

脈輪的平衡：寬恕、告別失眠與憤怒

3月10日 告別失眠

失眠令人困擾，長期的失眠更加會帶來生活上其他層面的壞影響。要好好安眠，必須先行學會「身睡、心先睡」，導師會分享有關第七脈輪主題，學習每天整合，每天放下。為你重新調校身心頻道，讓你有機會重拾睡得香甜的感覺，為身心充電！

3月17日 寬恕的力量

在人生旅途中，或許我們都會碰上一一些令人憤怒，令人耿耿於懷的事。在歲月中怨與恨的感覺卻揮之不去，一直在影響著自己的生活，遠離了真正的幸福感。是次工作坊分享有關第四脈輪的主題，讓你認清「寬恕」與「妥協」，給自己一次重生的機會，重踏美好人生的軌道。

3月24日 憤怒多面睇

你常常容易感到憤怒嗎？我們都活在社會化的規則之下，要表達憤怒好像

必須要有個合情合理的因由，不不然容易被配上一個「情緒化」的罪名，人人敬而遠之！有些人甚至選擇就此把憤怒的情緒生吞下去，長期漠視憤怒情緒會對身心造成多重傷害。讓我們一起跟它來一次正面交鋒，分享有關第一脈輪的主題，讓憤怒成為你的正面動力。



●導師：身心靈健康導師，註冊催眠治療師Tara Dhyana

●上課時間：3月10日、3月17日、3月24日（星期三）下午7:15-8:45 旺角會址

●費用：單堂\$128（會員\$108），全期收費\$350（會員\$300）

3.10 開始

「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，讓下一代有更好的居住環境。

2.23

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？

「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。

「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环境，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！

3.2

●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)

教你DIY治未病

●主講：秦鴻中醫師

●2月28日及3月28日（星期日）下午2:00-3:30 旺角會址

●愛心捐獻ClubO：\$30或以上

●請提前最少1天報名

2.28

「編寫人生平和樂告別Hapeace Ending」工作坊

除了在日常生活中要活出平和樂，擁有一個平和樂告別Hapeace Ending同樣重要。

透過「編寫人生平和樂告別」工作坊，李博士會聯同生前契約講師和殯葬禮儀師，帶領大家從反思生命的意義開始，逐一探索編寫人生 Hapeace Ending 的步驟。

工作坊內容：

1. 透過認識死亡，從而反思它對生命的啟示及如何幫助我們活出更豐盛的人生，感受更實在的生活本質。
2. 對人生最後的安排有一個初步的認識和準備，了解生前規劃的重要性及需要考慮的要素。
3. 切實透過「生前契約意向書」替自己策劃人生的完美句號。

3月30日 第一課

人生的迷思和對生命的體會

●導師：李志誠博士

李志誠博士為資深生命教練，有感現代社會對心靈健康有迫切追求，便開始著力研究生命教育和人生策劃等範疇，並配合教練模式，開辦生命教練學院(Life Coach Academy)。與此同時，李博士亦創辦平和樂集團(Hapeace Group)致力於教育及培訓推動快樂學。



4月13日 第二課

生前規劃的重要性及需要考慮的要素

●導師：王國偉先生

在歐美、日本及台灣等地，早已透過生前契約作安排，為身後事作周全準備，亦是理財策劃重要的一環。王國偉先生期望把美國施行至今，已有半世紀歷史的生前契約引入香港，藉著推廣及設立生前契約服務，鼓勵每個人以正面、豁達的態度面對「死亡」，珍惜生命。



4月20日 第三課

生命反思與策劃「生前契約意向書」

●導師：蔡明先生

蔡明先生從事善終殯儀行業已有多多年經驗，並極參與各種回饋社會的慈善活動，如在老人院參與義工服務等。



●上課時間：3月30日、4月13日、4月20日（星期二）下午7:15-8:45

●費用：全課程3節\$400(會員\$350)

●修讀為期：共3堂，每堂1.5小時

3.30 開始

順勢療法的奧妙與奇蹟

一位西醫毅然辭去工作到澳洲進修順勢療法及到世界各地尋道，她是符慧敏醫生，離港前曾在Club O與周兆祥博士舉辦多場對談，痛快淋漓探討此時此地醫療工作的盲點、大眾市民作為保健服務消費者的無奈及悲情。(精彩的講座錄音請訪www.club-o.org)

現趁符醫生訪港之便，誠邀她再來Club O結緣，與出席者分享身心靈療癒的智慧、潮流尖端的開悟。齊來聽聽她講醫學健康的真相和宇宙天理的真諦、幸福的祕訣、好為自己未來幾十年的人生定位，無病無痛地健康生活。

順勢療法能對的是甚麼症？能達怎樣的療效？有無能為力的時候嗎？真的絕對安全嗎？絕對不能同時也看西醫，吃西藥嗎？符醫生會為你介紹最新的研究心得，教大家作為病者在求診前可作什麼準備。想了解醫療消費者的生存智慧、人可以如何找到健康平衡點，萬勿錯過符慧敏醫生的精彩介紹。

●順勢療法

●主講：順勢療法醫師符慧敏

●日期：3月21日（星期日）下午2:30-5:30旺角會址

●愛心捐獻ClubO：\$30或以上

●請提前最少1天報名

3.21