

指引

請每一位參與者在抽選易經卦象著色前，
先按以下的程序放鬆心情後進行：

1. 把雙眼閉合；
2. 放低任何心中煩惱和雜念；
3. 深呼吸 1 分鐘；
4. 心中默念許願；
5. 從 1 至 64 號碼中，隨心選取 1 個號碼
6. 最後在畫冊中找出卦號的畫作，開始著色
7. 專心著色作靜觀練習，讓大腦休息