



2022-2023 年度報告

目錄

機構簡介	02	「心呼吸」都市人的情緒解藥
	03	主席的話
	04	董事會成員
	04	秘書處
	04	心呼吸大使
	05	顧問委員會
2021-2022 回顧	06	網上活動
	07	實體活動
2022-2023 回顧	08	2022-2023 年總結
	09	自家活動剪影
	11	合辦活動
	14	心呼吸心事 - 參加者心聲
	16	籌款、慈善義賣和結緣品
	18	心呼吸手機應用程式 App
	19	「自在生活禪」網上課程
其他資料	20	合作計劃
	21	支持心呼吸
	22	鳴謝

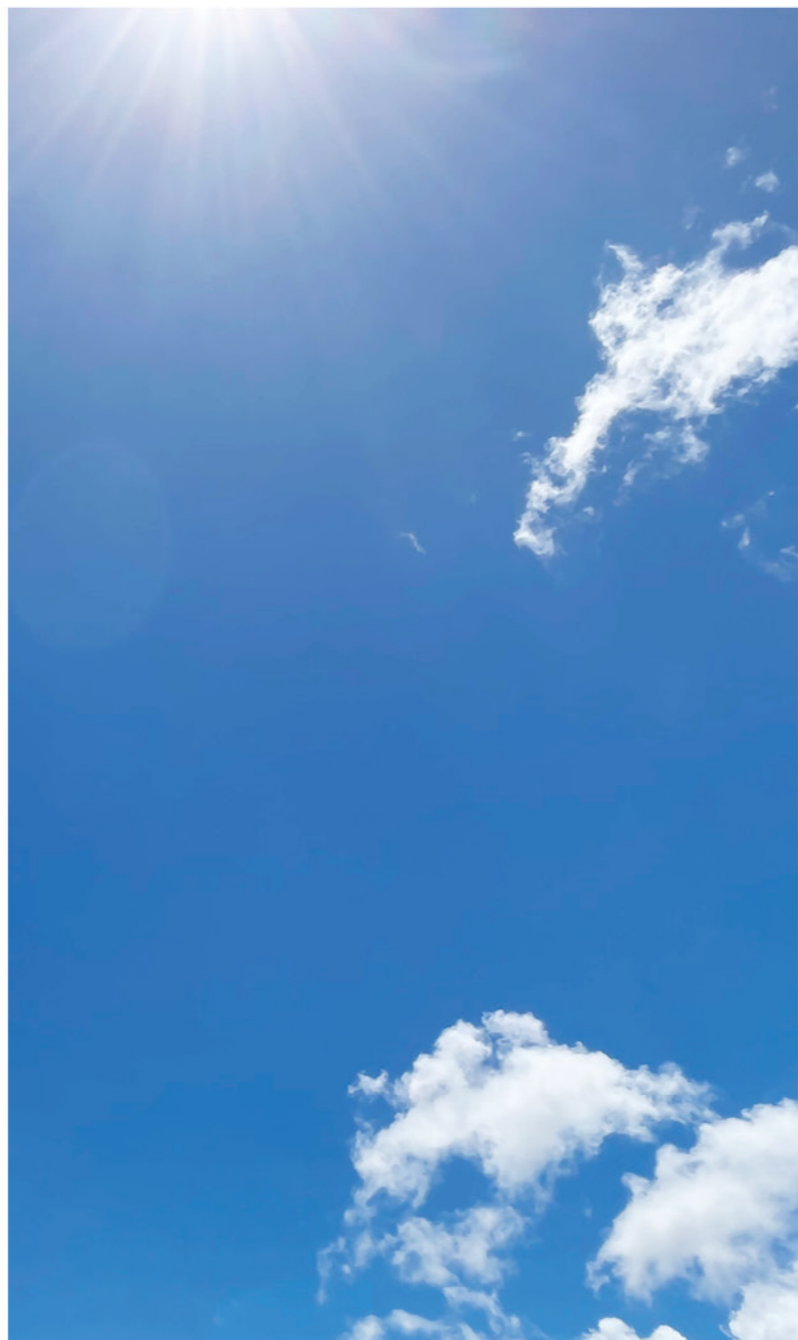
「心呼吸」 都市人的情緒解藥

「心呼吸」是政府認可之慈善機構（慈善團體號碼：91/17061），發起人是常霖法師和一眾善長，目標是為香港人度身訂造簡易的心安方法，在忙碌的生活中適時停下來，以減壓和舒緩情緒。

「心呼吸」除了透過社交平台定期發放心靈健康資訊外，又與城中名人對談，分享他們的用心覺察呼吸以減壓的經驗；「心呼吸」又持續為本港不同的大中小學、政府部門、公營、私營及非牟利機構，主講逾數百場講座、禪修活動及課程等，積極推動「心呼吸」舒緩情緒的重要性。



「心呼吸」標誌乃出自常霖法師手筆，眼睛兩條直線「||」是暫停的意思，加上笑臉去構成「心」字，象徵停一停，用「心」感受呼吸，便可以身心平靜舒暢，時時刻刻笑呵呵。



主席的話



回想「心呼吸」成立初心，源於 2016 年學生自殺事件屢見發生，我和時任民政事務局副局长許曉暉女士及一眾善長相信，假如學生有練習禪修，就不會被情緒影響而作出這個選擇。後來想深一層，只是學生練習是不足夠的，最理想是老師、家長、教育機構，甚至全港市民都有練習，這樣大眾扭曲的價值觀就會得到平衡，問題才有機會得以徹底解決。

我們從 2018 年開始積極推動「停一停 心呼吸」這個簡易的心安方法，讓大眾能在忙碌的生活中適時停下來，以減壓和舒緩情緒。在各界好友共同努力下，「心呼吸」在 2020 年成為特區政府認可的慈善團體，更廣泛地推動「停一停 心呼吸」，我們面向公眾、政府部門、大中小學、企業及社福機構，透過各式活動及主題，讓大眾輕鬆體驗「心呼吸」。單以 2022 至 23 年度，「心呼吸」參與了 73 場講座及工作坊、34 個網上及實體

課程及禪修營，當中吸引不同界別人士參與，逾 5000 人次之多。

我想藉此感謝各界義不容辭攜手推動「心呼吸」，特別鳴謝一眾義工、捐款者及參加者的支持，讓我們在新冠疫情下及復常後作出不少新嘗試，包括非傳統的實體及網上禪修活動、免費的禪修應用程式、「自在生活禪」免費網上課程，還有正念帶領人班等，均得到十分正面的回饋。

至於日後「心呼吸」的成長，仍需要大家任何形式的支持，歡迎隨時聯絡我們，也希望在不同活動中見到你。

感恩

釋常霖
董事會主席

董事會成員



常霖法師
創辦人及董事會主席



張依勳博士
董事會成員



張應男先生
董事會成員



梁銘基先生
董事會成員



梁林秀美女士
董事會成員



鄧可欣女士
董事會成員



王蓓恩博士
董事會成員



葉秀儀女士
董事會成員

秘書處

林智聰女士
總幹事

郝士萍女士
營運經理



周家怡女士
香港女演員



江旻樵女士
香港女子劍擊
(重劍) 運動員



梁詠琪女士
香港女歌手、唱作人
及演員

心呼吸大使

顧問委員會

全均以姓氏首個英文字母排序



陳志輝教授
香港中文大學商學院
市場學系專業應用教授
大灣區商學院院長



馮孝忠先生
恆基兆業地產首席財務總監
及執行董事
香港理工大學會計及金融學院
專業應用教授 (金融)



紀文鳳女士
香港天籟敦煌樂團創辦人、
理事會主席及榮譽團長
無止橋慈善基金發起人及
榮譽會長
周大福慈善基金理事



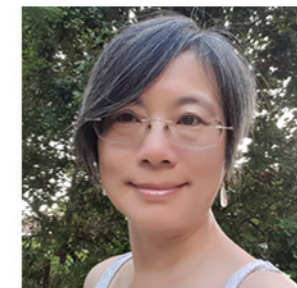
林瑞芳教授
香港大學社會科學學院教授
賽馬會「樂天心澄」靜觀校園
文化行動總監



李焯芬教授
珠海學院院長
香港大學饒宗頤學術館館長



梁兆基先生
香港總商會總裁
香港大學佛學研究中心
管理委員會成員



馬淑華博士
香港心理學會院士
美國布朗大學靜觀中心
認可培訓師
英國牛津靜觀中心國際
(中國) 顧問



吳志軒博士
東蓮覺苑行政總監
香港大學佛學研究中心
客席助理教授

鳴謝

泓滙會計師事務所 張晚有先生
義務核數師

林蓓女士
義務會計

李淑玲女士
義務律師



沈祖堯教授
新加坡南洋理工大學李光前醫
學院院長和高級副校長
香港中文大學榮休講座教授



黃炳培先生 (又一山人)
國際著名藝術家
視覺溝通人

2021-2022

回顧

2021/22 年間，適逢新冠疫情與社會慢慢復常之間，「心呼吸」因應社會狀況，不間斷地舉行網上或實體活動，為大眾提供緩減壓力的方法。

網上活動

特別安排多次跟各界名人的社交平台直播對談、製作 YouTube 影片等，整體瀏覽已超過一百萬人次，還有 ZOOM 共修如「自在生活禪」、禪繞畫及瑜珈禪；亦受香港中文大學、香港大學專業進修學院，及香港教育大學等邀請，擔任網上分享會的主講嘉賓，分享「心呼吸」這安心簡易法。



▲「自在生活禪」網上共修



▲與各界名人於社交平台直播對談

實體活動



「心呼吸」受邀於立法會秘書處、嘉道理農場暨植物園、市區重建局、香港中文大學逸夫書院，及香港大學博物館學會等單位，於年度舉辦了近 40 場的實體講座及禪藝活動，如禪攝影工作坊、咖啡禪、花禪、山水禪等，還有特別為壁屋懲教所在囚人士設計的「禪攝影課程」。期間還有數個展覽及相關活動，包括南豐紗廠的「紡」如人生 - 常霖法師禪藝展、旺角上海街的「心呼吸空間」，及灣仔茂羅街的「心呼吸旅程」等。

最後，感謝善長林富華先生於該年度捐出逾 4,000 個口罩作義賣，收入已全數撥捐心呼吸作慈善用途。



▲慈善義賣口罩

2022-2023 回顧



疫情過後，社會回復日常運作，「心呼吸」繼續為港人舉辦一系列靜心活動，推動簡易的心安方法，在這年合共舉辦了

73 場 | 講座及
工作坊

34 場 | 網上 / 實體課程及
禪修營

為逾 5,000 位

不同界別人士，包括公眾、政府部門、大中小學、企業及社福機構等，透過各式的活動及主題，輕鬆體驗「停一停 心呼吸」，對處理日常生活中的負面情緒定有幫助。



自家活動剪影

- 2022.4 至今 「自在生活禪」網上共修 | 因應疫情，逢周六早上由常霖法師及一眾義工帶領下，一起學習及共修。
周三共修夜 | 集合曾跟心呼吸共修的朋友，逢周三在網上免費共修半小時。
- 2022.10 至今 「閱心禪」讀書會 | 每次選出常霖法師的著作，免費一起共讀共修。
- 2022.4 至 2023.2 疫情下的網課：瑜珈禪
- 2022.4, 5 及 9 月 疫情下的網課：一呼一吸禪繞畫工作坊
- 2022.11.22 「自在生活禪」實體共修 | 疫情稍緩之時的實體共修學習。
- 2023.1.14 禪遊山水 | 在嘉道理農場行禪，感受山水的禪靜。
- 2023.1.28-29 品味茶息 | 由瑜茶舍創辦人容德如 (Catherine) 一起帶領參加者用六覺去親身泡茶及品味當下。
- 2023.2.4 咖啡禪 | 由咖啡達人黃劍斐 (Felix) 帶領，從烘焙到沖泡，打開六感，享受當下。
- 2023.2.25 茶。香。禪 | 由寂光堂創辦人鄭宇真 (Katrina) 帶領參加者親手製作香篆，品一口香「茶」，讓心隨著「香」氣忘卻煩憂。



正念帶領人培訓班



現代都市人生活緊張忙碌，情緒長期處於高壓狀態，沒有足夠的心靈空間去感受和覺察生活。

心呼吸於 2022 年起開設「正念帶領人培訓班」，分享正念帶領技巧，讓學員深化對「心呼吸」及「正念」的認識，自己身心放鬆之餘，亦可為他人重拾人生內在力量，惠及身邊社群，令生活自由自在！

第一期（2022 年 8 月至 10 月）及 第二期（2022 年 9 月至 11 月）課程，合共有 32 位學員完成，當中亦有不少學員正投入帶領正念活動，實踐所學，自利利他。

合辦活動

除了我們自家主辦的活動外，更感謝逾 30 個的合作單位，為其提供正念工作坊、講座等，讓「心呼吸」得以廣及本地各個社群：

政府及公共機構

市區重建局
香港懲教署
深水埗民政事務署

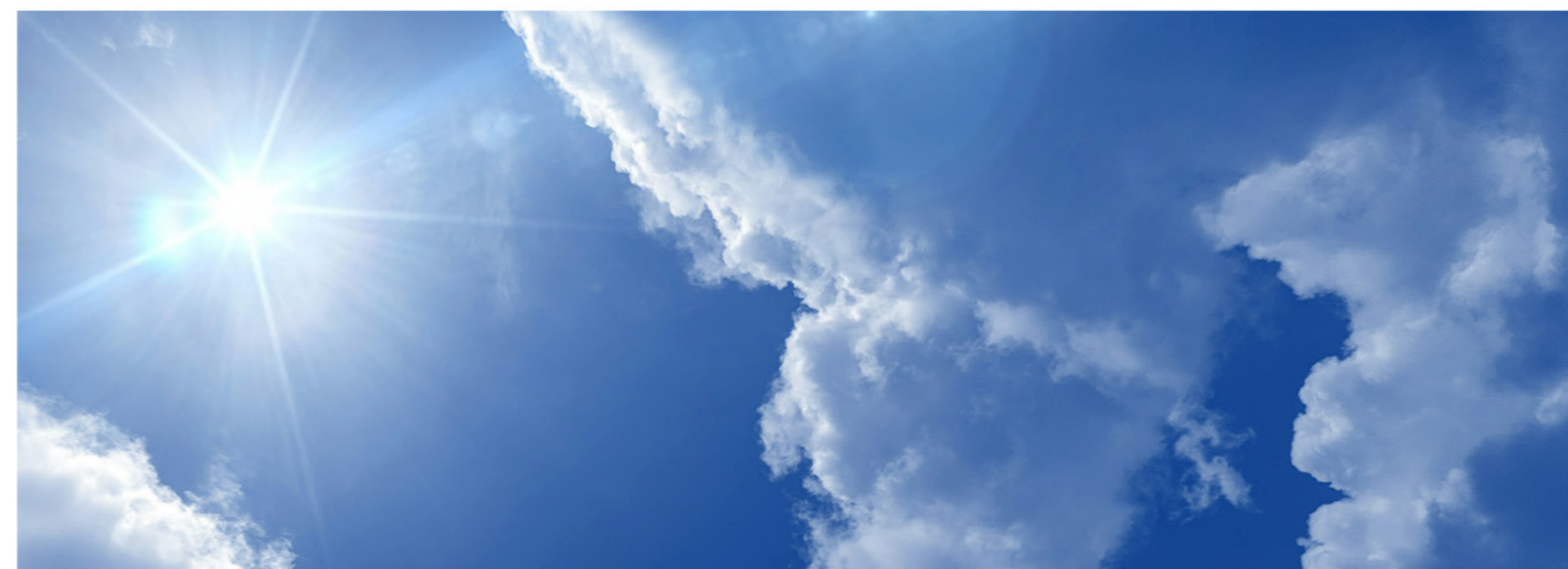
企業

默克藥廠
利寶國際保險有限公司
俊和建築工程公司
九龍巴士有限公司
傑志足球會

非牟利機構及教育機構

嘉道理農場暨植物園
香港科技大學
香港中文大學逸夫書院
香港大學
東華三院社企 iBakery
善德中學
聖雅各福群會
陳廷驊基金會
大覺福行中心
法鼓山
香港社會服務聯會
寶覺中學
扶輪社
大館
香港童軍總會
香港復康會
饒宗頤文化館

Train the Trainer



合辦活動剪影



常霖法師獲邀擔任香港中文大學逸夫書院的駐院心靈導師，為中大師生籌辦一系列生活禪活動

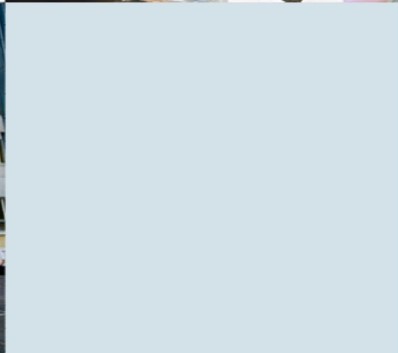
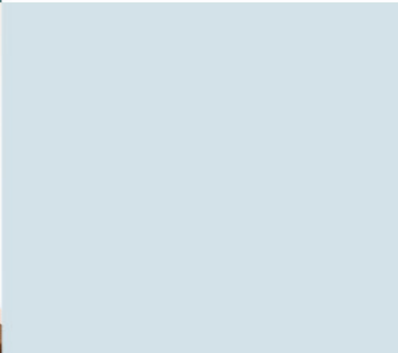
- 2022.6.24-27 攝影禪修營
- 2022.10.8 禪遊山水
- 2023.2.5 朱古力禪



2022.4 - 2023.10 ▶
嘉道理農場暨植物園

「心在。自在」常霖法師大自然禪藝體驗

包括展覽、禪攝影工作坊、正念日、心的旅程及心呼吸空間



◀ 2022.6.17
香港科技大學
「常霖法師×周家怡：停一停 心呼吸」講座

▼ 2022.11.11
寶覺中學
學生練習及體驗

2022.12.09 ▶
九龍巴士（一九三三）有限公司
車長靜觀培訓工作坊



2022.8.26 ▶
默克藥廠
正念攝影工作坊



2022.12.19 ▶
傑志足球會
球員靜觀體驗



心呼吸心事 - 參加者心聲

心呼吸的活動能夠順利圓滿，除了同事和義工的努力外，更有賴大家的參與，活動後，亦慷慨付出時間填寫意見問卷，給予改善建議，分享活動後的感受。



“

在有怨意生起時
要停一停，
暫時停止思考，
注意呼吸，
這對常溝通有很大幫助。

佛教善德英文中學 5A

“

#心呼吸心事
當你很專注地品嚐義工們
為你準備的朱古力及茶的時候，
不想過去或未來，
甜品特別美味，茶又特別香。

— 朱古力禪
學員Sam



“

#心呼吸心事
家庭、工作、生活常遇到很多不合心意的麻煩事，雖然明白事情並不是自己可以控制，道理是知道，但內心深處，永遠都覺得自己是對的，就常常會覺得很焦躁，很無助。在剛才喝完茶之後，給我一個感覺就是根本不重要，所以整個人平靜了。

— 「品味茶息」參加者



修一修心呼吸



“

當剛開始時，
便很急不及待地拿著手機到處拍。
但受法師的指導後，
會留意一些平時不看一眼的地方，
例如發現了藏在牆角的蛛網，
手機下每一張都是藝術。
在活動中專注在拍攝，
不會有其他想法，
第一次覺得禪修會令人放鬆。

佛教善德英文中學 5A

“

能夠在一次短短的行程中體驗到多種
不同的禪修方法，是一個好療愈的旅程。

獲益良多，學會一些“呼吸”的方法，讓自己內心平靜
亦通過分享了解自己真實想法！

禪修，佛法並不是想像般遙遠和艱深，法師也不是想像
般的嚴肅。透過法師的身教，知道禪是可以活生生地用
出來，不需要苦行形式，反之是心的操練和要，感謝
法師對禪修和佛法的宣揚。印象最深是聽法師
居士鼓勵我們不斷自修，希望我亦能成一個名僧。

可以少放下手機，專注當下飲每杯茶，感覺好好！

認識禪修，還有讓我重新
檢視自己，重新規劃以後
的人生。

感謝每一位參加者，
心呼吸會繼續舉辦不同主題的活動，
將這安心的方法推廣開去。

”

籌款、慈善義賣和結緣品

為使心呼吸融入生活細節，團隊精心設計不同慈善義賣品及免費結緣品，提醒我們日常心呼吸，而所有義賣售得的款項，扣除成本後，已全數撥捐心呼吸作慈善用途。

01

「呼」「吸」明信片

將常霖法師以大自然為主題的攝影禪作品，結集為兩套共二十張的「呼」及「吸」明信片，讓大家透過作品，輕鬆體驗大自然的心呼吸。



02

心呼吸口罩

面對反覆的疫情，心情難免起伏不定。「心呼吸口罩」溫柔地提醒大家，用心感受一呼一吸，為生活打打氣，補充正能量！



03

心呼吸隨身布袋

由心呼吸大使江旻憶題字，布袋設計簡約，讓大家將心呼吸隨身隨身，提提大家齊齊心呼吸。



04

心呼吸牙刷

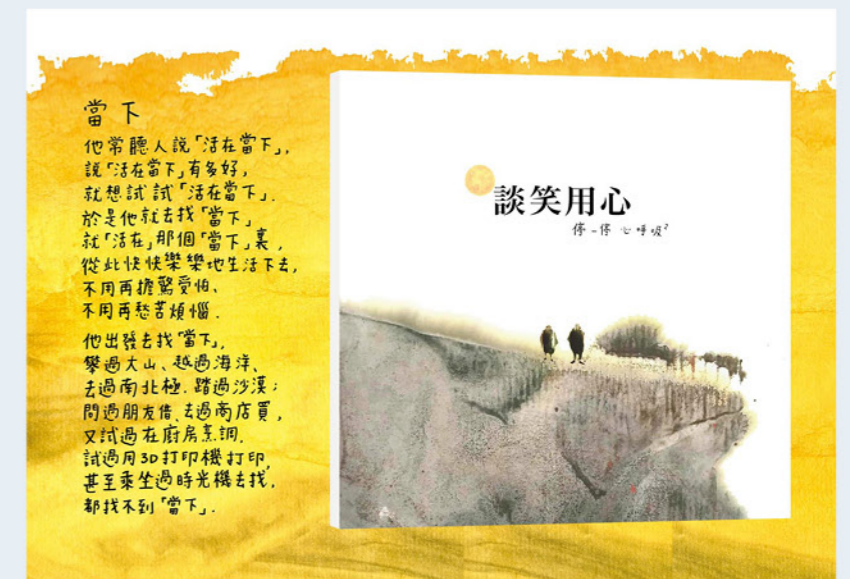
常霖法師常比喻禪修練習如早晚刷牙，寧可短不可斷地早晚禪坐，保持身心健康。團隊以此概念製作了心呼吸牙刷，於活動後贈送參加者，溫馨提醒。



05

《停一停 心呼吸 2 談笑用心》

心呼吸不間斷地推出免費結緣的輕便小書冊，將心安的方法推廣開去。《停一停 心呼吸 2 談笑用心》由常霖法師編輯，經馮禮慈以港式抵死幽默的文字風格，配合他的新派水墨作品，還有「心呼吸大使」江旻憶的童真字體，都用心把簡單生活事放在談笑間。閱書後的你，試試用心呼吸，再回想書中一二事，動盪中的情緒都被安穩下來了。



心呼吸手機應用程式 App



為鼓勵大眾「寧可短 不可斷」地持續練習心呼吸，團隊特別製作免費的手機應用程式，為身處都市的大眾提供歇息空間，養成時刻心呼吸的習慣。程式內設有常霖法師及臨床心理學家張依勵博士導引的靜坐及身體掃描聲音導航、由倫永亮製作的海浪聲樂，還有頌鉢聲、雷雨聲等，十分療癒。

功能 靜坐計時、靜坐語音導引、大自然聲音（有海浪、雷雨及頌鉢聲可供選擇）

下載次數（截至 2023 年 3 月）

Google Play
>5,800

App Store
>14,000



立即下載
讓心呼吸隨身



「自在生活禪」網上課程

常霖法師積極進行的「自在生活禪」面授課一直廣受歡迎，課程乃由法師為香港人特別設計，用廣東話及香港人熟悉的生活經驗作例子，分享把禪修融入日常生活的簡單方法，讓大眾不被負面情緒帶走，達到身心合一，自由自在。

為使更多人受惠，常霖法師把「自在生活禪」錄製為網上課程，仍由法師親授，並由「心呼吸大使」及藝人周家怡親身示範，讓學員於線上亦能循序漸進地了解禪修方法，隨時隨地都能靈活「學」與「習」，更能持續於該月重溫內容，為更進一步禪修鞏固基礎。

香港中文大學心理系更為課程進行實證研究，是項研究在課程 2023 年 1 月首次公開報名時，招募了 762 名 18 歲以上的人士參與。



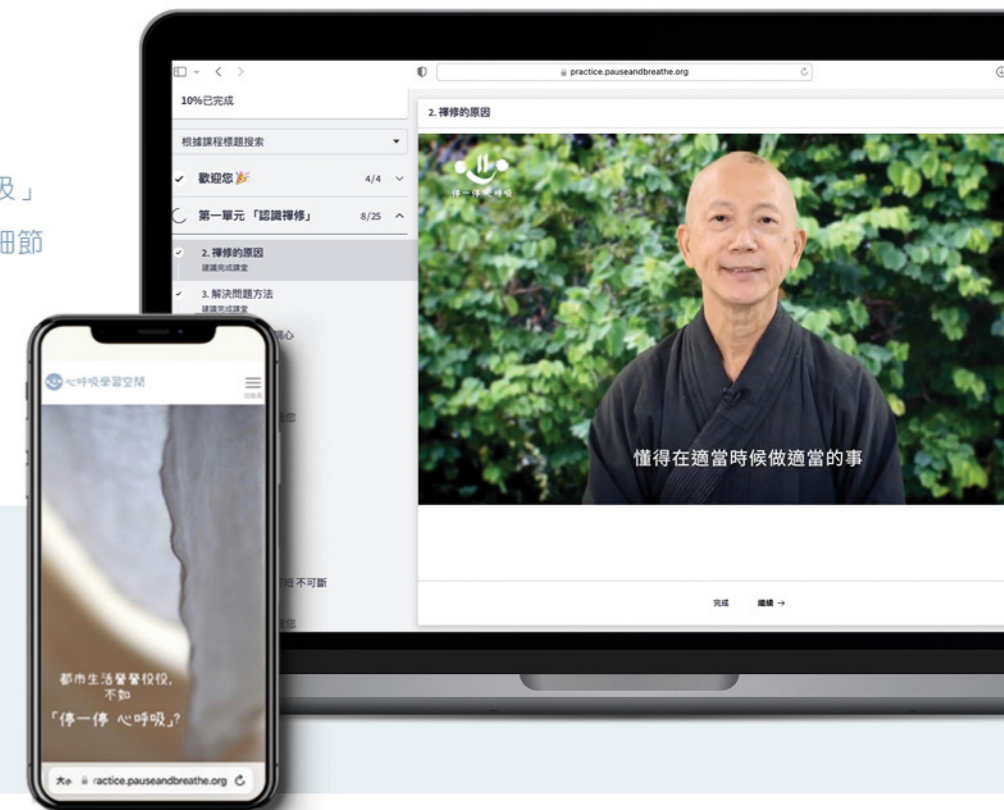
常霖法師 指導



周家怡 示範

網課概括

- 循序漸進隨時隨地學習「心呼吸」
- 把禪修應用在日常生活中每個細節
- 解答學習路上之疑問
- 理論與實踐並重



免費報讀
自在生活隨時學

合作計劃

「心呼吸」需要各界攜手推動正能量，透過舉辦不同與生活息息相關的主題工作坊，讓大家從中領悟「心呼吸」在生活中的智慧，身心與當下連結。

若您有興趣把「心呼吸」帶進公司、機構、學校、特定社群等，或有任何合作意念及計劃，歡迎隨時 WhatsApp: 9888 7087 或電郵 hello@pausebreathe.org 聯絡我們！

工作坊

禪攝影、茶禪、陶禪、花禪、
墨繪禪、詠春禪、朱古力
禪、電影禪、禪遊山水、
瑜伽禪、正念伸展、和諧
粉彩、禪繞畫、正念日...



善心捐款

您願意支持推動全城「停一停 心呼吸」嗎？

「心呼吸」是一個長遠及需要持續努力的項目，一直以來，我們全賴各界慷慨解囊，讓我們的活動持續、訊息得以廣傳。您的一分一毫對我們的工作有極大意義，請支持我們，讓更多人在更多時候都能「停一停 心呼吸」！感謝您！

一次性捐款

「勿以善小而不為」，您捐贈的每分每毫，讓我們持續運作，舉行一系列免費共修活動與市民大眾。



參與月捐計劃

成為「心呼吸之友」，只要每日捐出少於一杯咖啡或茶的價錢，就讓更多人認識及學習「心呼吸」！詳情請掃描 QR Code 和我們聯繫。



我要成為
「心呼吸之友」



鳴謝

心呼吸感謝下列善長在 2022/23 年度慷慨捐款，支持本機構的活動及項目，讓更多人在更多時候都能

「停一停 心呼吸」！

按捐款所用之英文名字及姓氏排序

Alice Ng		Cheung Wing Hung	張永紅	Ivy Lau		Lee Wing Kwan Carol	
AlphaSoft Design Ltd		China Million Investments Limited		Ja Poon		Leung Ching Hung	
Amber Mok	莫碧玉	Ching Tin Mee King	程天美	Jan Leung		Leung Man Lai	梁文麗
Ang Hwee Leng	洪慧玲	Chris Chan		Janet Tso		Leung Mei Sze	
Angela Fong		Chrissy So		Jennifer	黎婉萍	Leung Po Yee	
Anna Tong	唐麗芳	Christina Chu	朱敏詩	Joanna Chan	陳鑽娣	Leung Suk Ka Joey	
Anne Lam		Christy Kwan		Joanna Ng	吳美娟	Leung Tak Yi	
Annie Yip Liu		Chung Shun Shing	鍾信成	Joe Lee		Leung Tsui Shan	
Au Yuet Wah	區月華	Chung Yuk Kuen	鍾玉娟	Joey Wong	黃忠添	Leung Tung Wing	
Barbara Li		Clara Yip		Johnny Ng		Leung Yiu Han	
Berry Hsu	許婉揚	Coby Yung		Josephine Leung		Li Ka Yan	
Bess Kong		Correctional Services Department		Jovan Woo		Li Po Yin Ribbo	李寶燕
Bon Liu	燒賣	Sports Association		Julia Chu		Lianne Kwan	
Breathe And Art Life Company Limited	陳慧珠	Dai Yuen Fan Noel	戴婉芬	Juno Wong		Lily Chui	徐勵馨
Carol Chan		David	戴偉雄	Kadoorie Farm & Botanic Garden Corporation		Lo Cheok Cheng	羅鵬貞
Carrie Yue	周家怡	Dilys Lam		Karen Lo	盧凱琳	Lo Ching Yee Ivy	
Catherine Chau		Elsa Wong	黃貴卿	Kassy Ho	何嘉善	Lo Kwok Fai	
Catherine Leung		Ernest	顏志昇	Kennis Chan		Lo Miu Yu	盧妙如
Cecilia Wong	曾德絃	Eva Ng	黃惠芬	Khor Lee Wook		Lok Wing Huen Esther	駱穎萱
Chaang Tuck Yeun		Fanny Wong	陳兆明	King Ou		Lucy Tsui	徐麗業
Chan Chun For	陳顯科	Felix Chan		Kinly Wong		Ma Ying Ho	
Chan Hin Fo	陳佩蓮	Finest Design Nest		Kwan Pui Chun	關沛浚	Mak Kit Ling	
Chan Pui Lin Winky	陳珮欣	Fion Chow	周詠欣	Kwan Suk Yi Queenie		Mak Wan Chi	麥蕙姿
Chan Pui Yan		Fiona Hui	許唐鳳	Kwok Wai Han	郭慧嫻	Man Ding Kwok	萬定國
Chan Tsz For Percy	陳允彤	Fiona Ko		Lai Wai Sze Randy		Mandy Wong	黃小敏
Chan Wan Tung		Fong Wing Yin	方穎妍	Lai Wing Tung Rita		Margaret Cheng	鄭惠貞
Chan Yat Ming	陳艷芬	Fontaine Tang	鄧恆庭	Lala	娜娜	Mary Ho	
Chan Yim Fan Ceci		Freitas Ao Diana Cecilia	歐靜璇	Lam Ching Windy	林靜	Matthew	
Chan Yuen Chun Catherine	陳月明	Fung Chun Lo		Lam Fung Chi Rebecca	林鳳姿	May Cheung	
Chan Yuet Ming Cindy	陳玉河	Fung Hau Chung Andrew		Lam Kwok Yin	林國賢	May Fung	馮玉麗
Chan Yuk Ho Ronnie		Fung Man Nor	馮曼娜	Lam Po Lin	林寶蓮	Maymay Chow	周慕萱
Chau Ka Ho	陳璧慧	George Leung		Lam Sau King		Melanie Lam	
Chen Pik Wai Beverly		Gloria Lam	林惠鈴	Lau So King	劉素琮	Michelle Lau	劉智雅
Cheng Chun Hung Cyril		Good Food Walker		Law Ka Lun		Michelle Pang	
Cheng Wing Nam	張鳳儀	Grace Leung		Law Wan Ming		Mid Yeung	楊少君
Cheung Fung Yee		Helen Leung	梁嘉儀	Lawyimwah		Mok Lai Ping Emily	莫麗萍
Cheung Hoi Lun Helen		Ho Chi Shing Lolo		Lee Kwong Man	羅艷華	Mok Yuet Ying Andy	莫月瑩
Cheung Ka Man Toby		Ho Lai Ki		Lee Shuk Ling Linda	李廣文	Monica Mak	麥潔雲
Cheung Mei Ying		Hui Sze Hung	許時紅	Lee Sze Lai Kiyomi	李詩麗	Ng Choi Heng	伍彩慶
Cheung Tat Cheong		Icy Chan	陳嘉茜	Lee Wah Ong		Ng Chui Yee	吳翠儀
		Ip Yuk Fun	葉煜芬			Ng Hon Ching Jacky	吳漢澄

Ng Kit Ling Judy	吳潔玲	William Wong	黃威林
Ng Mei Ling		Wm Louie	
Nice Entertainment & Production Ltd.		Wong Hoi Lam Kayleen	
Nicky To	杜佩綺	Wong Kar Ming Nathaniel	
Nicole Wong	黃梅菊	Wong Kim Fei Felix	
Ophelia Lo		Wong Man Wai Mendy	黃文蕙
Patrick Wan	尹志德	Wong Mei Fung	
Pong Wai Chi	龐維智	Wong Mei Kuen	黃美娟
Quan Yuen Ling Mabel	關婉齡	Wong On Yi	
Rico Leung	梁志達	Wong Pui Yu Joy	黃佩瑜
Rita Lau		Wong Sze Wan Stella	黃詩韻
Rita Wong		Wong Tung Po Mabel	黃東寶
Sham Ka Hing Carrie	沈嘉卿	Wong Wai Man	
Shirley Chong Kit Yee		Wong Wan Hang	
Shirley Yam	任雪梅	Wong Yu Kwai Stephen	黃裕貴
Shum Wai Mun Elena	岑慧敏	Yeung Chui Wa	楊翠華
Simmy Yau		Yeung Wai Chu	楊慧珠
Stephanie Chan	陳秀敏	Yip Pui Ling Queeny	葉佩玲
Steve Cheung		Yiu Kin Chung Gabriel	姚健宗
Steve Wong	黃文俊	Yu Pui Yee	余佩儀
Sunny Wong	黃梓軒	Yuen Fui Sun	袁慧珊
Susana Tong	湯曉善	Yuen Wai Chu	
Tam Ka Man Carmen	譚嘉敏	Yvonne Ng	
Tam Lai Mui	譚麗梅	Ziki Hello	
Tang Ho Yan Maggie			何志輝
Tang Ho Yi Phoebe			劉柏明
Tang Lai Fung			常霖法師
Tang Ming Sze Daisy			李淑賢
Tang Miu Ching			林嘉欣
Tevens	七仔		林富華
To Lai Kuen	杜麗娟		熊思敏
To Pui Ki Nicky			祝惠娥
Tsang Chi Yeung			莫玉冰
Tsang Wing Yee	曾穎怡		謝子謙
Tsui Siu Ying	崔笑英		陳藝芳
Venus Ho	何詠詩		駱浩健
Viene Ko	高靄雯		
Vincent Tse			
Virginia Lam			
Virginia Lau			
Wan Wing Yee Jennifer	溫詠怡		



- ✉ hello@pausebreathe.org
- 🌐 www.pausebreathe.org
- 📍 香港九龍荔枝角醫局西街1035-1037號
匯華工廠大廈4樓C室

