

暫別喧囂

囿於城市，人難免會感到身心疲累。不妨去森林裏走一走，沐清風、聽鳥語、撫草地、嗅花香，甚至抱大樹……反璞歸真。大埔慈山寺推出體驗活動「慈森·山林療愈」，讓參與者暫別都市喧囂，以身體五感連結大自然，舒緩壓力，尋找心靈平靜。

大公報記者 謝敏嫻 (文、圖)

慈山寺副秘書長(社會服務)及輔導中心主管嚴穗華介紹道，都市生活讓人出現許多不協調，比如休息不足或壓力大等，因此回歸大自然，進行森林浴，有助緩解身體的一些毛病，如情緒問題。「慈山寺前有淡水湖，後有八仙嶺，適合作山林療愈，希望參與者借助寺內一草一木，調適心靈健康。」

聽大自然「聲韻」

在淅瀝雨聲中，記者隨森林療愈陪伴員陳嘉偉，穿過蔥鬱的桃樹，進入「正念徑」。正念徑是今年農曆新年後開闢的，長約三百米，種有四十多種植物。起步點石碑題有「行深般若」四字，由國學大師饒宗頤所題。般若(音讀波野)意謂智慧。在山徑內漫步時，可進行深呼吸和身體練習，耳聞樹上風鈴叮叮響，鳥語蟬鳴，感受大自然的「聲韻」。

接着，來到一塊小草地。「用手指摩挲幼草，感受草地質感，專注呼吸，讓內心平靜。多活動手指，也有助腦部健康。」陳嘉偉一邊「邀請」參與者接觸草地，一邊輕聲說：「陪伴員只是充當帶領和陪伴的角色，協助參與者打開心靈大門，真正療愈人身心的是大自然。」

細細密密的雨點裏，交織着花草樹木的香氣，記者靜心止語，在陪伴員的指引下，打開形、聲、聞、味、觸五感，將身心暫時交託盎然綠意。嘗試用手掌觸摸樹木的表面，感受樹皮的紋路；慢慢地聞樹林裏的各種氣味；抬頭欣賞茂密的樹枝交錯的環象。「抱



細嗅薰衣草也是體驗之一。



「慈森·山林療愈」體驗

8月16日起接受報名，免費
舉辦日期：9月5、11、12、18、19、25日(150分鐘)
時間：上午8時30分至11時/下午2時30分至5時
網址：www.tszshan.org

樹」像是一個奇妙的放鬆感受，閉上眼睛享受，讓樹的氣息慢慢地進入身體內。陳嘉偉說，隨着你的感覺，去找符合你心情的那棵樹。用手臂擁抱着它，再輕輕地將面貼在樹幹上，或與樹低聲交談。

落葉歸根化春泥

最後，參與者拾起徑上「有感覺」的樹葉，顏色形態不拘。眾人來到「亦非台」，將拾撿的葉子堆成圈，然後把落葉歸根，期盼它們化作春泥，再待成長。



撫摸草地。



將拾撿的葉子堆成圈，然後把它們落葉歸根。



「來到樹林，人慢下步調，與大自然同頻，將都市的工作狀態調節至心靈滋養模式，找回自己生活的速度。」透過山林療愈體驗，慈山寺秘書長倪德瀚希望大家除了工作外，心靈的平靜和安寧也很重要。

七月的「慈森·山林療愈」名額已滿；有興趣的讀者，可由八月十六日起，報名參加九月的體驗。



▲山林療愈途中，盡是綠意盎然，而大樹可以讓人擁抱。

▲進入「正念徑」前，先穿過桃樹林。

森林浴日趨流行

話你知

「慈森·山林療愈」的概念，來自日本林野廳二十世紀八十年代提出的「森林浴」(Shinrin-yoku)，鼓勵都市人多到大自然漫步。Shinrin-yoku意為讓自己沐浴在森林的氣氛之中，如今在美國、歐洲、澳紐等地日趨流行。有研究指植物釋出的「芬多精」(Phytoncide)有益於人體免疫系統，提升免疫力，還可促進心理健康。

黃大仙中心辦粵東磁廠茶具展



▲商場中庭布置成歐陸主題場景。



▲廣彩以色彩絢麗、構圖嚴謹、繪工精細而享負盛名。

粵東磁廠「瓷·茶·道」展覽

日期：即日起至8月15日
時間：中午12時至晚上8時
地點：黃大仙中心北館1樓中庭
費用：免費

「傳承廣彩瓷器繪製」工作坊

日期：7月24日
時間：中午12時至下午3時(每45分鐘一節，每日4節)
地點：黃大仙中心北館2樓
名額：每節名額10個
費用：300港元

【大公報訊】「飲茶文化」是香港的代表文化之一，到茶樓「一盅兩件」，除了點心和茶外，瓷器茶具是必不可少。黃大仙中心與粵東磁廠第三代傳人曹志雄合作，舉辦「瓷·茶·道」展覽，展出一系列由1940年代至今的廣彩瓷器茶具。商場中庭布置成歐陸主題場景，讓市民觀賞精美廣彩瓷具之餘兼拍照留念。

廣彩全名為「廣州織金彩瓷」，有近百年歷史，2008年廣彩獲入選「中國國家級非物質文化遺產名錄」。粵東磁廠建於1928年，是香港第一家手繪瓷器廠。粵東磁廠第三代接班人曹志雄，從小到大的生活都圍繞着彩瓷，見證着廠房的變遷，也見證着香港開埠初期的工業發展。

除了展覽之外，於7月的指定周末開辦「傳承廣彩瓷器繪製」工作坊，由粵東磁廠的資深工藝師現場教授，參加者可體驗為瓷碟塗上廣彩及畫花的樂趣，製作屬於自己獨一無二的瓷具。 圖片：主辦方提供

「東情西韻」茶香之旅

【大公報訊】「喝茶是我每一天愛做的事，是一個自然的習慣，是一個放空儀式。我一直想創造出一款以茶為靈感，代表東方情懷又具巴黎魅力的香水。」香港著名設計師陳幼堅(Alan Chan)如是說。

茶香的味覺能夠喚醒聽覺、視覺、嗅覺、觸覺和味覺，亦是優雅生活的催化劑。香水專門店Parfumerie Trésor與陳幼堅合作，從店內香氣藝廊的設

計、收藏品與藝術裝置等入手，為大家帶來一趟獨特的感官體驗，體現當代茶文化的簡約與禪意。

Parfumerie Trésor的香氣藝廊內瀰漫着「CHAN by ALAN CHAN」中國茶系列香氣，這一系列涵蓋了普洱茶、桂花伯爵綠茶、烏龍茶、薄荷茶及焙茶等多款香水，場地裏擺放的傢俱和古典畫作均由陳幼堅挑選，一邊品茗一邊感受渺渺香氣，探索茶禪感官旅程。



探索茶禪感官旅程

日期：即日起至8月5日
時間：星期一至六 上午11時至下午7時30分
星期日及公眾假期 中午12時至下午7時
地點：置地廣場Parfumerie Trésor香氣藝廊



▲因為對茶的喜愛，陳幼堅推出自家品牌茶味香水。

▲香氣藝廊延續陳幼堅的「東情西韻」設計風格。