

「我 以前認為瑜伽是老人家才會學的，好悶。」從小是運動狂熱分子的 Janet，愛做 gym，愛跑步，愛游泳，唯獨對瑜伽提不起興趣，直至 02 年正式接觸瑜伽，逐步愛上瑜伽從動到靜、專注當下的哲學，修練數年，不但成為本港著名瑜伽中心的導師，年初更發起義教瑜伽活動，組織其他熱心導師，為東華三院的長期病患及職工提供義務瑜伽教學。

從瑜伽導師到義教，Janet 現在回想，這一條路並不偶然，因助人種子早已埋在心田，「我媽媽是一名很熱心的義工，她會照顧單親家庭的子女、為防止自殺會做輔導接綫生，她曾對我說過：與其幫助遠在天邊的人，何不先協助身邊的人？當時的我不以為意，總認為一個人的力量太少，能做的有限。」直至年多前，她任教的瑜伽中心為海地震災舉辦賑災班，學費撥捐慈善用途，有份當義師的她，在踴躍的學生身上頓悟到人類「感同身受」的優點，觸發她助人的念頭，而助人，最好從社區做起。

有機發展

「從加拿大大學畢業回港後，我在時裝公司做 Marketing，當時練瑜伽只為減壓。以前的我執着、好勝，練瑜伽後才懂得設身處地替別人着想，它還帶給我內心平靜、快樂，我希望將這份快樂傳開去。」助人，不一定與錢掛鉤，Janet 渴望透過瑜伽，將快樂傳揚開去。

撰文、攝影：李秀嫻
部分相片由被訪者提供

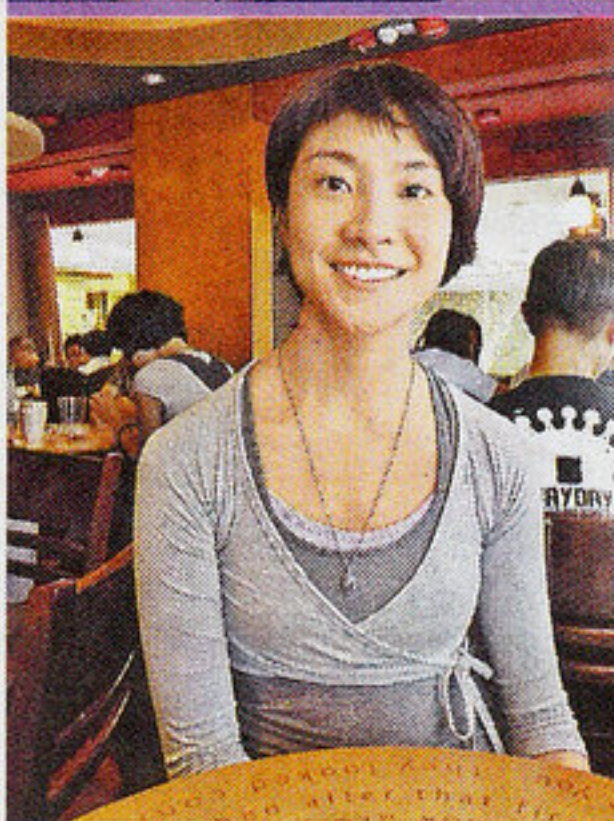


擁有雙學位的 Janet，選擇投身瑜伽教師行列，圖為她往美國進行瑜伽訓練。



現時有 8 位瑜伽義師為東華三院的病人和職工提供服務。

開心瑜伽 拉寬愛



「瑜伽改變了我的心態，不再執着。原來只要心態改變，世界也會跟着轉變。」 Janet 希望學員也能體會瑜伽的奧妙。

懷着一腔熱誠，但要落實也非易事，Janet 曾聯絡過不同的服務機構，都因場地和保險問題而不了了之，「我有一位私人學生是東華主席，得悉東華三院有一個『病人自強計劃』，目的是鼓勵長期病患者不要依賴藥物，透過各種講座和活動達到自助，其中一個項目就是瑜伽訓練，但當時還未有人落實執行。」在學生的穿針引綫下，Janet 成為項目的牽頭者。

Janet 自知一人之力有限，遂號召瑜伽中心導師自願參與，現在已有 8 位導師輪流作義師，每周授課兩天，學生從早期的每班 4 人，

增至現時 20 人。「回想最初當長期病患者的導師，我也很緊張。他們都是從未接觸過瑜伽的公公婆婆，我擔心他們許多動作也做不來，但他們都很樂意和投入去做，即使只是一個簡單的動作，他們做到時會哈哈大笑，我自己都好開心。」 Janet 的開心瑜伽，比大補藥還有效。

義教實行至今接近大半年，未來有甚麼方向和目標？Janet 想也不想就說：「就如我怎會想到有一天可以坐在這裏跟你做訪問一樣，許多事情就是這般的有機發展，我也不知日後會如何，現在只想盡力教好每一堂課。」