

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

● 8月7日 只有愛——般尼克療癒法 (Pranic Healing) 的奧妙 講者：龔仲寶 (Dawn)

情為何物？舐犢情深，珍貴友誼，生生不渝的傾慕，總能激勵人心，教人心醉。然而若愛受到考驗，卻令人悲憤傷痛不已；更甚者教人茶飯不思，百病纏身。究竟如何掌握愛的鑰匙，使情感得以收放自如，療癒創傷，回復澄明。這個下午，阿寶願與你分享如何克服愛的創傷，般尼克療癒法重建完整無瑕愛的力量：1)身體的情緒地圖；2)化解傷痛能量治療；3)體驗神奇的雙心靜坐法為你帶來內在平靜及宇宙大愛。(節目預告：9月2日周四療癒夜亦會介紹般尼克療癒法，詳見G5頁。)

● 8月14日 快樂學院 講者：麥敏媚 (樂天安老院/復康中心督導主任)

麥敏媚(Joyce)本身是資深社工，從事安老服務廿多年，並開發了多個饒富意義與創意的項目。今天，Joyce除了和大家分享安老工作的心得外，還會介紹「快樂學院」的不同「學科」，有興趣追求身、心、靈健康的朋友，可別錯過這次講座啊！

● 8月21日 還我健康 講者：袁大明(自然療法醫生)

要了解現代人為甚麼健康愈來愈差，醫療開支無止境地膨脹，大家都以為是我們自己的錯，怪自己不良的生活及飲食習慣，導致多病，甚至早死，但真正原因並非如此，只要我們採取適當的行動，每年可以救活過百萬人的生命，大家可以活得健康快樂。想知道究竟，這個下午由袁醫生與大家一起分享。

● 8月28日 現代人的靈性 講者：馮智活牧師(前立法局議員)

現代人靈性的貧乏，導致種種個人、社會、世界問題。提昇靈性，促進心靈健康，不但個人獲益，社會及世界問題也可解救。馮牧師從自己參與宗教、環保、政治等經歷分享提高心性之重要和方法，並從心靈角度，分享一些宗教、社會及世界議題。

● 9月4日 內觀藝術整合 講者：孫廣和 (生命原點——身心靈成長及靜心中心資深治療師)

「內觀藝術整合」是一種以「正念覺察」為基礎，結合了不同的藝術元素(如身體舞動、形體動作、遊戲、角色扮演、聲音、音樂、繪畫、引導式默想等)及心理治療的技巧(如完形治療、容格的心理分析、身體導向的心理治療、催眠治療及能量心理學等元素)而發展出來的身心靈成長方法，能深入個人及集體潛意識，重視「能量的流動」，引發更深入的個人轉化，接觸內在的生命力、自癒能力及創造力！這個下午，講者將會為你分享此法對促進情緒健康的技巧。*參加者可以85折購買《生命原點——一個治療師與身心靈的親密對話》一書。(編註：孫廣和將主持「經驗內在的愛與喜悅」工作坊，詳見G6頁。)



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。

● 8月7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。



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

● 8月14日 電影分享會：《沒有不可能》 主持：胡偉成(導演/編劇)

青少年濫藥的問題到底有多嚴重？身為家長的你又會否覺得這是人家子女的事，至於自己的孩子？你會斷言：「不可能！」嗎？可惜事實往往是一沒有不可能！這個晚上，我們請到這套教育電影的導演/編劇和大家一起認清事實背後的真相。

● 8月21日 美樂知音籌款夜 主持：廖崇興、李家祥及友人

是晚，Club O的有緣人藉著音樂雅聚一堂；也藉著音樂為籌募「綠生基」會址經費獻出一分力。這晚特別預備了三個環節：(一)精選音樂演奏；(二)靚歌任你點；(三)心頭好CD義賣。是晚活動，隨緣樂捐。就讓我們用愛心音符來一起澆灌屬於大家的「綠生基」。



● 8月28日 愛笑瑜珈打開心扉的鑰匙 主持：余狄夫(「笑出健康協會」執行經理)

大家都知道，常持愉快的心情能令身心保持健康活力；積極自信的態是成功的關鍵；包容與愛護是家庭和諧美滿的催化劑。人一生都在追求快樂。快樂離你有多遠？打開心扉，你會發現，快樂、愛護、包容、自信、積極、愉快……全都擁有。歡笑正是打開心扉最佳最直接的鑰匙，你願意開心嗎？一起愛笑瑜珈吧！



*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。