

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。



綠色茶座

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

● 7月3日 麥秋的戲劇人生 講者：麥秋(資深戲劇藝術工作者)

喜歡表演藝術的朋友，一定不會對「麥秋」這個名字感陌生。當年他是首位獲邵氏影城甄選參加訓練班的粵語演員。但他卻對舞台情有獨鍾，59年自編自導自演話劇，自此一直活躍於藝壇。64歲起更赴內地，將所學傳授青少年宮的教師，為內地培養德藝兼備的「小主人」。時至今日，內地的教師仍沿用他當年所創的課程。七十五歲在即，工作計劃與夢想，一個接一個。想分享麥秋的精彩人生，便不要錯過這個下午的綠色茶座。

● 7月10日 奧妙的天灸療法 講者：風美茵(中醫師)

結婚要擇日，原來防病都可以擇日！根據中醫的「天人相應」跟「時間治療學」傳統理論，它是時間治療的一種，「冬天的病夏天治」，在其相反的氣候下進行治療，達到治療和預防的目的。天灸療法是在一年中天氣最熱、陽氣最盛的「三伏天」進行「天灸」。正值人體陽氣旺盛有利的時機，適當地外用一些溫性藥物，最容易從皮膚滲入穴位經絡，協助提升自身陽氣、疏通經絡，藉以預防或減少冬季舊病復發，以增強機體免疫力，達致治未病的效果。

● 7月17日 艾灸保健防病妙用 講者：李蓬青(中醫師)

艾草性溫，具溫經散寒除濕止痛止血的作用。現代研究顯示，艾葉法對多種致病性真菌有抗菌作用，亦具抗病毒作用，且有健胃、促進食欲之效。艾灸治療源於中國原始社會，幾千年來在醫療實踐中累積了豐富的經驗。在茶座上，李醫師將介紹艾灸在保健強身與防治疾病方面的妙用。

● 7月24日 療癒心靈的奇妙花藥 講者：黃偉德(自然療法醫師)

花藥是由英國的貝曲醫生(Dr. Edward Bach)於1930年代所始創，他利用 38 種花藥，針對人們不同的情緒和性格，例如恐懼、嫉妒、傲慢、固執、幻想、仇恨、敏感、沮喪等，研究出的一種治療方法，是陶冶心靈最安全、最容易又最奇妙的方法。本講座中，我們將會有真實個案分享和應用示範介紹。(http://www.GentleMedicine.info) (編註：黃醫師撰有相關文章，見G2頁。)

● 7月31日 經絡音樂養生 講者：陳淑萍(音樂療法顧問)

談到養生，維持人體經絡系統能量暢通最重要。人體的十二經絡貫通五臟六腑，帶動氣血陰陽平衡，按照十二時辰運行，影響人體生理、心理、心靈層面。您可知通任督、行氣血、生津液，除針灸、氣功、食療外，還可透過經絡音樂治療嗎？到底從科學角度，為何音樂可作治療？什麼是經絡共振音樂？如何按照十二時辰調理五臟，引發能量共鳴，達到氣機通暢？歡迎齊來試聽共振音樂，看看您能否即場感應共振的威力。(編註：陳淑萍撰有相關文章，見G7頁。)

*Club O香功班 ●主持：連芝珍、歐振宗

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。



在這個非一般的地方，周末有個非一般的晚會，各方高人有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。

● 7月3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波狀態。你會領悟到在愛的力量中，不斷感恩、自癒的好處，給自己一個重生的機會。歡迎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。



● 7月10日 古琴欣賞夜 主持：風美茵(中醫師)

這夜，風美茵醫師會介紹擁有三千年歷史的中國古琴藝術，古琴是世界最古老的彈撥樂器之一，獨特的音色富於深厚的感染力，是中國傳統音樂在審美藝術上的完美體現。眾人在播放古琴音樂的靈氣氛圍中，體會自然靜心之法，達致收心養性，血脈調和之境。無論心煩心靜，定會體驗到古琴音樂為您帶來的攝心經驗。

● 7月17日 電影分享會：《超時空接觸Contact》 主持：葉偉健(Stanley)

人類為探求生命的起源，自上世紀中期開展外星探索計劃，嘗試在浩瀚的宇宙中尋找其他生命體。但物理學家霍金最近卻高唱反調，勸籲地球人避免與外星人進行任何形式的接觸。究竟人類應否探索外太空，尋找外星人？外星人又是否如想像中具侵略性？是晚特別選了這套科幻電影齊齊欣賞，並歡迎各位加入討論。

● 7月24日 啟動生命能量的運動秘訣 主持：陳錦明(生命教練)



在追尋人生意義的過程中，必須擁有身體健康，從量子化學的角度來看，所有物質以至人體都是由原子組成，人體本身便是能量體。究竟怎樣運動才可以讓我們這個蘊含著不同元素的能量體調校到特定的振動頻率，讓我們身體健康，身材均稱呢？運動秘訣大搜查，不容錯過！

● 7月31日 青春永駐睡美人 主持：陳錦明(生命教練)

宇宙的創造，地球的軌跡，有著一定的規律，日出日落，這永恆的生命原動力——在我們的肉體上呈現。這些規律存在於我們的潛意識中，不需思索，這些行為習慣便控制了我們的健康，我們的一生！絕不誇張，若要永久保持動人的光彩，照耀一生，必須先改變睡眠習慣——保持良好的睡眠衛生。也許我們已體驗了療癒的神奇效果，洗滌了心靈，這個晚上，就讓自己了解睡眠衛生守則，還原基本步，平安地進入夢鄉，直到天亮！(編註：想成為睡美男，也請不要錯過這個晚會。)

