



club O 活動通訊 2018年10-11月

綠色生活教育基金 Club O是一群有心人
為香港市民創立了一個充滿生命力洋溢著溫馨的小園地，
傳揚慈悲的訊息互助互勉過簡樸而優悠的生活。

Club O的理念：自然、自在、自足

綠色生活
教育基金
Club O



活動推介

第八屆21天素食挑戰 (第六頁)
全部都係「薑」工作坊 (第三頁)
輕盈生機午餐盒製作·工作坊 (第四頁)

活動推介

素系風格·素食與生活練習篇 - 「素系風格」作者林偉欣 (第六頁)
野生動物與生活的關係·分享會 - 旅遊作家上田莉棋 (第五頁)
認識北區鄉郊單車一天遊 (第七頁)
環保酵素製作與應用 (第七頁)

Club O需要大家的支持·歡迎愛心捐獻

匯豐銀行戶口號碼：804-8-004280

戶口名稱：綠色生活教育基金有限公司 或 Green Living Education Foundation Ltd

會址：香港九龍旺角亞皆老街80號昌明大廈7字樓FGH室 (黑布街口入)
辦公時間：星期二至日中午12時至晚上7時,星期四及六延長至晚上8時 (逢星期一休息)

電話：(852) 2619 0000 Whatsapp: (852) 6773 6361
電郵：info@club-o.org Facebook Group: Club O
傳真：(852) 2619 0600 網址：www.club-o.org

註冊香港非牟利機構 91/7385

facebook Club O 綠色生活



10月Club O好安排

活動舉辦地點 • 紫色：Club O 會址G及H室 • 藍色：Club O B室 • 棕色：其他地點

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P4)	2	3	4 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 佳節料理 (P3)	5 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P4)	6 下午1:00-2:30 有機共曬 (P3) 下午3:00-5:00 獨家養生功與生機教 食 (P5) (歐振宗及李鍾生) 晚上6:00-7:00 心食 (P3) 晚上7:15-10:15 Dominion《統治》 放映會 (P6) (香港素食會常委)
7 下午2:00-4:00 印度薄餅 (P3)	8 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P4)	9	10	11 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 港式風味 · 生食篇 (P3)	12 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P4) 下午4:00-5:30 心靈太極體驗班 (P4)	13 下午1:00-2:30 有機共曬 (P3) 下午3:00-4:30 預防及逆轉糖尿病工作 坊 (P5) (鄭浩光 梁贊國) 晚上6:00-7:00 心食 (P3) 晚上7:15-8:45 超實用【個人風格書角 夾和書籤】播紙 (P6) (港大課程發展主任- 李潔芳 Kit 儀儀)
14 上午9:00-11:30 身心舒風行山樂：黃 石碼頭行山練功活動 (領隊：李鍾生 領導) (P7) 上午11:00-下午2:00 全部都像「薑」工作 坊 (Club O 健康 - Daisy) (P3)	15 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P4)	16	17	18 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 家常小菜 (P3)	19 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P4)	20 下午1:00-2:30 有機共曬 (P3) 下午3:00-5:00 綠色時尚 · 單車牧師 (P5) (羅家良 牧師) 晚上6:00-7:00 心食 (P3) 晚上7:15-8:45 媽素男士 · 分享會 (P5)
21 上午10:00-下午1:00 能量療癒診 (蔡穎輝 醫師) (P6) 上午10:00-下午6:00 諾諾北區標郊單車一 天遊 (領隊：摩來與 諾兒) (P7) 下午2:00-5:00 Dominion《統治》 放映會 (香港素食會 常委) (P6)	22 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P4)	23	24	25 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 印度私房菜 (P3)	26 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P4)	27 下午1:00-2:30 有機共曬 (P3) 下午3:00-5:00 野生動物與生活的 關係分享會 (P5) (旅遊作家 - 上田莉 棋 Riki) 晚上6:00-7:00 心食 (P3) 晚上7:15-8:45 變笑瑜珈 (P4) (Dick)
28 上午9:30行山 屯門西龍兆康站 F出口外集合 下午4:00-5:30 熱情果藍莓生機 蛋糕DIY (生機廚師兼資 深幼稚園導師 - Sharon 媽媽) (P3)	29 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P4)	30	31			

10、11月活動簡介

01

課程詳細資料可於Club O網頁查閱 · 假期、地點參閱活動時間表 · 收費活動請最少兩日前致電Club O報名 ·

11月Club O好安排

活動舉辦地點 • 紫色：Club O 會址G及H室 • 藍色：Club O B室 • 棕色：其他地點

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 滋潤養生餐 (P.3)	2 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P.4)	3 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-4:30 預防及改善痛風、關 節炎工作坊 (P.5) (鄭浩光營養師) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 胃病怎麼辦? -中醫 的成因與調治 (P.5) (李宇銘中醫學博士)
4 下午2:00-4:00 台灣小食工作坊 小米麻糬X奇亞 籽果仁餅乾 (「甘薯新滋味」 食譜創作者之一 - Anna) (P.4)	5 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P.4)	6	7 晚上7:00-9:30 第八屆21天素 食挑戰 (P.6)	8 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 十倍營養飲食 法・生食篇 (P.3)	9	10 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-4:30 常見都市病的飲食及 生活模式預防工作坊 (P.6) (鄭浩光營養師) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 藍色焗素焗焗之旅・澳 洲工作坊篇 (P.6) (健康 營養教練 - Amy Li)
11 下午2:00-4:30 純素健康泡菜 工作坊 (資深Club O 烹飪導師 - Bonnie) (P.4)	12 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P.4)	13	14 晚上7:00-9:30 第八屆21天素 食挑戰 (P.6)	15 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 懷舊晚餐 (P.3)	16 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P.4) 晚上7:00-9:00 輕盈生機午餐 盒製作 (P.4)	17 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-5:00 60分鐘反傳統飲食・ 分享會 (P.6) (專業生 食導師 - Wings Lam) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 綠色音樂夜 (P.7) (廖美興及音樂知己)
18 上午10:00- 下午1:00 能量療癒義診 (P.4) (蔡穎輝醫師) 下午2:00-4:00 清香伯爵茶 純素 杯子蛋糕DIY (健康營養教練 - Amy Li) (P.4)	19 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P.4)	20	21 晚上7:00-9:30 第八屆21天素 食挑戰 (P.6)	22 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 精進料理定食 (P.3)	23 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P.4)	24 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-4:00 素系風格・素食與生活 練習篇 (P.6) (暢銷書 「素系風格」作者 - 林偉欣 Charlotte) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 變笑瑜伽 (P.4) (Dick)
25 上午9:30行山 油蔴地站A2出口 平台集合 下午2:00-4:00 環保酵素製作與 應用 (黎晉慶老師) (P.7)	26 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P.4)	27	28 晚上7:00-9:30 第八屆21天素 食挑戰 (P.6)	29 晚上6:30-8:00 自在蔬食 - 港式風味・熟 食篇 (P.3)	30 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P.4)	

10、11月活動簡介

課程詳細資料可於Club O網頁查閱・假期、地點參閱活動時間表・收費活動請最少兩日前致電Club O報名・

【綠色養生】

逢星期四

- **主題蔬食料理·自在蔬食**
誠邀大家來Club O慢活品嚐清新有營蔬食，每星期有不同主題的美食，並可學習食材的烹調及營養知識，享受一個沒有壓力的晚上。



時間：逢星期四 晚上 6:30 – 8:00
收費：非會員 \$168 會員 \$150

廚藝導師團隊：

Daisy (Club O 總廚)
Wings Lam (專業生食導師)
Megan (「綠色心活館」創辦人)
Bonnie (熱衷研究Fusion菜的烹飪導師)
玉蘭 (Club O資深烹飪導師)
Ella (Club O資深烹飪導師)
Anna Puna (Club O資深烹飪導師)

菜式：

10月4日 - 佳節料理
10月11日 - *港式風味·生食篇
10月18日 - 家常小菜
10月25日 - 印度私房菜
11月1日 - 滋潤養生餐
11月8日 - *十倍營養飲食法·生食篇
11月15日 - 懷舊晚餐
11月22日 - 精進料理定食
11月29日 - 港式風味·熟食篇

*註：以「生食」作主題
非會員 \$ 238 會員 \$ 218

逢星期六

- **有機午餐共嚐**
每逢星期六愛心滿滿的本地有機農夫都會送新鮮有機菜給Club O，我們希望把農夫的心意轉達給大眾，所以會把這些有機菜，化身成美味健康的菜餚與大家一起共享！並學習如何吃得健康又有營。
時間：逢星期六 下午 1:00 – 2:30
收費：非會員 \$65 會員 \$60

逢星期六

- **心食**
即本會推動多年的「禪食」活動，為了迎接本會新形象，我們決定以新名字示人。請參加者準時出席。

時間：逢星期六 晚上 6:00–7:00

費用：隨緣樂捐，鼓勵捐助支持本會工作

*感謝Club O店有機菜供應商馮志輝捐出部分有機蔬菜

- **印度薄餅工作坊**

時間：10月7日 (星期日)

下午2:00 – 4:00

導師：Anna Puna

內容：1. 印度薄餅 / 2. 印度醬料
3. 香料認識 / 4. 食材配搭

費用：非會員 \$ 280 會員 \$ 250

- **全部都係「薑」工作坊**

時間：10月14日 (星期日)

上午11:00 – 下午2:00

導師：Daisy (Club O總廚)

內容：1. 古法素薑醋 / 2. 麻油薑片
3. 暖身薑茶 / 4. 薑蓉醬

費用：非會員 \$ 398 會員 \$ 360

註：*費用包括午餐及活動材料費

- **熱情果藍莓生機蛋糕DIY**

時間：10月 28日 (星期日)

下午4:00 – 5:30

導師：Sharon媽媽

(生機廚師兼資深幼稚園導師)

費用：非會員 \$ 318 會員 \$ 298

註：*可帶一位4歲或以上兒童

*請自備食物盒一個：9cmX 9cm X 7cm



【綠色養生】

- 台灣小食工作坊
時間：11月4日(星期日) 下午2:00 - 4:00
導師：Anna (「甘薯新滋味」食譜創作者之一)
內容：1. 小米麻糬 (兩款口味)
2. 奇亞籽果仁餅乾
費用：非會員 \$218 會員 \$198



- 純素健康泡菜工作坊
時間：11月11日(星期日)
下午2:00 - 4:30
導師：Bonnie
(資深Club O
烹飪導師)
費用：非會員 \$ 280
會員 \$ 250
註：*每位參加者請自備食物盒兩個(約200毫升)·盛載自製泡菜及泡菜醬回家與家人分享

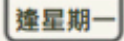


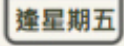
- 輕盈生機午餐盒製作·工作坊
時間：11月16日(星期五)
晚上7:00 - 9:00
導師：Phyllis (生機飲食導師)
內容：1. 即場示範·製作及食用
2. 製作共6款生機主食午餐及飲品
3. 生機素食簡介
4. 生機食材的選取及使用
費用：非會員 \$318 會員 \$298
註：費用包括每人一份詳細食譜、即場學習製作及食用·分量相當於每人一份輕食晚餐

- 清香伯爵茶 純素杯子蛋糕
時間：11月18日(星期日)
下午2:00 - 4:00
導師：Amy Li
(健康營養教練)
費用：非會員 \$ 298
會員 \$ 218
註：請自備食物盒



【身心靈治癒】

- 療癒夜 
時間：逢星期一 晚上 7:15 - 8:45
導師：Club O療癒師團
費用：(單堂) 非會員 \$100 會員 \$80
(雙月證*) 非會員 \$500 會員 \$488
註：每個月的第一個療癒夜是自由捐款
(10月1和11月5)

- 你也是療癒師 
時間：逢星期五 下午 1:00 - 3:30
導師：Club O療癒師團
費用：(單堂) 非會員 \$150 會員 \$120
(雙月證*) 非會員 \$500 會員 \$488
註：11月9日沒有堂
*購買雙月證即可享受 Club O 在兩個月內所有週一「療癒夜」與週五「你也是療癒師」的活動

- 能量療癒義診
運用擴大療癒法治療身、心、靈各層面的問題·為生命帶來完整與完美。
時間：10月21日及11月18日(星期日)
早上10:00 - 下午1:00
導師：蔡穎輝 (註冊中醫師、
香港大學行為健康碩士)
費用：免費活動·鼓勵捐助支持本會工作
註：*每次治療時間約為一小時
*會員優先
*請預先登記及準時出席·額滿即止

- 愛笑瑜珈
時間：10月27日及11月24日(星期六)
晚上7:15 - 8:45
導師：Dick
費用：免費活動·鼓勵捐助支持本會工作

- 心靈太極體驗班
周可凡會用太極的框架引導大家經歷意識和身體微妙的關係。
時間：10月12日(星期五) 下午4:00 - 5:30
導師：周可凡 (白井靈氣的第八代傳人)
費用：非會員 \$ 180 會員 \$ 160
名額：12人
*參加可凡秋季課程的學員有優先位置·並可免費參與。

【綠色講座】

逢星期六

- **生機飲食與道家養生功法**
時間：10月6日(星期六)
下午3:00 - 5:00
主講：歐振宗(資深生機飲食達人)及
李踐生(資深道家養生功導師)

內容：

- 分析生機飲食法營養是否足夠
- 示範如何製作果菜露和配搭
- 探討道家虛靜無諍的精神世界
- 即場練習回春功

費用：非會員 \$50 會員 \$40

- **預防及逆轉糖尿病工作坊**
時間：10月13日(星期六)
下午3:00 - 4:30
主講：鄭浩光(國家高級公共營養師)

內容：

- 認識血糖值，明白測血糖有時是自欺欺人的行為，不可盡信
- 如何判斷自己是否第二型糖尿病患者的高危人族？
- 預防及逆轉糖尿病血糖調節的方法

費用：非會員 \$50 會員 \$40

- **綠色時尚·單車牧師**
時間：10月20日(星期六)
下午3:00 - 5:00

主講：陳家良牧師

費用：非會員 \$50 會員 \$40

- **純素男士·分享會**
時間：10月20日(星期六)
晚上7:15 - 8:45

主講：純素男士

費用：免費活動，鼓勵支持本會工作

註：座位有限，網上登記優先

- **野生動物與生活的關係·分享會**
時間：10月27日(星期六) 下午3:00 - 5:00
主講：上田莉棋Riki(旅遊作家)

內容：

1. 亞洲是野生動物商品最大的出口地區
2. 全非洲每年約有35,000隻大象被盜獵
3. 每八小時就有一隻犀牛慘死於盜獵下
4. 南非有八種禿鷹，其中三種已達極危、兩種瀕危絕種
5. 探討野生動物與我們的關係

費用：非會員 \$50 會員 \$40



「不要讓世界
只剩下動物園」
作者 - 上田莉棋Riki

- **預防及改善痛風、關節炎工作坊**
時間：11月3日(星期六)
下午3:00 - 4:30
主講：鄭浩光(國家高級公共營養師)
- 內容：
- 認識血液中尿酸值，以及了解導致痛風發作的關鍵
 - 認識痛風與關節炎的分別，並介紹改善關節炎的飲食方法
 - 預防及改善尿酸結晶的方法
- 費用：非會員 \$50 會員 \$40

- **胃病怎麼辦？—中醫的成因與調治**
時間：11月3日(星期六)
晚上7:15 - 8:45
主講：李宇銘中醫學博士
(身心靈中醫師及綠生基主席)
- 費用：非會員 \$100 會員 \$80



李宇銘中醫學博士

【綠色講座】

逢星期六

- 常見都市病的飲食及生活模式預防工作坊
時間：11月10日（星期六）
下午3:00 - 4:30
主講：鄭浩光（國家高級公共營養師）
內容：
- 介紹一般都市病的起因
- 分享改善酸化體質的飲食套餐及生活模式
費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40

- 開啓純素烘焙之旅・澳洲工作假期
時間：11月10日（星期六）
晚上7:15 - 8:45
主講：Amy Li（健康營養教練）
費用：免費活動，鼓勵捐助支持本會工作

- 60分鐘反傳統飲食・分享會

時間：11月17日
（星期六）
下午3:00 - 5:00

主講：Wings Lam
（專業生食導師）

費用：非會員 \$ 50
會員 \$ 40



專業生食導師 -
Wings Lam

- 素系風格・素食與生活練習篇

時間：11月24日（星期六）
下午3:00 - 4:00

主講：林偉欣 Charlotte
（暢銷書「素系風格」作者）

內容：1. 如何由肉食轉為素食
2. 家人朋友相處遇到的難題
3. 在香港如何食素
4. 素食帶來的改變
5. 素食如何延伸到「衣食住行」
6. 簡約生活和素食的建議

費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40



「素系風格」作者 -
林偉欣 Charlotte

- 第八屆21天素食挑戰

或許你想嘗試健康、環保又有愛心的素食生活，卻不知該如何開始。正因如此，香港素食會承辦了美國責任醫師協會（PCRM）在港活動，透過專業指導來幫助大家更輕易擁抱嶄新的開始，在支持的氛圍中度过素食的起步階段，一起掌握健康的飲食方法。

日期：11月7、11月14、11月21、
11月28（逢星期三，共四堂）

時間：晚上7:00 - 9:30

收費：非會員 \$1200 會員 \$1080

註：*收費包括每堂晚餐和筆記

* 若能準時出席全期4堂和2次聚會，將獲【蔬乎里】廚藝課程100元現金卷乙張，以及免費參加兩次【蔬乎里】週六中午「有機午餐共嚐」素食午餐活動，合共價值230元

* 詳情請上「香港素食會」Facebook瀏覽

- Dominion《統治》放映會（兩場）

時間：10月6日（星期六）
晚上7:15 - 10:15

時間：10月21日（星期日）
下午2:00 - 5:00

片長：120分鐘

語言：雙語（英語和廣東話）

影片評級：僅限15歲或以上人士參加，
除非有成人陪同

主持：香港素食會常委

費用：免費活動，鼓勵捐助支持本會工作

註：座位有限，請先網上登記

- 超實用【個人風格書角夾和書籤】摺紙

時間：10月13日（星期六）晚上7:15 - 8:45

導師：李潔芳Kit姨姨（港大課程發展主任）

費用：免費活動，鼓勵支持本會工作



- **身心舒展行山樂**
(黃石碼頭行山練功活動)
行程：乘搭96R巴士到西貢北潭凹，沿山路落黃石碼頭，小休後練功。
領隊：李踐生
日期：10月14日(星期日)
集合：上午9:00
鑽石山港鐵站A1出口地面
長度：約2.5時，慢慢行
難度：2 / 5
註：黃雨取消，微雨照常

- **認識北區鄉郊單車一天遊**
(綠色生活教育基金與香港食生會合辦)
時間：10月21日(星期日)
上午10:00 - 下午6:00
集合：上水站(逾時不候)
領隊：廖崇興師兄
費用：非會員 \$128
會員 \$118 義工 \$50

- 註：
- 費用已包整天單車租賃(可另選高級單車，自補差價)
 - 步行20分鐘去取單車
 - 自備太陽帽或單車頭盔(非必要)
 - 自備輕便午餐水糧
 - 路經豆腐花廠，可自費品嚐豆腐花(\$12任吃)或其他小食
 - 截止報名日期10月18日(額滿30人即止)

免責聲明：

凡參加綠色生活教育基金活動之人仕，須充份了解各項活動的潛在風險，並清楚明白當出席本會舉辦的活動時，已表示自願承擔各項潛在的風險和責任，與綠色生活教育基金及義務領隊及本會工作人員無關。

- **悠閒輕鬆綠色音樂夜**
時間：11月17日(星期六)
晚上7:15 - 8:45
主持：廖崇興及音樂知己
費用：免費活動，鼓勵捐助支持本會工作

- **環保酵素製作與應用**
時間：11月25日(星期日)
下午2:00 - 4:00
導師：黎曾慶老師
費用：非會員 \$50 會員 \$40
註：*自備一星期生果皮
*自備闊口有蓋大膠樽



綠色生活教育基金現有四個項目



舉辦活動，推廣綠色生活



純素蔬食廚房，
舉辦廚藝班及烹飪工作坊



推廣香港素食文化



售賣優質精選綠色產品及有機蔬菜，
所有收入均用作支援慈善教育工作

