



潛醫識中心 2014秋季課程

學會用心生活，享受生命，
才是人生最大的成就！

中國人對於生活美學有着深切而獨特的體悟，傳統讀書人推崇的五道「書、茶、樂、花、香」，不但是五千年人民精神文化的精粹，更代表了世人所企盼的和諧美滿。我把西方心理認知專業應用於東方五道之上，開創出獨特的「心五道」正念認知療法。心五道藉由文化藝術寓修心於生活，透過五感合一學習正念，學習以不批判的態度，完整覺醒的「活在當下」；學習以新的認知思維體驗世界，藉由品味生活認識生命的本質，培養出跟大自然和諧共處的健康生活方式 Soul-Conscious Lifestyle。

“品味心生活”心靈沙龍體驗

一品一悟心茶道

- ◇ 茶道與正念思維
- ◇ 認識中國茶文化 - 普洱篇
- ◇ 行茶儀式示範與練習
- ◇ 觀色、聞香、品茗與冥想

日期及時間: 4/11 (星期二) 7:30pm-9:30pm

費用: HK\$ 500

一行一捨心書道

- ◇ 書道與正念思維
- ◇ 認識中國書法與欣賞 - 楷隸篇
- ◇ 行書儀式示範與練習
- ◇ 書法治療與冥想

日期及時間: 6/11 (星期四) 7:30pm-9:30pm

費用: HK\$ 500

一間一定心香道

- ◇ 香道與正念思維
- ◇ 認識香的價值與文化 - 沉香篇
- ◇ 香道儀式示範與練習
- ◇ 品味沉香與冥想

日期及時間: 5/11 (星期三) 7:30pm-9:30pm

費用: HK\$ 500

一品一悟心啡道

- ◇ 咖啡禪修與正念思維
- ◇ 認識咖啡文化與知識
- ◇ 咖啡沖泡示範與練習
- ◇ 品味咖啡與冥想

日期及時間: 7/11 (星期五) 7:30pm-9:30pm

費用: HK\$ 500

導師: 鍾灼輝博士 Dr Bell Chung

上課地點: Soul Room - 九龍何文田街17號地下

報名反查詢: drbellchung@gmail.com

電話: 9030 3481

網站: www.drbellchung.com