石美鳳

心旅行旅人香:人文手創 藝術治療 心靈處方箋:為自己調製一款屬於自己的心靈魔法香



索書號：418.916 / 4093 / 2017

條碼號：C138833

李少津作 /宏藝國際藝術 / 2017【民106】

ISBN：9789869435703

你是否曾試著在某個假日的早晨，悠閒的放著柔美的古典音樂，沏上一壺經典的沉香茶，沉浸在茶香滿溢與樂音交疊的旋律中，療癒了整個星期疲憊的身心。海倫凱勒說過：「嗅覺是無所不能的魔法師，正當我想起各種氣味時，我的鼻子也充滿各色香氣，喚醒逝去的夏日和遠方秋收田野的甜蜜回憶。」如果你也希望來趟香旅行，那就讓我們翻起此書來為自己調製一款心靈處方箋吧!

著者為當代人文手創香藝美學課程的推手，希望透過此書依古法使用香文化的智慧，來傳承「香藝美學」。本書內容有：(一)藝術治療◆心靈處方箋；(二)心旅心：旅人香；(三)香美學心靈饗宴-習香手札；(四)介紹魔法香材效用；探索魔法香材之秘；(五)藝術治療：人文手創DIY手感香療◆為自己調製一帖屬於您的心靈處方箋；(六)潛能開發-藝術治療:引導您的心靈導師-夢想香療癒。其中一篇提到的習香手札，讓我想起日本京都行時，所看到各式各樣的香包，有搭配玉飾、水晶、銀飾等等製作成的香包，真的非常美麗且香氛令人陶醉，我這位香美學初階者，透過此書彷彿學到宋代文人雅士這般四閒事“插花、焚香、喝茶、書畫”的洗禮。

書中提到，在啟動「香旅行」前，要準備：1.心靈療癒音樂；2.舒適的空間；3.舒心的一杯咖啡&茶；4.一把打火機；5.薰香器；6.開始為自己調配一款屬於今日的心靈處方箋。閱讀完此書之後，在生活中我也開始嘗試著感受平常所接觸到的一花一草、手沖咖啡香氣、沏茶香，以及大口的呼吸著大自然所帶來的氣味，這樣的香遇，使我感到平靜且自在，或許這就是著者所謂的「心旅行」、「旅行香」體驗吧!