



佛教慈济慈善事业基金会(新加坡)
BUDDHIST COMPASSION RELIEF TZU-CHI FOUNDATION (SINGAPORE)

媒体发布

休息不只是睡眠：SYNC. Festival 倡导七种休息法， 鼓励民众“有意识地休息”



去年，超过一千人参加了首届 SYNC. Festival 的三公里家庭健走，中途途经了义顺公园和义顺池塘公园。照片提供：慈济基金会（新加坡）

（新加坡 2026 年 7 月 6 日）仅仅依靠睡眠，真的足以缓解疲劳吗？推广“七种休息方式”理论的美国医学博士桑德拉·道尔顿史密斯（Dr. Sandra Dalton-Smith）认为，答案是否定的。随着生活节奏不断加快，职场压力攀升及职业倦怠日益普遍，现代人长期处于高强度的信息环境。神经学家也指出，即使在滑手机浏览社交媒体、观看短视频等看似放松的活动时，我们的大脑仍在继续处理信息，长时间下来反而会导致大脑过度消耗，难以获得真正的休息。



为回应现代人普遍面临的休息不足问题，慈济基金会（新加坡）（简称“慈济”）将于 2026 年 7 月 26 日（星期天）上午 7 时至中午 12 时再度举办 SYNC. Festival（“心·悦共振节”）。延续去年首届活动吸引逾千人参与的热烈回响，今年活动将持续推广“有意识地休息”（Intentional Rest）的观念，带领民众重新认识休息，并学习在日常生活中实践七种休息方式。本活动由白沙 - 樟宜集选区和人民协会联合主办，并获得种族与宗教和谐圈（Racial and Religious Harmony Circle）的支持。

慈济基金会（新加坡）行政主任莫淑惠表示：“我们大多数人每天都在承担责任、满足期望或照顾身边的人。在忙碌中，我们往往忘了，休息并不是一种奢侈，而是让我们能够继续为自己、家人以及社群挺身而出的动力。有时，一次有意识地休息，或许就是重新找回生活重心的第一步。”她指出，SYNC. Festival 希望鼓励大众主动选择照顾自己，透过放慢脚步、亲近大自然，拉近自己与家人的距离，将“有意识地休息”培养成一种生活习惯，而不是等到身心耗尽后才休息。



示意图提供：慈济基金会（新加坡）



白沙公园设立七大休息体验区

本届 SYNC. Festival 的重头戏是全程约 6 公里的社区健走 (Community Walk)，起点设于伊莱雅路 (Elias Road) 9 号的慈济静思堂，路线延伸至白沙公园 (Pasir Ris Park)。参与者将在绿意环绕的自然环境中放慢脚步，透过健走实践“有意识地休息”，重新感受身心放松的节奏。

活动开始前，参与者透过“休息小测验”，了解自己目前最需要补足的休息类型。随后，将沿着健走路线依序走访七大休息体验区，分别对应身体休息、精神休息、情绪休息、感官休息、社交休息、创意休息及灵性休息。每个体验区皆围绕一种休息方式设计互动体验，引导参与者认识不同的休息需求，并学习可融入日常生活的简单减压方法 (详情请参阅附录一)。

白沙—樟宜集选区基层组织顾问，包括主宾总理公署部长兼财政部及国家发展部第二部长英兰妮女士、总理公署高级政务部长陈国明先生，以及基层顾问沙礼尔先生和李乃怡女士，将一同加入健行行列。





SYNC. Festival 2025 特设的心灵休息区，为参与者提供放松身心的体验。照片提供：慈济基金会会（新加坡）

完成 6 公里的社区健走后，参与者将回到静思堂，探索户外帐篷区的周边活动，包括：

- 零市集 (Zero Market)：以“无肉、无塑、无废弃物”为理念，集结本地永续品牌，展售环保再生商品、有机护肤品、无肉小吃等绿色产品，推广环保与永续生活。
- 环保互动区 (Eco Discovery Zone)：慈济志工将透过环保教育展区和趣味游戏，引导大众认识环保，学习将环保理念落实于日常生活。
- 家庭游乐区 (Family Zone)：设有充气城堡等亲子游乐设施，让孩子尽情玩乐，与家长共享欢乐时光。
- 现场表演 (Live Stage)：邀请本地艺人带来精彩演出，与民众共享充满活力的周末时光。
- 蔬食能量补给站 (F&B Stations)：提供多元蔬食餐点与轻食选择，让参与者补充能量之余，也体验无肉饮食的美味。
- 身心灵工作坊 (Mindful Living Workshops)：透过多元入门课程，引导参与者学习舒压与调适情绪。
- 慢品茶叙 (Slow Brew Circle)：体验静思茶道，在茶香中放慢步调、沉淀身心，并认识慈济服务社会的理念。

理性消费实践永续生活

本届 SYNC. Festival 将环保与永续理念融入活动设计。7 月 17 日至 21 日，主办单位将在白沙伊莱雅民众俱乐部 (Pasir Ris Elias Community Centre) 开放领取活动礼包，参与者可依照自身需求，自由选择礼包内容，实践理性消费。为减少不必要的资源浪费，今年活动也不制作活动 T 恤及奖牌，并鼓励参与者于活动当天自备可重复使用的餐具，共同减少碳足迹。



SYNC. Festival 门票统一票价为每人 5 新元。欲了解活动详情及报名方式，请浏览 syncfestival.sg。

媒体查询请联络：

黄丽芳

卢湘缤

文显勇

媒体协调员

媒体联系助理经理

媒体联系编辑

手机: 9745 0179

办公电话: 6582 9958 # 418

办公电话: 6582 9958 # 414

手机: 8281 4130

手机: 9005 9471

电邮: pr@syncfestival.sg

佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）简介

佛教慈济基金会是由证严法师于 1966 年所创办的国际人道非营利组织。基金会的志业涵盖慈善、医疗、教育和人文，为过百个国家地区提供援助。佛教慈济慈善事业基金会（新加坡）于 1993 年成立，立足于本地慈善志业，随后拓展至医疗、教育、人文及环保领域。探究“慈济”之精髓，乃“慈悲济世”也。

地址：9 Elias Road, Singapore 519937.

更多资讯，请查阅：

- Website: www.tzuchi.org.sg/en
- 官方网站: www.tzuchi.org.sg
- Facebook: www.facebook.com/tzuchifoundationsg
- Instagram: instagram.com/tzuchisg
- YouTube: www.youtube.com/@tzuchifoundationsg



- Telegram: t.me/tzuchisg_en
- Telegram 頻道: t.me/tzuchisg

附录 1：

第一站：身体休息

透过九个由浅入深的瑜伽姿势，让参与者舒展筋骨，打破久坐不动的生活常态。

第二站：感官休息

透过动态冥想与五感体验，引导参与者放下手机，在大自然中缓解感官疲劳。

站点 3 第三站：情绪休息

透过沉浸式情境体验，引导参与者觉察内在情绪，学习表达感受并释放压力。

第四站：社交休息

透过真诚对话与自在独处，引导参与者重新建立人与人之间的连结，修复社交能量。

第五站：精神休息

透过书写、绘画与触觉体验，引导参与者排除脑内杂讯，整理思绪，恢复内在平静。

第六站：创意休息

透过观察与创作，引导参与者重拾灵感与创造力。



第七站：灵性休息

透过与公益组织交流，引导参与者探索个人使命，从服务他人中提升自我价值与内在满足感。