

磁療解決人生問題

繼過往舉辦之講座，周鑾進一步將磁療應用於心理學上，有效處理各種情緒問題。除了針對人體結構如：頭部、頸部、肩膊、腰部由於椎骨移位、肌肉抽緊、神經壓逼所引至一切痛症，包括經常要做電腦工作、玩遊戲所產生的I.T. 綜合痛症；還解釋因坐姿、錯誤發力、長期擔負重物體，如書包、購物袋、手袋等，所產生的脊柱扭曲、手肘移位的痛症。因行路姿勢、穿高跟鞋、單側運動如哥爾夫、保齡、羽毛球、網球等，亦可引致的手部及腳部問題。

周鑾與Pat Chan(陳璧)將會引用世界磁療最新的研究，深入淺出，以人體解剖學 anatomy、骨骼學說 osteopath、頭骨學說 cranial osteopath、中樞神經系統 central



nerve system、經絡系統 meridian system、潛意識心理學說；詳細分析人體致病原因及徹底治理方法。無需服食或注射藥物，促進人體新陳代謝及氣血循環、活化骨節結構與經絡系統並消除人體潛在病因。

●現代磁療工作坊 ——快樂篇

●主持：周鑾、Pat Chan

●2月2日(星期二)

下午7:15-8:45

旺角會址

2.2

2月2日 第三課：認識快樂 CEO (情緒總管) 做自己的主人

每一個人都追求快樂，然而認識真正快樂的人卻很少。周鑾累積三十年的人生經驗與大家分享，他自創的一套快樂理論，稱之為快樂療法，為大家送上新年一份最佳禮物。

●費用：\$168(會員\$128)

「環保酵素」製作工作坊

製作「環保酵素」乃目前家庭煮婦最流行處理廚餘的方法。概念來自研究酵素30餘

年的泰國樂素昆博士(Dr Rosukon)，他成功研究出環保酵素(也稱垃圾酵素，Garbage Enzyme)。

只要在家自備塑膠桶，製作酵素過程簡單，製作材料隨手可得、節省金錢、用途廣泛(例如可用作清潔劑、消毒劑及肥料等)、減少垃圾量，還對環保起著很大的作用，原來在發酵過程中所產生的氣體有助於淨化空氣、保護臭氧層 ozone layer。

愛護家人和大地的你不可錯過此工作坊，一起DIY環保酵素，讓下一代有更好

2.23

「食用酵素」製作工作坊

人體有自行產生酵素的能力，但如果處身毒物處處的環境，工作壓力大，體內酵素不足，



保養治病便會大打折扣！

隨著年齡的增長，尤其是過了中年以後，酵素便逐漸降低，此時便需藉食物補充酵素，生鮮的食物如：水果、生菜沙拉……等，當然有豐富的酵素，而自製酵素則更加濃縮，對身體的助益更大。齊來學習自製蔬菜水果酵素，既省錢，也令自己及家人健康大躍進！

●導師：陳炳權

●2月23日及3月2日

逢星期二下午7:15 - 8:45

旺角會址

●費用：全課程2節\$110(會員\$90)，單課\$60(會員\$50)

3.2

框鼓喉唱體驗工作坊



自學框鼓(frame drum)音樂家李耀誠，今年初曾在藝術中心舉辦一次難能可貴的框鼓體驗工作坊，分享他這十多年來學習框鼓和喉唱心得。

Club O很榮幸邀請他再次光臨，親身介紹世界各地框鼓的基本技巧、音樂創作的的方法、初級的喉唱技巧；更精彩是他同場播映2008年在新界南涌戶外音樂會最新框鼓DVD，讓出席者大飽耳福。

李耀誠將會親身教導出席者打框鼓和練習喉唱，並展示各種傳統技巧以及怎樣把統傳觀念轉化為個人的聲音。

到底李耀誠冷靜內斂的獨特敲擊風格怎樣發展出來？想認識或有興趣框鼓的朋友萬勿錯過！

●導師：李耀誠

●2月24日(星期三)

下午7:00-9:00旺角會址

●費用：\$150(會員\$135)

●人數12-15人

●敬請準時出席

2.24

大病化小，小病化無

您要知：生命是可貴的，但是，不了解中醫養生就不能善於利用生命和享受生命；疾病和死亡是可怕的，但是，不知道「治未病」，總有一天會陷入疾病和死亡的苦痛深淵。

你是否認為現有的醫療體系足夠帶給你健康保證呢？你是否認為醫生能減輕和消除心臟病、中風、癌症等恐懼呢？事實上，現有的主流醫學只是從肉體上觀察生命和干預生命，沒有觸及生命的本質，真實的生命是由身、心、靈三部分組成，健康的生命必須包含精神、肉體和心靈的健康和諧，在這種狀態下，即使有病，也能化大病為小病，小病為無病。而中醫養生就是創造身、心、靈和諧的學問、是使我們擺脫對醫和藥物的依賴，使自己能主動把握健康的學問。

「治未病」是中醫的精髓。一個優良的中醫不需等疾病已成才去治療，而是在疾病未出現或未形成大病時已能有效地加以提防和阻止。這種技能並不是某個專家名醫的專長，它是一種我們祖先自古以來已有的文化、是長期實踐後總結出來的智慧，通過一系列的講座，讓大家能了解這些智慧，進而自己把握命運。

●教你DIY治未病

●主講：秦鴻中醫師

●2月28日(星期日)下午2:00-3:30旺角會址

●愛心捐獻Club O：\$30或以上

●請提前最少1天報名

2.28