

進推處打造「慢活旅行時光」，韓柏檉教授親授養生秘訣

臺北醫學大學進修推廣處與綠舞觀光飯店，於2020年春季第三度攜手合作，以身、心、靈全人健康為出發點，舉辦「慢活·心旅行」活動。活動時間為2020年3月23日至24日，邀請本校公共衛生學院韓柏檉教授及中華生命之花藝術樂活協會蕭穎嫻副理事長，運用養生專家的健康食療，以及禪繞藝術的生活心哲學，共同打造慢活時光。



活動的第1天，由中華生命之花藝術樂活協會副理事長蕭穎嫻老師，帶領學員憶起內在的古老靈性。整合自己的身心靈，回到偉大靈性與全體生命的美好關係，聆聽靈性指引的聲音，活出豐盛且圓滿的世界。



活動第2天，則由韓柏檉教授分享抗癌的康復養生經驗，帶領大家進行身體與心靈的對話。他指出身體健康的第一步，就是學會正確的「吃」。但要吃什麼？怎麼吃？將由他示範如何自製排毒蔬果汁，裡面包含了2、30種以上的食材，並將新鮮蔬菜、水果、堅果種子與特殊的辛香料結合，除了補充人體所需要的維生素與大量的纖維質，更能滋養身體細胞，排除身體毒素，清理體內的汙穢。【圖：韓柏檉教授（右圖右1）親自示範排毒蔬果汁，學員反應熱烈】



兩天一夜的活動，由兩位老師領導大家利用身體的免疫力維持健康，用自癒力恢復健康，啟動內在與生俱來的身體調整能力，恢復免疫力與自我療癒能力。而這種能力，需要在無思無慮的狀態下始能發動且發生作用，所以與生俱來、無思無慮、自然而然，就是追求養生健康過程中最重要的精神，也是「慢活」的精神宗旨；透過這樣的學習，達到身心靈正確的休養調

息，養身也靜心。（文/進修推廣處）

【左圖：韓柏檉教授分享抗癌養生經驗】

【下圖：2018年11月第1屆「慢活·心旅行」活動學員合影】

