



club o 活動通訊

2018年12月-
2019年1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



蔬乎里 蔬食廚房

Soulful kitchen

全港首創
蔬食廚藝證書課程

 招生中

活動推介

蔬乎里廚藝證書課程 - 現正招生 (P.3)
聖誕及除夕之純素自助餐 (P.3)
聖誕禮盒之生機朱古力 DIY (P.3)
【遠離乾燥】工作坊 (P.4)

活動推介

轉化情緒、提升關係工作坊 (P.5)
【放鬆易】工作坊 (P.5)
心醫醫心：做自己的神奇療癒師 (P.6)
排毒基本法 (P.6)

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 



12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 下午1:00-2:30 有機共唱 (P.3) 下午3:00-5:00 轉化情緒、提升關係工作坊 (P.5) (周華山博士) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 瀟彥從飲食著手(P.5) (「綠色心活館」) 創辦人 - Megan)
2 下午2:00-5:00 蔬乎里廚藝證書課程 (P.3)	3 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P.4)	4 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P.5) 晚上7:15-8:45 心靈太極體驗班 (P.5)	5 晚上7:00-9:00 輕盈生機午餐盒製作 (P.3)	6 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	7	8 下午1:00-2:30 有機共唱 (P.3) 下午3:00-5:00 【放鬆易】工作坊 (P.5) (加拿大註冊反射按摩治療師 - Francis) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 陪齊一個有感覺的孩子 (P.5) (「自然脈絡」創辦人 - 野人)
9 上午9:00-11:30 藍田公園行山線功活動 (P.7) 上午10:00-下午5:00 內自醒身心排毒一天工作坊 (P.4)	10 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P.4)	11 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P.5)	12	13 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	14 晚上7:00-8:30 聖誕禮盒之生機朱古力DIY (P.3)	15 下午1:00-2:30 有機共唱 (P.3) 下午3:00-5:00 全部都係「薑」工作坊 (加場) (P.3) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 薑男大主廚 · 愛回家 (P.6) 素食教煮 - Ken
16 上午10:00-下午1:00 能量療癒義診 (蔡穎輝醫師) (P.5) 下午2:00-5:00 蔬乎里廚藝證書課程 (P.3)	17 (Club O店及辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癒夜 (P.4)	18 下午1:00-3:30 你也是療癒師 (P.5)	19	20 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	21	22 下午1:00-2:30 有機共唱 (P.3) 下午3:00-4:30 【遠離乾燥】工作坊 (P.4) 冬至節慶 · CLUB O店及辦事處營業至下午五時
23 上午9:30-下午1:30 行山樂 (P.7) 下午12:30-2:30 聖誕純素自助餐 (限定) (P.3)	24 (Club O店及辦事處 休息)	25	26	27 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	28 晚上7:15-8:45 走出厭食和抑鬱症 實踐時尚純素生活 (P.6)	29 下午1:00-2:30 有機共唱 (P.3) 下午3:00-5:00 心醫醫心：做自己的神奇療癒師(P.6) 周兆祥博士 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 變笑瑜珈 (P.5) (Dick)
30 下午12:30-2:30 除夕純素自助餐 (限定) (P.3)	31 (Club O店及辦事處 休息)					

1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 下午1:00-3:30 你也是療癩師 (P.5)	2	3 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	4	5 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-4:30 排毒基本法 1 斷食的實踐與方法 (P.6)(鄭浩光營養師) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 素食 剩食 借食 (P.6)(肥緊村)
6 下午2:00-5:00 蔬乎里廚藝 證書課程 (P.3)	7 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癩夜 (P.4)	8 下午1:00-3:30 你也是療癩師 (P.5)	9	10 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	11	12 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-4:30 排毒基本法 2 口腔及腸道潔淨工作 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 女性能量療癩分享會 (P.6)(療癩師Athena)
13 上午10:00- 下午1:00 能量療癩義診 (蔡穎輝醫師)(P.5) 下午2:00-5:00 蔬乎里廚藝 證書課程 (P.3)	14 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癩夜 (P.4)	15 下午1:00-3:30 你也是療癩師 (P.5)	16	17 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	18	19 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-5:00 修行廚房 (P.6) (符慧敬醫生) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 綠色音樂夜 (P.7)
20 下午3:00-4:30 五福臨門全盒 DIY (P.4)	21 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癩夜 (P.4)	22 下午1:00-3:30 你也是療癩師 (P.5)	23	24 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)	25	26 下午1:00-2:30 有機共嚐 (P.3) 下午3:00-5:00 Happy Cleaning (P.6)(山羊及綠色媽媽) 晚上6:00-7:00 心食 (P.3) 晚上7:15-8:45 愛笑瑜珈 (P.5) (Dick)
27 上午9:30- 下午12:30 行山樂 (P.7) 上午11:00- 下午2:00 飲食教養課之 日本正月料理 (示範) (P.4)	28 (Club O店及 辦事處 休息) 晚上7:15-8:45 療癩夜 (P.4)	29 下午1:00-3:30 你也是療癩師 (P.5)	30	31 晚上6:30-8:00 自在蔬食 (P.3)		

12 · 1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】

• 蔬乎里廚藝證書課程

全港首創！蔬食廚藝實習證書課程，現正招生！由資深素食烹飪導師（經驗多達13年）任教，課程易學實用，全100%植物性食材，更有專業中西醫及營養師貼士和免費食譜，現共有三個階段（每階段均設證書）：

- 1) 開飯易（入門六堂）
- 2) 升呢掂（進階六堂）
- 3) 大師班（精進八堂）

費用：\$399 / 堂 | \$2199 / 每階段六堂

註：每堂回贈\$100 Club O店現金券（可即時使用）

1)【開飯易】（入門六堂）

時間：12月2日（星期日）下午2:00 - 5:00

內容：家常菜（滷水拼盤、蕃茄煮鮮腐皮、攪菜雙蔬）

時間：12月16日（星期日）下午2:00 - 5:00

內容：便當（香茜薯餅配小米飯、紫菜卷配藜麥飯、香煎南瓜茄子配燕麥飯）

時間：1月6日（星期日）下午2:00 - 5:00

內容：豆製品

時間：1月13日（星期日）下午2:00 - 5:00

內容：混醬

時間：3月3日（星期日）下午2:00 - 5:00

內容：撈飯

時間：3月10日（星期日）下午2:00 - 5:00

內容：素湯水

• 聖誕及除夕之純素自助餐（限定）

時間：12月23日及30日（星期日）下午 12:30 - 2:30

收費：非會員 \$250 會員 \$225

逢星期四



• 主題蔬食料理-自在蔬食

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

註：以「生食」作主題 -

非會員 \$238 會員 \$218

逢星期六

• 有機午餐共嗜

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。

時間：逢星期六 晚上 6:00-7:00

費用：免費活動，自由捐助

*感謝Club O店有機菜供應商馮志輝捐出部分有機蔬菜

註：12月22日冬至，心食將取消一晚

• 輕盈生機午餐盒製作·工作坊

時間：12月5日（星期三）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

• 聖誕生機朱古力 DIY

時間：12月14日（星期五）下午7:00 - 8:30

導師：Sharon（生機廚師）

內容：1) 雜莓朱古力bar

2) 椰棗夾心朱古力

3) 香橙雜錦朱古力

4) 聖誕朱古力飲品

費用：非會員 \$398 會員 \$378

註：*可另外加 \$88購買當天晚餐 -

【純素漢堡餐】

*晚餐於晚上6:30開始



• 全部都係「薑」工作坊（加場）

時間：12月15日（星期六）下午3:00 - 5:00

導師：Daisy（「蔬乎里·蔬食廚房」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 \$320 會員 \$290

【綠色養生】

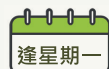
- **【遠離乾燥】工作坊**
冬日天然手作護膚品X滋潤純素下午茶
時間：12月22日(星期六)下午3:00-4:30
導師：Daisy(「蔬乎里·蔬食廚房」總廚)
內容：1) 乳木果玫瑰日夜霜
2) 竹鹽美白磨砂膏
3) 純素下午茶品嚐
費用：非會員\$320 會員\$290
註：*費用包括材料費
*參加者可帶走成品
- **五福臨門全盒DIY**
時間：1月20日(星期日)下午3:00-4:30
導師：Sharon(生機廚師)
內容：1. 雜錦水果乾
2. 杏仁紫菜脆脆
3. 香甜咖喱腰果
4. 幸福椰棗小食
5. 生機金莎朱古力
費用：非會員\$318 會員\$298
註：*可帶一位4歲或以上兒童
*請自備闊口存氣玻璃罌放製成品，
回家品嚐



- **飲食教養課之日本正月料理(示範)**
由於一年四季主要是母親和妻子做飯，到了過年應該讓她們好好休息，所以在新年大家都「不做飯」。在新年前三天就準備正月料理。
時間：1月27日(星期日)上午11:00-下午2:00
導師：岸本太太
費用：非會員\$550 會員\$500
註：*費用包括導師費和食材費
*請帶便當一起享用正月料理

【身心靈治癒】

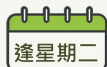
- **內自醒身心排毒一天工作坊**
時間：12月9日(星期日)
上午10:00-下午5:00
導師：翁麗芬及和林文婷老師
(台灣和香港資深身心靈導師)
李宇銘中醫學博士
(身心靈中醫師及綠生基主席)
內容：1. 身體瑜珈呼吸排毒
2. 自我覺察(透過問卷更深了解自己)
3. 內自醒練習
4. 靜鉢音療修復
5. 集體分享
費用：非會員\$980(二人同行\$880)
會員\$850(二人同行\$720)
註：費用已包括午餐和茶點



- **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：12月24日和31日沒有堂
第一個星期一(3/12+7/1)：
愛心圈療癒課-自由定價
第二個星期一(10/12+14/1)：
靜心觀想療癒課
第三個星期一(17/12+21/1)：
一對一能量療癒課
第四個星期一(28/1)：
能量療癒分享研習課

【身心靈治癒】

【綠色講座】



- **你也是療癒師**
時間：逢星期二 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：12月25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 週二「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：12月16日及1月13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，自由捐助
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：12月29日及1月26日 (星期六)
晚上7:15 - 8:45
導師：Dick
費用：免費活動，自由捐助
- **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：12月4日 (星期二)
晚上7:15 - 8:45
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。

- **轉化情緒、提升關係工作坊**

時間：12月1日 (星期六)
下午3:00 – 5:00

主講：周華山博士
(「自在社」慈善團體創辦人、
身心靈平台發起人)

費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40



- **濕疹工作坊**

在香港每五個人便有一個人在不同時期患有濕疹，西醫一般只給類固醇舒緩痛楚，但根本無法斷尾！講者Megan的女兒受濕疹所困，連上學都要帶手套以免敏感，一度求救無門，現在終於可以做回一個正常孩子。不看醫生、不用類固醇，Megan是如何幫助女兒治癒濕疹呢？

時間：12月1日(星期六) 晚上7:15 - 8:45

主講：Megan(「綠色心活館」創辦人)

費用：免費活動，自由捐助

- **【放鬆易】工作坊**

都市人工作生活壓力大，經常過分緊張、容易疲勞，只要掌握簡易實用的按摩治療小技巧，放鬆可以很容易！

時間：12月8日(星期六) 下午3:00 – 5:00

主講：Francis Lo

(加拿大註冊反射按摩治療師)

內容：1) 肩頸按摩法

2) 肌肉放鬆練習

3) 保健和伸展活動

費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40

- **培育一個有感覺的孩子**

都市人與大自然的隔閡愈來愈遠，電子世界的沈迷令到我們失去感覺，成為港爸港媽，接著培養出港孩，野人和太太決心改變現況，成立大自然遊戲室，帶孩子走進大自然，重啟五感，給孩子一個正常的童年。

時間：12月8日 (星期六)

晚上7:15 - 8:45

主講：野人 (「自然脈絡」創辦人)

費用：免費活動，自由捐助



• 營男大主廚 · 愛回家

放下空手道道袍 以素食結善緣
由空手道運動員突然成為素食者？再變為素食餐廳主廚？究竟Ken經歷了什麼，令他作出如此大的改變呢？當晚將和大家分享其心路歷程、當中起伏的心態和如何跨越難關等，更會分享素食食材的處理方法及烹飪技巧，甚至即場素食示範和試食！

時間：12月15日（星期六）
晚上7:15 - 8:45

主講：Ken Kwong（素食教煮）

費用：免費活動，自由捐助



• 走出厭食與抑鬱 | 實踐時尚純素生活

英國註冊營養師Vanessa，將和大家分享如何以身體實驗不同餐單去治療抑鬱症與厭食症及其帶來的長遠影響。及探討如何從內到外塑造型格素人形象，實踐時尚純素生活主義。

時間：12月28日（星期五）晚上7:15 - 8:45

主講：Vanessa Rohmig（英國註冊營養師）

費用：免費活動，自由捐助

• 心醫醫心：做自己的神奇療癒師

病，從來都不是用手術用藥物醫好的。所有什病都是心病，不是病病而是人病；所以要醫的其實不是病而是人。醫人只有醫心。祥哥來告訴你，你的病有什麼任務，教你若不想病下去要怎樣醫心（4大要訣：變了心就無需病完再病）。

時間：12月29日（星期六）下午3:00-5:00

主講：周兆祥博士

費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40



• 排毒基本法 1 - 斷食的實踐與方法

時間：1月5日（星期六）
下午3:00 - 下午4:30

主講：鄭浩光（國家高級公共營養師）

費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40

• 素食 | 剩食 | 惜食

時間：1月5日（星期六）晚上7:15 - 8:45

主講：肥緊村

內容：1. 肥緊村的由來
2. 香港10日流浪的見聞和感受
3. 經歷後的反思和定位
4. 流浪過後的活動
5. 剩食分享

費用：免費活動，自由捐助

• 排毒基本法2 - 口腔及腸道潔淨工作坊

時間：1月12日（星期六）
下午3:00 - 下午4:30

主講：鄭浩光（國家高級公共營養師）

費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40

• 女性能量療癒分享會

生命就是關係，與他人無法親密，源頭是無法與自己親密！！

時間：1月12日（星期六）
晚上7:15 - 8:45

主講：Athena Au（女性能量療癒師）

費用：免費活動，自由捐助

• 廚房修行

大廚下廚前要費心選購烹煮用具、食材、調味品，專業廚師還要兼顧團隊合作，和供應商或農場打交道；大廚要關心家人或食客喜好，餐後還要做善後工作如廚餘處理。符醫生會在講座分享下廚也是修行的好機會！

時間：1月19日（星期六）下午3:00 - 5:00

主講：符慧敏醫生

費用：免費活動，自由捐助

• Happy Cleaning

農曆年將至，你想將家打掃得一塵不染，而同時不覺得大掃除是件苦差？讓山羊及綠色媽媽分享大掃除妙方，首先確認污穢類型，然後採用天然素材、簡易步驟便能將髒污去除；既能呵護家中成員的皮膚及呼吸系統，也善待環境呢！

時間：1月26日（星期六）
下午3:00 - 下午5:00

主講：山羊及綠色媽媽

費用：非會員 \$ 50 會員 \$ 40

• 身心舒展行山樂

1) 藍田公園行山練功活動

行程：井欄樹→小夏威夷徑→馬遊塘→
藍田公園→藍田港鐵站

領隊：李踐生

日期：12月9日(星期日)

集合：上午9:00

港鐵鑽石山站A1出口

上地面，荷里活廣場門口

長度：約2.5小時

難度：2 / 5

註：黃雨取消，微雨照常

2) 香港大學 - > 薄扶林水塘

行程：經旭龔道，龍虎山廢堡，港島徑
，薄扶林水塘，落置富花園散隊

領隊：甘灌康，歐振宗，陳廣財

日期：12月23日(星期日)

集合：上午9:30

港鐵香港大學站A2出口

(乘升降機達頂層校內)

長度：約4小時

難度：2/5

註：黃雨取消，微雨照常

2) 伯公坳 - > 梅窩

行程：東涌乘3M巴士往伯公坳起步，逆
走嶼南郊遊徑1 - 2段至梅窩碼頭散隊

領隊：甘灌康，歐振宗，陳廣財

日期：1月27日(星期日)

集合：上午9:30

東涌地鐵站B出口廣場集合

長度：約3時

難度：3.5 / 5

註：黃雨取消，微雨照常

• 悠閒輕鬆綠色音樂夜

時間：1月19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，自由捐助

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。

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

