯現。基於這一觀察，陳瑞燕着手研發了「香港文字記憶學習測試」。這是香港唯一本土開發的中文記憶評估工具。測試的操作方式為：受試者需學習十六組詞彙，重複三次，並在十

分鐘及三十分鐘後分別進行複述。數據顯示，測試對早期個案的檢出率逾八成。目前，該測試已成為香港各大公立醫院最廣泛採用的記憶評估工具之一。

2026年，她的團隊更進一步，利用功能性近紅外光譜（fNIRS）技術配合算法，成功在臨床前期篩查出認知障礙症高風險人士。從一個崇尚西方科學的留學生，到把中國傳統文化推向國際認證的學者，陳瑞燕走了幾十年。她希望留給粵港澳大灣區乃至整個華人社會的，不只是一套方法，更是一種理念：健康的生活方式本身，就是最好的藥。

大公報記者石華、胡永愛、李薇



▲粵港澳大灣區媒體聯盟「重走長征路」陝甘行採訪活動20日啓動。圖為採訪團在哈達鋪了解「一張報紙定乾坤」的故事。大公報記者郭濤攝



▲採訪團在陝西吳起中央紅軍長征勝利紀念園了解歷史。大公報記者李陽波攝

大灣區媒體重走長征路陝甘行啟動

【大公報訊】記者李陽波、郭濤報道：賡續長征紅色血脈，匯聚灣區同心力量。9月20日，粵港澳大灣區媒體聯盟「重走長征路」陝甘行主題採訪活動在陝西延安吳起縣和甘肅隴南哈達鋪鎮正式啟動。吳起縣是中央紅軍長征勝利落腳點，哈達鋪鎮則是決定中國工農紅軍長征命運的重要決策地。此次來自粵港澳大灣區及陝西、甘肅等省區的近50名主流媒體記者，分別從吳起縣和哈達鋪鎮同時出發，沿着中央紅軍的足跡，採訪紅色舊址、現代特色產業，近距離觸摸歷史、感受發展。

陝西吳起縣是中央紅軍長征勝利落腳點，1935年10月19日，中央紅軍經過二萬五千里長征勝利到達吳起。22日，中共中央召開政治局擴大會議，正式宣告中央紅軍長征結束。在吳起革命紀念館毛澤東舊居窑洞，當地居民梁雪梅向記者說：「1935年10月18日下午，紅軍一個高個子首長借宿在我爺爺張廷傑家，並為他做了三碗剝蕎麵，後來我們才知道那就是毛主席。毛主席說一年嘍，長征路上還沒有吃過這麼香的飯！」梁雪梅說，如今吳起縣老百姓的生活早已發生了天翻地覆的變化，那碗剝蕎麵也越來越香。

走進中央紅軍長征勝利紀念館，飛奪瀘定橋的鐵索模型、紅軍用過的「榆木炮」，以及聲光電技術還原的「切尾巴戰役」，將歷史拉到到記者眼前。「90年來，偉大的長征精神已成為鼓舞和激勵吳起人民不斷攻堅克難、從勝利走向勝利的強大精神動力。」中

央紅軍長征勝利紀念園講解員張曉芹介紹，1998年，吳起人民積極響應中央提出的「再造一個山川秀美的西北地區」口號，在全國率先實施封山禁牧和退耕還林，首次人為逆轉中國北部的沙漠化，促進了吳起的整體發展。2025年，吳起縣域綜合實力進位至西部百強縣第58位。

《大公報》一紙定方向

1935年9月18日，中央紅軍在前一日攻克天險臘子口後，抵達哈達鋪。哈達鋪紅軍長征紀念館講解員張錦琴介紹，紅軍長征至哈達鋪時，對下一步的目的地尚不明確。紅軍在哈達鋪郵政代辦所發現了天津版《大公報》，刊載了陝北軍事形勢轉變、劉志丹與徐海東紅軍會師等消息。毛澤東看到後喜出望外，經分析研判，中央領導人於22日上午召開會議，最終決定將紅軍長征的落腳點放在陝北，並制定「聲東擊西、北渡渭河、佯攻天水」的戰略方針。不少史學家將這一過程概括為「一張報紙定方向」。

本次活動由中國記協、香港新聞聯、澳門記協、廣東省記協主辦，參加此次陝甘行採訪活動的媒體包括香港大公文匯傳媒集團、香港中評社、香港鳳凰衛視、香港星島環球網、香港巴士的報、香港TVB、香港橙新聞、香港01，以及澳門廣東、江西、貴州、雲南、陝西、甘肅當地主流媒體。採訪團接下來將繼續前往陝西延安、甘肅會寧等地，探尋革命老區的紅色根脈與發展新貌。

李運當選深圳市市長

【大公報訊】據深圳特區報報道：9月20日，深圳市第七屆人民代表大會第八次會議在市民中心召開，李運（圖）當選深圳市市長。



李運在當選後表示，大會選舉我擔任深圳市人民政府市長，我深感使命如山、重任在肩，一定恪盡職守、奮發有為，努力創造經得起實踐、人民、歷史檢驗的新業績。

8月24日，李運任深圳市代市長。

公開簡歷顯示，李運，男，漢族，1973年9月生，研究生，中共黨員。李運曾任中國農業銀行貴州省分行行長、中國建設銀行副行長等職，2025年3月任廣東省副省長，至近期調整。

原任深圳市市長覃偉中，出生於1971年7月，已任廣東省人大常委黨組成員。覃偉中是二十屆中央候補委員。

中外青少年聚南京 傳遞和平

【大公報訊】記者賀鵬飛南京報道：9月21日是聯合國設立的第45個國際和平日，來自多個國家的百餘位青少年20日齊聚侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館，共唱和平歌曲、誦讀和平詩歌，呼喚人們珍惜和平。有南京大屠殺倖存者後代希望各國青少年都能了解歷史真相，並將和平不斷傳遞下去。

今年國際和平日的主題為「投資於和平——為了每一個人、在每一個地方、每一天」，紀念館特別舉行主題為「從記憶到行動」的教育活動。紫金草童聲合唱團在現場演唱《和平的童謠》，中外紫金草志願者代表、南京大屠殺歷史記憶傳承人代表在現場用聯合國6種工作語言，接力誦讀詩人馮亦同的詩歌《紫金花》，並合唱歌曲《We are the world》。隨後，大家在和平主題種子紙明信片上寫下對和平與未來的寄語，並播撒象徵和平的紫金草種子。

「作為南京大屠殺倖存者的後代，我希望更多人能夠了解南京大屠殺這段歷史和更多倖存者的故事，同時也希望和平能夠不斷傳遞下去。」南京大屠殺倖存者陳桂香的曾外孫、南京大屠殺歷史記憶傳承人蔣秉鈞表示，自己將積極向中外青少年傳播及講述南京大屠殺歷史，讓更多人知道歷史真相。

「對歷史越了解，就越知道戰爭是多麼可怕，和平是多麼寶貴。」在南京已留學10年、目前在東南大學醫學院攻讀博士學位的



▲逾百名中外青少年昨日齊聚侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館，參加國際和平日活動，銘記歷史，傳遞和平。

大公報記者賀鵬飛攝

玻利維亞留學生瑞亞米表示，西方國家的大多數人只知道西方的歷史，對中國和亞洲歷史上發生的事不太了解。他表示，來南京留學後才了解到日本曾在南京犯下大屠殺等嚴重罪行。隨着對史實的深入了解，瑞亞米主動加入紫金草志願者隊伍，積極在國際上傳播南京大屠殺的歷史真相。瑞典留學生卡麗娜也表示，「我們必須了解歷史，不能讓南京大屠殺這樣的悲劇再次發生，世界需要和平。」