



綠色茶座

城中唯一綠色生活經驗交流平台，1988年創辦，好玩、益智、溫馨、豐盛你的生命。

享受更自然、自在、自足的人生，由這個茶座開始。

逢星期六Club O旺角會址 — 下午4:00-5:30

主持：孔慶玲、廖崇興等

2月6日 ● 「綠色家園」——安全無毒大掃除

分享：劉麗萍



「綠色革命」不只是一句口號，為了拯救我們美麗的家園，人人皆應參與環保運動，徹底改變固有觀念與消費型態，因為我們只有一個地球！（Karen Christensen）

新春將至，讓我們一起用輕鬆、不傷手和保護環境的方法，用最少的時間，最少的金錢來做最徹底的大掃除。您會發覺在綠化後的家園裡做家務是如此多FUN的！

2月13日 ● 新春佳日，Club O總部會址及活得自在中心節目暫停

2月20日 ● 春回大地，環保酵素多面睇

分享：陳炳權



酵素活化人體所有的內臟，促進消化的排泄，加速新陳代謝，延遲老化，增強抵抗力，改善不正常的生理現象。陳炳權不單是有機耕種的先驅和高手，近年他還自製蔬菜水果酵素飲用，他澤心仁厚特意抽空來Club O分享，希望更多Club O會友知道可以在家自製飲用酵素，令身體更健康！他還會簡介可善用廚餘製清潔酵素，以水果皮、菜葉、剩飯等製造多用途酵素代替有害的化學清潔劑、消毒劑及化學肥料，齊來建設綠色家園，為地球出一分力！

2月27日 ● 綠色家庭生活有幾綠？

分享：Amy、Victor D'Aquino、連芝珍、陳永新、茉莉、海鳥、Katy、戚

什麼是「綠色生活」呢？是否少用幾個膠袋、出房門隨手關燈、減少能源消耗就是過「綠色生活」呢？這些只是表面的工夫罷了。其實「綠色生活」是現代人重投「地球母親」的懷抱，不再懼怕、利用、戕害自然，把這種態度融合到生活中，是「心的回歸」，Club O四個家庭的代表會在這天和大家分享他們綠色生活的點滴。



高能量晚會

在這個非一般的地方，周末有個非一般的晚會，各方高人有心人共聚享受禪食晚餐過後，體驗心靈環保的提升境界，交流靈修心得。

逢星期六下午6:00禪食晚餐，下午7:00-8:45安排不同的靈修活動，適合所有信仰及文化背景的朋友。

2月6日 愛心圈♥：收放溫柔的生命力

主持：孔慶玲率Club O手療師團



Club O 星期六

- 1:30 禪食午餐
- 2:30 綠色廚藝示範
- 3:00 香功班
- 4:00 綠色茶座
- 6:00 禪食晚餐
- 7:00 高能量晚會

歡迎來體驗分享讚頌宇宙超凡的療癒力量，借助它令自己身心靈清洗、加能、轉化、康復。Club O的手療師為你安排了高能量的氛圍，使你迅速進入α狀態。你更清楚在愛的力量之中，不斷感恩、招福。給自己一個機會，帶同你關愛的人入場（最好先參加6時的「禪食晚餐」）。印備手療介紹資料奉贈。（當日周兆祥著《手療是愛的呼喚》8折優待愛心圈出席朋友。）



2月13日 新春佳日，Club O總部會址及活得自在中心節目暫停

2月20日 自然自在音樂之夜

主持及演出：廖崇興、李家祥及友人

輕輕鬆鬆、暢暢快快，在無拘無束的氣氛之下又聽又玩又唱，身心舒泰、情緒釋放、接收天地美妙的旋律震頻。幸福，可以那麼簡單！歡迎點唱、自薦獻唱或演奏，請及早電26190000安排。



2月27日 新心 新生 ——伊斯蘭教回應地球暖化的呼喚

講者：香港伊斯蘭中心 楊興本教長

「環境保護」這個詞，不少人誤以為這是近代環境惡化後的產物，的確是美麗的誤會。

「保護生存環境是穆斯林的宗教義務」！這裡所指的生存環境是包括宇宙間的山川河流海洋，以至動植物等等。

這個晚上，楊教長為我們分享到底今天的穆斯林怎樣鼓勵植樹造林、節儉不浪費及反對濫砍濫伐，及如何回應這世紀已迫在眉睫的氣候暖化問題。

鬆一鬆，身心靈亮麗舒暢

長期緊張，肌肉抽緊，內心硬繃繃，人生真的那麼沉重嗎？快來Club O做一輪舒展運動好好感受一下自己身體的狀態，讓內裡的欣悅與平安呈露，再繼續信心十足上路。（特別適合為下午4:30的療癒課作準備。）

● 輕鬆快樂舒展課

● 導師：周可凡

● 逢星期四下午3:00-4:00旺角會址

● 請穿鬆身衣褲，不宜吃太飽出席。

暢步橫七古道

與Club O朝氣勃勃的朋友於林蔭中暢步橫七古道，途中懷緬昔日古村，後段高處看鹿頸、南涌是全程較開揚之景色。

● Club O遠足2月版

● 領隊：義工小組成員、范凱儀 (Elaine)

● 集合：2月21日星期日上午9:00時正大埔大尾篤巴士總站(認Club O小旗)

● 遠足路線：大尾篤→橫山脚下村→橫山脚下村→上七木橋→下七木橋→尤德亭→鹿頸。步程約4.5小時及1小時小休，共5.5小時（10公里）



● 備註：請自行在大埔墟火車站乘75K巴士或20C小巴往大尾督，車程約30分鐘

● 難度：★★

冬日早晚，高處不勝寒，中午日照溫暖，請穿著透氣快乾及禦寒衣物，帶防曬用品、防紫外光太陽眼鏡/帽。環保餐盒，郊野空氣清新，環境幽美，請保持一切整潔、美觀。