

# Mindfulness In Biz

(慈善機構)

## 斷食/辟穀營

您是否感到現在的生活模式未能帶來預期的身心健康？您曾否想過主流健康資訊的內容可能已經過時或會引發其他健康問題？健康真的只是吃清淡些、多休息和多做運動便可達到？

這數年間漸漸流行起來的間歇斷食/辟穀究竟是什麼一回事？和傳統健康飲食和生酮飲食又如何比較？

由 Fasting Republic 和 Mindfulness in Biz (慈善機構) 協辦的斷食辟穀營，將會在 10 月 5-7 日和您一起探討上述種種，並且陪您親身體驗間歇斷食/辟穀伴隨靜心活動和簡單身體鍛練在三天內的身心變化。營內每日會為參加者量度身體指數如血糖、血壓、體重等以監察身體狀況。間歇斷食是指 24 小時內有 8 小時進食、16 小時斷食，即只進食午餐和晚餐。

靜心活動包括繪畫（和諧粉彩和曼陀羅）和頌鉢音樂；而身體鍛練則會教授氣功（八段錦）和自我推拿。如果您對體驗營有興趣但未準備好任何形式的斷食，我們也歡迎您參加。營內我們會提供簡單膳食。

營中我們還會介紹不同的養生/保健方法，包括健康飲食，氣功，靜坐，推拿，音樂欣賞及繪畫等，讓參加者親身體驗在簡單的練習中培養持續的靜心及專注。在今天，這靜心及專注能力對老年，中年，青少年或童年都是非常重要的。

斷食/辟穀是歷史悠久的治療、養生和靈修方法，從遠古開始已被採用和記載。根據從古到今無數斷食/辟穀實例的紀錄，斷食/辟穀具有養生強身、防病治病、延年益壽、開發智慧、提高身體功能的效果。在現代醫學和科學的研究下，斷

食/辟穀帶來成效的原理慢慢地被發現，這主要和調節身體激素及保持細胞健康代謝有關。

斷食/辟穀對新陳代謝綜合症狀(metabolic syndrome)，包括高血糖，高血壓，高甘油三酯(triglyceride)，中央型肥胖，一般慢性病等等都有特別的療效。

今次的家庭營有 3 個活動組別給參加者選擇。這 3 個組別分別是清水辟穀組(water-fasting)，間歇斷食組(daily-window intermittent fasting)和非斷食組(normal eating)。清水辟穀的參加者在營的三天祇飲清水或營中提供的飲料。此組的參加者須同時在營中練習氣功，以提高機體的採攝吸收功能。間歇斷食的參加者在營中一天進食兩餐，第一餐在中午十二時至一時，第二餐在傍晚六時至八時。非斷食的參加者在營中一天進食三餐，第一餐在早上八時，第二餐在中午十二時至一時，第三餐在傍晚六時至八時。

這活動定於 10 月 5 - 7 日 在石崗香港大學嘉道理研究中心舉行。每一位參加者(年齡 3 歲以上)的三天費用連住食宿為\$3,500。房間是二人同房。不留宿的參加費用每一位為\$2,000。除了營中由 Mindfulness in Biz 提供的飲料及食物外，間歇斷食或非斷食參加者所需的外帶食物均由參加者自行負責。

報名及登記:

<https://forms.gle/2fu9ag4utoVGGnmF9>

如有如有問題或查詢，歡迎 WhatsApp 或致 6099 7391 許小姐 聯絡。

# Mindfulness In Biz

(慈善機構)

## 斷食/辟穀營

### 活動時間表

#### 第一天

0900 入營登記及量度健康指數  
1000 '抗老化生活'主題分享一  
1100 氣功理論淺談一  
1200 辟穀組 - 養生椿及服氣/吞津  
1200 間歇斷食組和非斷食組 - 午膳  
1300 曼陀羅(成年)及和諧粉彩(青少年)  
1500 靜坐 - 放鬆(成年)及靜觀(青少年)  
1600 自我推拿調理  
1730 黃昏散步  
1800 辟穀組 - 養生椿及服氣/吞津  
1800 間歇斷食組和非斷食組 - 晚膳  
1900 頌鉢音樂  
2000 靜坐 - 清靜歸一  
2100 第一天活動完畢

#### 第二天

0700 晨練 - 放鬆拉筋操  
0730 清晨散步及量度健康指數  
0800 非斷食組 - 早餐  
0800 辟穀組和間歇斷食組 - 八段錦  
1000 '抗老化生活'主題分享二  
1200 辟穀組 - 養生椿及服氣/吞津  
1200 間歇斷食組和非斷食組 - 午膳  
1300 曼陀羅(成年)及和諧粉彩(青少年)  
1500 靜坐 - 放鬆(成年)及靜觀(青少年)  
1600 自我推拿調理  
1730 黃昏散步  
1800 辟穀組 - 養生椿及服氣/吞津  
1800 間歇斷食組和非斷食組 - 晚膳  
1900 頌鉢音樂  
2000 靜坐 - 清靜歸一  
2100 第二天活動完畢

#### 第三天

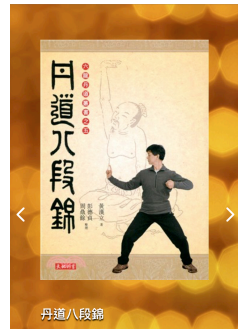
0700 晨練 - 放鬆拉筋操  
0730 清晨散步及量度健康指數  
0800 非斷食組 - 早餐  
0800 辟穀組和間歇斷食組 - 八段錦  
1000 曼陀羅(成年)及和諧粉彩(青少年)  
1200 辟穀組 - 養生椿及服氣/吞津  
1200 間歇斷食組和非斷食組 - 午膳  
1300 氣功理論淺談二  
1400 靜坐 - 放鬆(成年)及靜觀(青少年)  
1500 '抗老化生活'交流與分享  
1700 三天營完結

日期: 2019年10月5-7日

地點: 石崗香港大學嘉道理研究中心

### 氣功理論淺談大綱

氣功是什麼? 有什麼功能?  
氣是什麼?  
修練氣功的原理、條件與方法  
練氣功注意事項與偏差  
內丹氣功修練與佛教修練的異同



### 曼陀羅 Mandala



### 和諧粉彩 Pastel Nagomi Art

