



從赤足到修行 ——解構Club O的共修文化



甫進入Club O會堂，我們首要做的是脫鞋子，這個簡單的動作，就像回家一樣；然而，綠色生活教育基金不單希望成為您心靈平安快樂的另一個家，我們更相信您能夠在此領悟到怎樣提升能量境界，再次搭通天地線，讓身心靈重返自然狀態——這一切一切，始於足下。

赤足教育逐步普及

早前看過一段資料說，現時日本已有200多間學校正式開展「赤足教育」。該報道說，經常可以看到成群的孩子在老師的帶領下，光著腳丫圍繞著操場或沿著走廊，有意識有計劃的進行慢跑活動，可見這種「赤足教育」已逐步開始普及了。

該報導又指出，「赤足教育」對孩子的成長發展有很大的裨益，包括：

1. 增強體質：讓孩子的雙腳裸露在陽光和空氣中，有利於足部汗液的分泌、促進腳部以及全身的血液循環、新陳代謝，提高身體的免疫能力。
2. 增進食慾助生長：赤足走路無拘無束，孩子足部以至全身血液循環好，自然食慾好，身高和體重自然長得也快。
3. 預防扁平足：經研究顯示：長時間赤足走路，能有效減少幼兒扁平足的發生。
4. 等同腳底按摩：赤足走路，如同對腳趾和腳掌心等部位的穴位進行按摩，能健脾益腎，鎮靜安神，對小兒遺尿、消化不良，小兒便秘等都有一定的療效。
5. 赤足走路更聰明：赤足走路能不斷刺激孩子的腳底，提高孩子感覺的靈敏度，提高大腦思維判斷能力，增強記憶力，提高身體協調性，增強對外界環境的適應能力。
6. 增強靈活性：赤足走路能鍛煉孩子踝關節，增強踝關節的靈活性，避免摔倒。

話說回來，在21世紀的今天，即使在不同的文化、宗教以及各種團體中，大家亦不約而同地保持「赤足」的美好，例如印度大部份人至今依然赤足走路，而佛教、伊斯教教徒進入神聖的寺院或清真寺時亦須脫鞋，以示尊重；天主教亦有赤足隱修院，視赤足為修行的一部份。因此，赤足走路不單是為健康，更是人與大地重建關係的不二法門。當然，在都市化的今天，赤足只可能出現在樓宇地板上，而非大自然的泥土，但無論怎樣，赤足確是修行的範疇之一。

與大自然的親密接觸

人類歷史之初都是「赤腳大仙」，與大自然關係親密！當然，赤腳奔跑的祖先，免不了會被自然界廣泛存在的碎石、草木刺傷過無數次，為了保護足底受傷，祖先們開始用一切可以包裹足底的樹葉、獸皮，製作了最原始的裹腳草鞋、布鞋……然後是今天的「皮鞋」。

讓Club O會堂成為充滿宇宙靈氣的平台

「赤足教育」的報道，在我內心翻騰，真的耐不住對Club O那份感恩之情！

五年前，我們在旺角開展了Club O各方面的活動；感謝各路英雄，綠色生活教育基金(後稱綠生基)五年時光可以有今天的成果，當然少不了我們前任主席周兆祥博士的全情付出，而全體理事、職員，以至台前幕後的義工、會員非會員大家的投入同樣是有目共睹的；更難得是我們經常邀得不少出心出力的導師，還有不少默默工作的同行者。Club O是綠生基一個非常獨特的項目，不單與眾生同行同歡同樂同修，還讓Club O會堂成為充滿宇宙靈氣的平台。

就讓我們繼續齊齊學習，回復有身、有心、有靈的美麗。



從這角度看，鞋子的發明和創造的確無可厚非。不過在保護雙腳之時，鞋子卻同時斷絕了人類與大自然的聯繫，亦使人絕了「地氣」。毫無疑問，幾百萬年之前，我們的老祖宗赤著腳在原野裏奔跑，足下首先感知的是大自然四季的變化：春天的陽氣回升，夏天炙熱的大地，秋天淅涼的地表，冬天冰冷的土地。人與大自然的接觸是親密，人們十分明白生活作息與大自然是互為因果的。事實上，在大地母親的泥土裏，蘊含著各種對人類重要的元素，礦物的、植物的，甚至是動物的各種物質成分，通過足底皮膚進入血脈，源源不斷地輸送到全身各個臟腑，滋養全身每一個器官。

自從人類穿上鞋子後，便逐漸遠離大地，阻隔和截斷了與大自然之間的聯繫，人類也就沒法再獲取大地泥土的關愛。更甚的是，皮鞋工藝改進之後，人類的雙腳就被幽禁在一個狹小的空間裏，不僅不能接受大自然的恩賜，而且鞋子的潮濕、污濁、擠壓，使得人類的雙腳除了承受全身的重量之外，還要浸泡在污染的小環境裏，飽受煎熬。這種變化，不僅對於支撐身體的雙腳不公平，日子一長，更會逐步造成病態的身心靈。

一起學習「放下」

當您光臨Club O，最重要的三件事先後是：一、脫鞋；二、關手機及三、放低聲浪，並保持微笑。說也奇怪，當衷心誠意辦妥這三件事，人便開始靜下來、定下來。不少會員或參加者都說，來到Club O感覺舒服又放鬆，覺得放下了許多煩瑣心事！

Club O是個修行的地方，意思是說這個會堂是讓大家一起學習修行之所——修行有很多宗教非宗教的說法，但阿孔認為：修行即修正自己的行為；是人人畢生的功課和練習，而非只是宗教人士所獨有的。

Club O從開始到現在，都默默地建立脫鞋赤足的文化，有人以為那是為保持會堂清潔的方法，但其實更深層的意義是「修行」。

「脫鞋赤足」這簡單的身體語言，是願意謙卑學習，「放下」之意！

原來修行並非一定要做什麼什麼偉大的事，而是從看來微不足道的事情開始。赤足修行的深層意義是「重新與大自然接軌」。

親愛的Club O朋友，歡迎大家齊來共修！

記得當年阿孔寫了這樣字句，迄今張貼在Club O會堂的玻璃大門：

歡迎光臨
讓我們放下雙腳的塵土濁氣
人人開開心心 自在如是
願祝福 平安常在

這幾句話觸動您嗎？

□文：本會主席孔慶玲

身心自在 人天和諧

李焯芬教授分享菩提樹下的生活智慧(上)



我們都希望活得自在，但香港卻是世界公認生活壓力極大的城市。綠色生活教育基金上月邀得權威地震和大型水利工程專家、佛學生活智慧暢銷書作者李焯芬教授，分享怎樣從佛家的「緣起緣滅」及「苦集滅道」中，由個人生活煩惱、天災人禍，以至國家水利工程問題等，走向今天我們所追求的「身心自在，人天和諧」境界。

由於講座內容精彩、理據紮實，本刊將會分兩次刊登，好讓大家能細味咀嚼。第一部份是李焯芬教授分享個人「怎樣活得快樂自在」；第二部份則是以他熟識的水利工程作例子，講述現代人「怎樣與大自然和諧共處」。另外，我們亦已上載講座現場錄音至本會網頁，歡迎大家收聽。

學習「觀自在菩薩」的智慧

李焯芬教授解釋，「自在」的意思是：不會被生活及工作的壓力太過影響自己，不會太過計較別人的批評或一句半句的責罵，亦不會太過計較生活裡的成敗得失。

然而，大家都問，「人怎樣能生活得快樂自在呢？」李教授說：「最關鍵的是要有『智慧』。」

讓我們看看佛教中的「自在觀音」像吧——你看他一腿盤立卻並非不雅之意，而是坐得舒服。我們都知道觀音是菩薩，是智慧與慈悲的有機組合。慈悲是救苦救難之意，而「觀世音」的意思是他聽到世間一些苦難而去幫忙解決問題，所以觀音在中國家庭很受歡迎，所謂「家家觀音」。觀音現慈悲相便是救苦救難觀音菩薩。

我們又怎樣知道觀音是有智慧呢？在佛教的《心經》首段寫道：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」首段說的是「觀自在菩薩」，由於他在



禪定下能看到世間的各種現象——都有空性存在，事情會隨著環境、隨著條件而變化。意思是說觀世音能看穿、洞悉世間事，其背後都有各種原因，而這些因緣條件原因會隨著時間變化，得到不同結果，於是他便能離開不開心的心情，即所謂「度一切苦厄」，所以我們便說觀音有智慧，有智慧便會現出自在相。這是佛教所謂的「緣起觀」，其實也是佛教中一個最根本的教理。

觀音的「相」雖不同，但兩個都是一個菩薩：

慈悲：觀世音一面

智慧：觀自在菩薩的一面

所以，如果我們像觀音般有看通世事變化的「智慧」，便能活得自在。

「緣起觀」與「緣起緣滅」

「緣起觀」的意思是萬事萬物背後皆有各種原因，成敗得失亦如是。以下李焯芬教授分享的三個小故事，其實我們每天也有機會面對，聽起來很簡單，卻甚值得我們在紛擾多變的都市生活中用心思考。

故事一

例如你是一名經理，公司說要擢升一位做總經理，好幾個同事都申請，你當然希望能成功，揭盅時卻發現給擢升的是另一位，直覺印象會覺得事情不公平，但若能冷靜下來思考：別人的學歷、業績表現是否比自己優勝呢？倘若你之後能改善自己的表現，提升學歷或工作表現，下次可能輪到自己進升也不定。這便是「種好因，結好緣」，自然會得到好的結果。

「緣起觀」不是叫人純粹的去接受現實，而是叫我們努力找出當中差距在哪裡，提升自己。無論什麼原因，在人生路上遇到困難，知道原因會比較能坦然面對，而事情背後的因緣會隨著事情的條件而變化的。

故事的主角是一名四十多歲的女士，她最近搬屋清理舊物時發現年青時寫的幾本日記，好些已經發黃了。她拿起其中一本小學五年級寫的日記翻閱，其中一頁是在期考公佈

故事二

成績時寫的：「萬萬想不到今次考試名列第五名，自讀書以來我都是考第一名的，這真是我一生人的奇恥大辱，今晚要懲罪自己一下，讓自己不能吃飯，一定要記著。」其實，自從畢業後為工作打拼，驀然回首當中很多事也比考第五名讓人重視，現在看來似乎也不是什麼一回事。然後，這女士又翻開中學畢業時寫的日記，其中一頁：「獻給某某某，我的愛將伴你一生！」她想一想，隱約記起畢業時愛上一名男生，以為會愛他一生，但自從畢業後她已沒有再見過他，亦不知他在那裡。

事情在不同時空下會有不同的感覺，所謂「緣起緣滅」，這些事物背後各種的因緣條件，隨著時間會變化，我們不需要為了一件不開心的小事，永遠都不開心。

故事三

這是發生在美國中西部一名水喉匠身上的故事。有天那裡一名農莊主人需要安裝水管，便請那位水喉匠來協助，但水喉匠住在農莊30公里以外的一個小鎮上，他需要開車到農莊工作。當天水喉匠執拾好工具行李後，開車時卻發現爆咪，弄了整整半小時才能起程，到了農莊開工時卻事事不順利，不是忘記拿工具，便是發覺鑽頭壞掉……弄得他心情煩躁。當他準備離開時，連車子都不動起來，於是惟有請農莊主人送他回家。途中他顯得很不開心，但為了感謝農莊主人專程開車送他回家，於是便請他回家喫茶。入屋前，農莊主人看到水喉匠摸了一棵

小樹幾下，然後唸唸有詞後才進屋。之前他還苦著臉的，頃刻間那水喉匠像川劇的變臉般變得笑逐顏開。原來他甫進屋兒子便跑

我有個習慣：入屋前把不開心的事拍到樹椏上，托老天爺替我照顧一晚，但奇怪是翌日早上當我想取回煩惱事的時候，它們卻不見了。

出來撲向他，太太也跟他擁抱親吻……離開時，場主忍不住問：「我見你今日工作時很多嘮叨、路上亦不太開心，回來時又摸摸樹椏，是怎麼回事呢？」那水喉匠笑笑說，這是我的煩惱樹，有時在外工作並不順利、有時工具不聽使喚，但我總不能把不開心的事帶回家，家中有那麼可愛的小朋友和我愛的太太，於是我有個習慣：入屋前把不開心的事拍到樹椏上，托老天爺替我照顧一晚，但奇怪是翌日早上當我想取回煩惱事的時候，它們卻不見了。

當然，真實生活中沒有煩惱樹，但其實生活真的沒什麼所謂隔夜仇的，過了一夜忘記些，條氣又順了一些，感覺上好些，所以即使有些事那段時間不開心，你知道它會隨時空而變化便不要太緊張，隔一晚已不同了。

「緣起緣滅」和「苦集滅道」四諦說是釋迦牟尼在菩提樹下悟出的道理。下期我們會繼續節錄李焯芬教授關於全球及中國水資源問題，以及如何走向與自然和諧共處的例子，藉以解說我們個人怎樣能投入綠色生活，令個人和國家做到「人天和諧」。

□內容：李焯芬教授

□整理：黃麗儀

2月Club O好安排

	<p>1 (綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)</p> <p>防病強身瑜伽 A班 上午9:45 B班 上午11:15 (見G7頁)</p> <p>秀身瑜伽 A班 下午6:30 B班 下午8:00 (見G7頁)</p>	<p>2 生機養生小敘 中午12:15(見S4頁)</p> <p>Club O 午間靜心 下午1:00(見G5頁)</p> <p>現代治療工作坊 下午7:15 (見上期G6頁)</p>	<p>3 健美瑜伽E班 上午10:00 (見G7頁)</p> <p>Club O健康美食DIY 下午2:30 (見S4頁)</p> <p>正向呼吸進階班 下午6:30 (見上期G6頁)</p>	<p>4 防病強身瑜伽C班 上午9:45(見G7頁)</p> <p>輕鬆快樂舒展課 下午3:00(見G4頁)</p> <p>星期四療癒課 下午4:30(見G5頁)</p> <p>禪食晚餐 下午6:30(見V3頁)</p> <p>療癒夜 觸·聲音 下午7:30(見G5頁)</p>	<p>5 減壓修身瑜伽班 上午9:00・10:30 下午2:00(見G7頁)</p> <p>心靈諮詢課: 衝1 下午2:00(見S4頁)</p> <p>健美瑜伽C班 下午7:30(見G7頁)</p> <p>活力瑜伽班 下午8:15 (見G7頁)</p> <p>Club O三國大師班同學 蒸糕慶新春 下午2:00(見S4頁)</p>	<p>6 王氏太極拳班 上午9:00(見G7頁)</p> <p>玄功班 上午10:00(見G7頁)</p> <p>禪食午餐 下午1:30(見V3頁)</p> <p>賞年素菜精典製作田班 下午2:00(見S4頁)</p> <p>素食廚藝示範 下午2:30(見V3頁)</p> <p>香功班 下午3:00(見G5頁)</p> <p>綠色茶座 綠色家園 下午4:00(見G4頁)</p> <p>禪食晚餐 下午6:00(見V3頁)</p> <p>高能量晚會 愛心圈 下午7:00(見G4頁)</p>	
<p>7 (荔枝角Club O店休息)</p> <p>太乙布氣療法義診 上午10:00(見G5頁)</p> 	<p>8 (綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)</p> <p>防病強身瑜伽 A班 上午9:45 B班 上午11:15 (見G7頁)</p> <p>秀身瑜伽 A班 下午6:30 B班 下午8:00(G7頁)</p>	<p>9 Club O 午間靜心 下午1:00(見G5頁)</p> <p>無毒家居清潔工作坊 下午7:15(見G7頁)</p> 	<p>10 健美瑜伽E班 上午10:00 (見G7頁)</p> <p>歲晚年糕製作工作坊 下午7:15 (見G7頁)</p>	<p>11 防病強身瑜伽C班 上午9:45(見G7頁)</p> <p>輕鬆快樂舒展課 下午3:00(見G4頁)</p> <p>星期四療癒課 下午4:30(見G5頁)</p> <p>禪食晚餐 下午6:30 (見V3頁)</p> <p>療癒夜 手療同修大匯聚 下午7:30(見G5頁)</p>	<p>12 減壓修身瑜伽班 上午9:00・10:30 下午2:00(見G7頁)</p> <p>健美瑜伽 C班 下午7:30(見G7頁)</p> <p>活力瑜伽班 下午8:15 (見G7頁)</p>	<p>13 新春佳節 由2月13日至19日期間 綠色生活教育基金辦事處: 旺角 Club O店及荔枝角Club O店休息</p> 	
<p>14 15 16 17 18 19</p> <p>綠色生活教育基金恭祝大家: 生活常綠 平安喜樂</p> 							<p>20 王氏太極拳班 上午9:00(見G7頁)</p> <p>玄功班 上午10:00(見G7頁)</p> <p>禪食午餐 下午1:30(見V3頁)</p> <p>素食廚藝示範 下午2:30(見V3頁)</p> <p>香功班 下午3:00(見G5頁)</p> <p>綠色茶座 春回大地環保酵素多面睇 下午4:00(見G4頁)</p> <p>禪食晚餐 下午6:00(見V3頁)</p> <p>高能量晚會 自然自在音樂之夜 下午7:00(見G4頁)</p>
<p>21 (荔枝角Club O店休息)</p> <p>Club O遠足2月版 (見G4頁)</p> <p>Club O義工團拜賀新春 (見G5頁)</p>	<p>22 (綠色生活教育基金辦事處及旺角Club O店休息)</p> <p>防病強身瑜伽 A班 上午9:45 B班 上午11:15 (見G7頁)</p> <p>秀身瑜伽 A班 下午6:30 B班 下午8:00 (見G7頁)</p>	<p>23 Club O 午間靜心 下午1:00(見G5頁)</p> <p>「環保酵素」製作工作坊 下午7:15 (見G6頁)</p>	<p>24 健美瑜伽E班 上午10:00 (見G7頁)</p> <p>框鼓喉唱體驗工作坊 下午7:00 (見G6頁)</p>	<p>25 防病強身瑜伽C班 上午9:45(見G7頁)</p> <p>輕鬆快樂舒展課 下午3:00(見G4頁)</p> <p>星期四療癒課 下午4:30(見G5頁)</p> <p>禪食晚餐 下午6:30(見V3頁)</p> <p>療癒夜 福祿壽 下午7:30(見G5頁)</p>	<p>26 減壓修身瑜伽班 上午9:00・10:30 下午2:00(見G7頁)</p> <p>健美瑜伽 C班 下午7:30(見G7頁)</p> <p>活力瑜伽班 下午8:15 (見G7頁)</p>	<p>27 王氏太極拳班 上午9:00(見G7頁)</p> <p>玄功班 上午10:00(見G7頁)</p> <p>禪食午餐 下午1:30(見V3頁)</p> <p>素食廚藝示範 下午2:30(見V3頁)</p> <p>香功班 下午3:00(見G5頁)</p> <p>綠色茶座 綠色家庭生活有幾綠? 下午4:00(見G4頁)</p> <p>禪食晚餐 下午6:00(見V3頁)</p> <p>高能量晚會 新心 新生—— 伊斯蘭教回應地球暖化的呼喚 下午7:00(見G4頁)</p>	
<p>28 (荔枝角Club O店休息)</p> <p>教你DIY治未病 下午2:00(見G6頁)</p> <p>「銅人療法」能量治療班 下午4:00(見G5頁)</p>	<p>活動舉辦地點</p> <ul style="list-style-type: none"> ●綠色: Club O總部(旺角亞皆老街80號昌明大廈7字樓FGH座) 電26190000 ●紅色: 活得自在中心(荔枝角醫局西街1033號源盛工業大廈1/F A座) 電35687002 ●棕色: 其他地點 						



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

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，帶向你關愛的人入場（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。）



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

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小巴往大尾篤，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。

中午靜心在Club O

「唔知點解，我自己一個人住，沒有其他人，總是靜不了……?但來到這裡……!」

「我很難得一年只有幾天大假，好開心有機會今天到Club O靜一下，下次可能要半年甚或一年後才可重返……!」

邀請大家齊來體驗「團體靜心的力量」，確令人難以相信。

阿孔與豆豆不會問你點解，因為一切事的發生絕非偶然，請大家放下身段放下昨天種種，給自己一個機會，享受生命在寧靜中，體驗心有所安的力量。

● Club O午間靜心

● 主持:孔慶玲、豆豆

● Club O歡迎你逢星期二，中午1時至4時。

阿孔和豆豆恭候大家齊來共享。

● 查詢電26190000



Club O 義工 開開心心團拜賀新春

新春伊始，萬象更新。經過了春暖花開時節，農曆新年期間休養生息，讓我們一起在Club O喜氣洋洋相聚賀新春，義工們互相送上無限祝福。這個下午，Club O誠邀各位義工齊來一同慶賀，也歡迎你帶同賀年小食與眾分享。



● 主持:孔慶玲(阿孔)

● 2月21日(星期日)

下午3:00-6:00旺角會址

請Club O各位義工盡早報名留位，查詢電話2619 0000

2.21

能量治療奇蹟緣份



「銅人療法」是譚輝醫師發明的能量治療法，其療效超卓，方法簡單而安全，能醫治各種疾病，成了醫治各類醫學史上尚未能夠被醫治

的疾病的新希望。歡迎介紹親友依時來Club O。

●「銅人療法」能量治療班

● 主持:林敏怡

● 2月28日(星期日)

下午4:00-6:00旺角會址

2.28

手療接收宇宙能量康復



每周多次舉行的手療聚會送愛，Club O的手療師義務發功替出席者服務，歡迎你陪同需要療癒的親友來接收手療送氣，更歡迎你隨心光臨親手祝福有緣的朋友、自己、和人間。

●「手療課」:逢星期四下午4:30-6:00

旺角會址(禪食晚餐6:30開始)。

●「愛心圈」:每月第1個星期六下午7:00-8:45旺角會址(禪食晚餐6:00開始)。

● Club O手療師療癒服務(個別預約，電26190000)。

以上節目由孔慶玲、Victor D' Aquino、連芝珍、豆豆率領Club O手療師團主持。

● 查詢26190000

請訪<http://hk.myblog.yahoo.com/healingatclubo>了解及分享

愛心送氣 祛病結善緣

2.7

一位德高望重的師傅光臨Club O義務註診，為各方病友發功，幫助大家踏上健康大道，享受幸福人生。由氣功師布氣，氣功師發放真氣於病者病灶區，將病者體內之病氣排出體外，從而使病者機能康復。

● 太乙布氣療法義診

● 鄭次輝氣功師

● 2月7日及3月7日(星期日)

上午10:00-下午5:00旺角會址

● 登記:為方便安排免卻久候，參加者必須預先登記，在預訂時間準時開心出席。請在辦公時間電26190000登記。(2月7日義診即日接受登記，欲報從速，額滿即止。3月7日義診於2月1日開始登記。)



練香功 身心靈升級

香功易學、氣感強、療效神奇、好玩，不但治病加強免疫力益壽延年，還減壓安睡，優化內心世界，調和情緒，令你更自在更可愛。



● Club O香功班

● 主持:連芝珍、歐振宗

● 逢星期六下午3:00-3:45

旺角會址

星期4療癒在Club O

只要你關心自己身心靈健康，只要你想清洗排毒，得到美妙的能量走上新生之路，只要你想與慈悲善良的人們交流，生命影響生命，Club O每星期一次為你提供不可思議的緣份……

♥ 4:30 手療課——由Victor D' Aquino率領Club O療癒師熱情為出席者送氣，分享宇宙治療能量

♥ 6:30 禪食晚餐——奉上最慈悲的愛心高能量美食，體驗到感恩狀態的佳境

♥ 7:30 晚會——靈修分享，智慧交流，小組手療，溝通神聖靈交經驗

♥ 8:45 感恩結束，安睡茶

晚會分享主題:

2月4日 ★ 觸·聲音 分享:李耀誠

本地手鼓音樂家李耀誠將利用世界各地不同手鼓、手指琴、牛鈴及喉唱等，跟大家一起發掘各種聲音與音樂上的可能性。



2月11日 ★ 手療同修大匯聚

分享:手療同行者

因您的支持和投入，並曾經以手療傳送愛心能量；無論您是否手療師，我們都誠意邀請您出席這個手療同修大匯聚，分享您的個人體會，聆聽其他同修的經驗。讓您發現自己本來就是一位天賦不折不扣的療癒師，您一雙原來具備不可思議力量的手，可以擁有扭轉乾坤、化危為安的神奇本領。就讓我們在這一晚集體盡情大匯聚，領略第一身的體驗。

2月18日 ★ 新春佳日，Club O總部會址及活得自在中心節目暫停

2月25日 ★ 福祿壽及快樂的秘訣

分享:皇道瑜伽代表

你已經有福、有祿、有壽；這樣就齊全嗎？

如果有一天，你發現自己在人際關係方面總算不錯嗎！活得也好自足嗎！不過何以總是沒有半點開心快樂的感覺？

這一晚，皇道瑜伽的朋友與大家分享開心快樂的秘訣，不在言不在語更不是錢也不是財……

hongkong@hk.bkwsu.org



磁療解決人生問題

繼過往舉辦之講座，周鑒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。

周鑒與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、活化骨格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：周鑒、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。周鑒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

玄功二十訣是道家著名養生功法，簡單易學，能活化全身骨椎血液，活絡全身活動關節，只要次序井然勤練習，足可卻病延年。



●玄功二十訣班

●義務導師：李鳳卿

●2月6日及20日、3月6日及20日（星期六），上午10:00-11:00旺角會址

●費用：每月兩堂\$60（會員\$50），全部撥歸Club O 作教育工作，每月第1堂即場報名

●查詢：下午8:00-10:00電23700515

自然自在學太極

王氏太極拳，要學水的流動，拿地心吸力產生的漂沉，含三為一：陰、陽、中。螺旋開合，公轉，自轉。練習者自覺心曠神怡，氣血暢運全身，更能預防及治療多種慢性病，如骨質疏鬆、高血壓、關節炎、神經衰弱等。



●王氏太極拳班

●義務導師：何慕貞

●逢星期六上午9:00-11:00

●地點：九龍公園中國花園（面向20號六角亭及噴水池）

●歡迎初學者隨時加入（個別執拳）

●費用：每月\$200，全部撥歸Club O 推廣綠色生活教育

●查詢：下午3:00-6:00電96142115

歲晚年糕製作工作坊



趁此歲晚，讓我們為家人親友用最優質食材製造成甜糕點，糕姨會親授蒸糕心得，這包括有機陳皮紅豆糕及金銀蘿蔔糕。小小的紅紅的紅豆，是所有豆類中最偏陽性的一種，多吃可使身體更加健碩，它不單含豐富的蛋白質和食物纖維，它的皂甙成份具有

利尿作用，能夠改善水腫症狀；紅豆又含有很高的鉀，有助預防高血壓，加入陳皮的紅豆糕清香消滯。蘿蔔含有很多消化酵素澱粉酶，對修復胃部黏膜、促進消化機能的效果很大，在傳統蘿蔔糕材料中加入日本天然生晒蘿蔔絲乾，糕點更甘香呢！

●歲晚年糕製作工作坊

●義務導師：盧詠清（糕姨）

●日期：2月10日（星期三）下午7:15-8:45

●費用：\$108（會員\$98）包括講義材料及8吋靚糕一盒

●上課地點：旺角會址

●2月8日下午4:00截止報名

無毒家居清潔工作坊

新年大掃除，怎樣令家人孩子免受化學清潔劑的毒害，同時又能好好的保護地球先生呢？



讓我們齊來製作環保清潔用品吧！有機皂液、DIY百潔布和神奇鐵線衣架……您不單可以學習到畢生受用的家事知識，把

家務變成您的環保創作平台，更重要的是藉著您那雙溫暖大地的手，我們心連心一起感受投入綠色生活的幸福和快樂。

●無毒家居清潔工作坊

●義務導師：劉麗萍

●日期：2月9日（星期二）下午7:15-8:45

●費用：\$55（會員\$50）

●上課地點：旺角會址

Club O 自然自在瑜伽



瑜伽不但令你身體狀態優化，更令你EQ、SQ提升，由內裡可愛出來，每星期一兩課，是超值的身心靈健康投資。Club O 有幸邀請到多位才藝精神可敬的導師，為你安排高能量的學習練習氛圍。現在是時候抓緊這機會。

課程	上課地點	導師	時間	上課日期	堂數/費用	名額
秀身瑜伽班(A)	Club O旺角會址	李玉芳	逢星期一 18:30-20:00	2月1日、8日、22日(共3堂) 3月1日、8日、15日、22日、29日(共5堂)	每個月計算 (名額有限, 先到先得) 3堂 \$165 (會員\$135) 4堂 \$220 (會員\$180) 5堂 \$275 (會員\$225)	16人
秀身瑜伽班(B)			逢星期一 20:00-21:30			
健美瑜伽班(C)		王玉珍	逢星期五 19:30-21:00	2月5日、26日(共2堂) 3月5日、12日、19日、26日(共4堂)		
健美瑜伽班(E)		陳玉梅	逢星期三 10:00-11:30	2月3日、10日、24日(共3堂) 3月3日、10日、17日、24日、31日(共5堂)		
防病強身瑜伽班(A)	紅磡黃埔賽馬會 方樹泉青少年服務 中心	陳麗媚	逢星期一 9:45-11:15	2月8日至3月22日	6堂 \$300 (中心會員\$270) 公眾假期停課	20人
防病強身瑜伽班(B)			逢星期一 11:15-12:30			
防病強身瑜伽班(C)			逢星期四 9:45-11:15	2月11日至3月18日		
活力瑜伽班		謝潔雯	逢星期五 20:15-21:45	1月29日至3月5日		
減壓修身瑜伽班	馬鞍山賽馬會 恆安綜合服務中心	王玉珍	逢星期五 9:00-10:30	1月29日至3月19日	8堂 \$290 公眾假期停課	20人
			逢星期五 10:30-12:00			
			逢星期五 14:00-15:30			

Club O 旺角會址：九龍旺角亞皆老街80號昌明大廈7樓GH室（電話：26190000）

紅磡黃埔地址：九龍紅磡黃埔花園第二期18座地下香港青少年服務處賽馬會方樹泉綜合青少年活動中心（電話：23562133）

馬鞍山恆安地址：馬鞍山恆安邨香港青少年服務處恆安綜合青少年服務中心（電話：26421555）

你能改變世界
唯有了解、才會關心；
唯有關心、才會行動；
唯有行動、生命才有希望。
——珍古德博士



顧問談

出道快40年囉。究竟這一段日子，你阿祥一直在做甚麼？

如果你問我，我知道答案，因為不斷在問自己這個問題，好搞清楚工作的意義，替自己的事業定位。

答案大概就是：尋找真相，公諸於世。

人間怎麼會如此淒慘恐怖

40年前，大學即將畢業，感受到社會的不公義（殖民政府統治下的民族及階級壓迫恐怖）和人類文明的淒慘與惶恐（內地文革洗禮高潮剛過，國際間東西方陣營冷戰升級核子浩劫陰霾籠罩），日復一日在問：為甚麼人類居然「搞成咁」？

然後接下來的日子，一方面對建制對主流世界觀的失望迷惘爆燈，一方面又因緣際會遇上開悟的機緣，逐一得悉各範疇（醫療、教育、傳媒、宗教等）如何是非顛倒，為害社會，長年累月出盡八寶壘斷資訊，散播謠言製造假象，恐嚇又催眠洗腦人民……。阿祥恍然大悟：原來自己和周圍的人一直活在人家刻意經營的世界規模超級騙局之中，任人魚肉。社會上的慘況根本就是建制（政界勾結商家）愚民統治的結果。

於是打從1978年開始，阿祥從未放下過手

上的武器（一支禿筆），在專欄及電台節目、主持的活動、搞傳媒事件（記者會、街頭行動等）、出版書刊CD之類的戰線上奮力抗爭，踢爆一個復一個的騙局，馬不停蹄在廝殺、走位、佈局，拒絕在淫威前下跪。正如1987年有採訪的記者說：阿祥是個「一人壓力團體」，又有編導形容我是浪漫孤身上路的唐吉訶德。

是非顛倒嚇到全人類就範

我們這個世代，科學發達、知識普及、資訊自由流傳、生活水平不斷提升、人越來越長命，各種專業都愈益發揮所長令社會一天比一天進步……。你也是在這樣想嗎？

這個正正是阿祥卅年來奔走呼號在踢爆的世紀大騙局，事實就是全人類由出生到離世都矇查查囚在其中，難得看到真相，因為操縱著傳媒、教育、政治經濟的大集團，為了維護本身的既得利益，用盡所有手段迷惑大眾，不讓大家清醒過來，得睹真相——真相，對於建制來說，實在太不方便啦（正如戈爾叫自己那齣電影做An Inconvenient Truth。）

那麼，究竟「真相」是甚麼？阿祥江湖打滾40年逐漸發現的是：原來搞教育的都是在搞「反教育」，真正教育的發生總是在沒有教育名義之下進行；原來搞醫療的正是人民健康的頭號公敵，濟世為懷之輩一生殺人無算，他們做的一切都在危害大眾的健康安全；原來傳媒不但不會講事實真相，還處處在掩人耳目、聲東擊西、助紂為虐，令大眾更麻木、更盲目、更無知、更糊塗、更行

屍走肉、更乖乖就範……（例如<http://hk.myblog.yahoo.com/simonchauhk/article?mid=413>）。

出席阿祥的活動的參加者、到來採訪阿祥的記者編導、收聽阿祥網上電台節目（例如<http://www.leedeeradio.com/2009/04/27/mysteries-searcher-ep30/>）及演講錄音（例如<http://talks.hknewage.com/SUN20041107/index.htm>）者、還有阿祥的專欄（例如《奇聞》的長壽欄目，一寫就廿多年）和書籍（例如《免疫針危害健康》、《自家教育》

——Club O店有售）的讀者，紛紛說「只有由阿祥處才聽到這樣的事」。難道阿祥一天到晚在發白日夢憑空虛構這麼多的荒唐話又得閒無事做貪得意不負責任散播開去嗎？何必這麼辛苦做二三十年？到頭來至今得到了甚麼利益呢？天知地知可也。

也許是命中註定，上蒼一早作

好安排，做了二三十年綠色搞事之徒（green activist），阿祥近年來生命來到另一個階段，得睹生命另一個層面的真相，那是更基本、更重要、更刺激、更深層、更驚人、更不可思議的真相。限於篇幅，此處講不完，下期（最後一輯「顧問談心」）再開心見誠坦

然相告。
（歡迎你回應，請電郵至下段的郵址。）

* 阿祥在1979-81年間將29、30、32歲期間的作品結集出版，分別名為《天機一瞥·29》、《天機一瞥·30》、《天機一瞥·30》有緣的你想獲贈這些珍藏舊作，請來電郵simon@simonchau.hk。

走出騙局傲抗淫威



悠然活出自在

周水祥

加入做綠色新人類，支持推廣文明綠化，享受各種活動及購物優惠，馬上入會：

- L：○永久會員：HK\$2,500
G：○普通會員：（年費） ○續會一會員號碼：
G1：○個人HK\$180 G2：○家庭HK\$280
G3：○長者HK\$60 G4：○學生HK\$60
D：○本人樂意捐款\$_____（捐款\$100以上可免稅）
○請寄回免稅收據

姓名：（中文） _____
（英文） _____

配偶姓名：（中文） _____
（家庭會員才需填寫）（英文） _____

出生日期：____月____日

職業：_____ 學歷：□大學 □中學 □小學

聯絡電話：_____ 傳真：_____

個人專長/興趣：_____

通訊地址：（中文） _____

電郵：_____

○本人樂意加入Club ○義工行列 ○自取月刊毋須郵寄

日期：2010年____月____日 申請人簽署：_____

*會員資料只供本會內部使用。

供本會職員填寫 會員號碼：_____

入會日期：2010年____月____日 會費：\$_____

現金/支票號碼：_____ 收據號碼：_____

經手人：_____ 審核：_____

請填妥後連同劃線支票（抬頭「綠色生活教育基金」）
寄：九龍旺角亞皆老街80-86號昌明大廈7字樓F座Club O收。

《生機健康》第59期 ○綠色生活教育基金Club O出版 ○《生機健康》編輯委員會編輯 ○版權所有 ©Club O 2009
○Club O會址：九龍旺角亞皆老街80-86號昌明大廈7字樓F-H座，電話：2619 0000，傳真：2619 0600
電郵：info@club-o.org，網址：www.club-o.org，Facebook：http://www.facebook.com/home.php?group.php?gid=35813553982
○承印：傳真廣告印刷公司，電話：2838 1699

本刊免費贈閱，在香港及內地多間機構及商號流傳，大量索閱請電2619 0000。

本印張以大豆油墨及再造紙印製