



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

3月6日 ● 脈輪能量多面睇

分享：身心靈健康導師、註冊催眠治療師Tara Dhyana



脈輪 (Chakra: 解作「輪」) 為來自印度傳統的能量系統，包含著印度文化中對身心靈健康的重要訊息和智慧。是次講座將為你打開這系統的大門，引領大家從能量角度思考有關身心健康的另一面向。

3月13日 ● 中醫從皮膚看健康

分享：許惠珍醫師

皮膚是人體最大的器官，它覆蓋在整個身體的表面，總重量約佔體重的16%，皮膚病同時包括黏膜、頭髮及指甲疾病。當你發現身上皮膚的改變，大部分是內在疾病或寒濕燥火等的顯示，就是中醫常掛在口邊的「有諸內必形於外」，意思是我們內臟的問題，往往會從皮膚找到蛛絲馬跡。別小看這些皮膚小毛病，若然你略知一二，可能避免大病的發生。



這次的相聚，我將會分享有關中醫皮膚的知識，包括面色及常見皮膚病。中醫望診很有趣，其中以「望皮膚」較易掌握，你的參與必定有所獲益。

3月20日 ● 「活現Hapeace人生」講座

主講嘉賓：李志誠博士



一直以來，我們相信成就、名譽、權力、財富會帶給我們快樂。然而，今天我們卻看到越來越多人在達到成功後，卻並不感到快樂。

如果我們要快樂，首先就要知道什麼是真正的快樂，它叫「平和樂」(Hapeace)。我們相信真正的快樂不單建基於物質生活，一個整全富裕的人應該在人生的不同戶口上達至基本存款的水平。然而，戶口與戶口之間有什麼關聯？是否當這些戶口充裕後，我們就一定會快樂？

透過「活現 Hapeace 人生」講座，帶領大家從反思人生真正的追求，開始逐一探索活現 Hapeace 人生的步驟。

3月27日 ● 女性為本 食物為神 分享：聖雅各福群會鄭淑貞

土作坊的社區廚房孕育著本土手作加工的願景，透過婦女在城鄉生活智慧，將本土生產與本土加工結合，將平平無奇的食材幻化成傳統與現代食物的符號，象徵人與食物歷史的傳承。這個下午讓我們共進食物的集體回憶與尋覓自主生產之大道。



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。

3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。）



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

3月13日 手指操

主持：周小綠



刺激手指時，可直接影響腦部和控制內臟的自律神經中樞，所以手指旋轉健康操有五大效果：第一、增進健康；第二、刺激腦部、預防老化；第三、美容養顏；第四、這功法簡單易學、不佔場地、不用工具及有快速效果；第五、安定情緒。周小綠將在這晚上和大家一起玩手指操。

3月20日 自然自在音樂之夜

分享：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。



3月27日 當苦行斷食遇上社會運動

講者：衍仁、可凡及幾位最近參與社運的好友



你還記得最近一群年青人以苦行、斷食參加社會運動，表達他們內心的心聲！

「80後」是近年新興的詞彙，有人解作為轉化和創造社會的一支新社會運動旗幟。這個晚上，我們有緣與幾位香港第四代人直接交流和分享，他們將以音樂、歌唱和對談，與我們共聚交流、聆聽、分享，共創靈性新境界，互相砥礪學習再上路。

溝通，是可以那麼簡單、直接。

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。

