



簡稱「綠生基」，成立於2004年，
 是一個致力推廣環保、素食及
 身心健康的**非牟利慈善團體**。
 並設有四個主要項目：

Club O
 舉辦各類型
 身心靈及綠色活動

Club O店
 精選有機/天然產品
 逢週三、六出售有機菜

蔬乎里·蔬食廚房
 舉辦純素廚藝證書課程
 及烹飪工作坊

香港素食會
 致力推動香港素食文化

📍 會址 | 旺角亞皆老街80號昌明大廈7字樓FGH室
 📞 查詢 | ☎️ 2619 0000 / 📱 WhatsApp 6773 6361

8月份Club O精選活動

8月9日(五)下午2:00-5:00

導師：Grace Wong (純素媽媽)、iREd Solutions Ltd

費用：非會員\$250 會員\$225

註：費用包括一位成年人和一位5-12歲兒童



「餃」攪震x 動力車 (Stem) 親子小學堂





蔬乎里

蔬食廚房

全港首創！ 蔬食廚藝實習 證書課程



【開飯易】招生中



獨立報名每堂 | \$399

回贈 **\$100**
Club O店現金券

查詢 | 2619 0000
Whatsapp | 6773 6361

- 逢週日
- 每課 3 小時
- 實習 4 款菜式
- 免費食譜
- 地點方便 (旺角)
- 易學實用
- 實習時間充足
- 資深素食烹飪導師
- 廚藝教學經驗多達13年
- 100%植物性食材
- 每階段均設證書



綠色生活教育基金 倡導回歸自然的生活方式，介紹整全的綠色理念
透過各種交流、示範、體驗，鼓勵大家身體力行，活出生命力、活出亮麗、活出愛



蔬乎里

蔬食廚房



確定開班

【開飯易 (二)】

廚藝證書課程



地點 | 旺角亞皆老街80-86號昌明大廈7字樓

時間 | 下午1:00 - 4:00 (3小時)

收費 | \$399 / 堂

查詢 | 2619 0000 / WhatsApp 6773 6361

實習菜式：



每堂回贈 \$100
Club O 店現金券

日期：8月4日 (星期日)

內容：冬瓜紅豆湯、自家製素雞素鮑魚、糙米菜飯
配生磨薑蓉

日期：8月18日 (星期日)

內容：活力豆芽沙律、紅扁豆南瓜湯、田園沙爹串燒
、白汁蘑菇意粉

日期：9月1日 (星期日)

內容：珊瑚草沙律、味噌海藻湯、蔬菜雜錦壽司、日
式炒烏冬

日期：9月8日 (星期日)

內容：海帶翠玉瓜沙律、蘋果紅菜頭湯、煎釀三寶、
堅果糙米小米飯

日期：9月22日 (星期日)

內容：香茜沙葛絲、酸辣湯、回鍋杏鮑菇、上海炒粗麵



綠色生活教育基金 倡導回歸自然的生活方式，介紹整全的綠色理念

透過各種交流、示範、體驗，鼓勵大家身體力行，活出生命力、活出亮麗、活出愛

8月活動好安排

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
<p>4</p> <p>下午1:00-4:00 (P1-2) 蔬乎里廚藝證書課程：開飯易(二) 第②堂</p>	<p>5</p> <p>(CLUB O店及 辦事處 休息)</p>	<p>6</p> <p>下午1:00-3:30 (P7) 你也是療癒師 - 能量療癒 x 夢境探索</p> <p>下午4:00-5:30 太極:體驗自己的動與靜</p>
<p>11</p> <p>下午2:30-4:30 和風抹茶杯子蛋糕 營養烘焙製作 工作坊 Amy Li (資深純素糕點師 健康營養教練)</p>	<p>12</p> <p>(CLUB O店及 辦事處 休息)</p>	<p>13</p> <p>下午1:00-3:30 (P7) 你也是療癒師 - 能量療癒 x 動禪</p>
<p>18</p> <p>下午1:00-4:00 (P1-2) 蔬乎里廚藝證書課程：開飯易(二) 第③堂</p>	<p>19</p> <p>(CLUB O店及 辦事處 休息)</p>	<p>20</p> <p>下午1:00-3:30 (P7) 你也是療癒師 - 能量療癒 x 聲音及文字 能量</p>
<p>25</p> <p>上午10:00-下午1:00 能量療癒義診(蔡穎輝醫師)</p> <p>下午2:00-3:30 綠茶紅莓生機月餅工作坊 Sharon媽媽(生機廚師)</p>	<p>26</p> <p>(CLUB O店及 辦事處 休息)</p>	<p>27</p> <p>下午1:00-3:30 (P7) 你也是療癒師 - 夏日傾情派對</p>

星期三	星期四	星期五	星期六
	<p>1 上午11:00-中午12:30 亮星星小敘-瞭解自己 身體：補腦直通車</p> <p>晚上7:15-8:45 (P8) 療癒夜 - 愛心圈療癒課</p>	<p>2 晚上7:15-9:15 中道禪舞-心之舞： 以舞悟道、自我療癒 (初班)</p>	<p>3 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗</p> <p>下午3:00-5:00 香薰健康身心靈工作坊</p>
<p>7 晚上7:00-9:00 第九屆 21天健康 蔬食挑戰</p>	<p>8 上午11:00-中午12:30 亮星星小敘- 綠色遊戲：健腦撲克 下午4:30- 6:00 心·零天台 (P7) 晚上7:15-8:45 療癒夜 - 一對一療癒夜</p>	<p>9 下午2:00-5:00 「餃」攪震X 動力車(Stem) 小學堂 晚上7:00-9:00 【認識身體 覺知開 發】體驗工作坊</p>	<p>10 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗</p> <p>下午2:30-4:00 我的茹素餐盤^① 鄭浩光 (國家高級公共 營養師)</p>
<p>14</p>	<p>15 上午11:00-中午12:30 亮星星小敘- 共享大自然：觀鳥樂</p> <p>晚上7:15-8:45 療癒夜 - 音響能量療癒 大休息</p>	<p>16 晚上7:00-9:00 【認識身體 覺知開 發】體驗工作坊</p>	<p>17 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗</p> <p>下午2:30-4:30 「教煮」創意FUSION 料理工作坊 Ken Kwong(素食教煮)</p>
<p>21 晚上7:00-9:00 E-Flow 情緒解碼 - 繪畫療癒工作坊</p>	<p>22 上午11:00-中午12:30 亮星星小敘-有機好主 意：自家製有機納豆 下午4:30- 6:00 心·零天台 (P7) 晚上7:15-8:45 療癒夜 - 一對一療癒夜</p>	<p>23 晚上7:00-9:00 【認識身體 覺知開 發】體驗工作坊</p>	<p>24 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗</p> <p>下午2:30-4:00 我的茹素餐盤^② 鄭浩光 (國家高級公共 營養師)</p>
<p>28</p>	<p>29 上午11:00-中午12:30 亮星星小敘- 綠色人生：微笑解憂</p> <p>晚上7:15-8:45 療癒夜 - 《萬物頌歌》 靜心和分享</p>	<p>30 晚上7:00-9:00 【認識身體 覺知開 發】體驗工作坊</p>	<p>31 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗</p> <p>下午2:30-4:00 我的茹素餐盤^③</p> <p>下午3:00-4:30 從Human Design學 懂愛人、愛自己</p>

【暑期親子樂】

「餃」攪震 X 動力車(Stem) 小學堂

讓小朋友落手包餃子，可以訓練手仔肌肉和耐性；利用環保物料設計自己心儀的動力車，同時又可以認識動力車背後科學原理。趁這個暑假來動動手仔動動腦筋吧！

日期：8月9日(五)

時間：下午 2:00-5:00

導師：Grace (純素媽媽) 、
iRed Solutions Ltd

費用：非會員\$298 會員\$268

註：*費用包括一位成年人和一位5-12歲
兒童

*如多於一位兒童，每位加收入場費
\$100，入場費不包括材料



【綠色養生】

純素、有機| 和風抹茶杯子蛋糕 營養烘焙製作工作坊



夏日炎炎，即管來做一道味道清新、口感鬆軟的抹茶杯子蛋糕吧！除了學習炮製蛋糕的烘焙技巧，工作坊亦會介紹有機飲食的重要性和營養相關知識。

日期：8月11日 (日)

時間：下午2:30 - 4:30

導師：Amy Li (資深純素糕點師 |
健康營養教練)

地點：Club O會址GH室

費用：非會員 \$318 會員 \$298

「教煮」創意FUSION料理 工作坊

擅長主理Fusion菜式的「素食教煮」Ken Kwong會將不同國家料理元素融合於菜式中，隨時刷出新火花！工作坊除了菜式示範，學員還可以參與落手製作。

示範菜式：

1. 塔香粟米照燒杏鮑菇
2. 墨西哥風味藜麥釀蕃茄 (實習)
3. 抹茶馬蹄糕 (實習)

日期：8月17日 (六)

時間：下午2:30-4:30

導師：Ken Kwong (素食教煮)

費用：非會員\$320 會員\$290



【綠色養生】

純素| 綠茶紅莓生機月餅工作坊

一年一度中秋節又泥啦，Sharon媽媽今次教大家製作兩種口味的生機月餅-綠茶、紅莓，生機月餅健康不油膩，唔小心食多一件都唔怕滯啦！



日期：8月25日（日）

時間：下午2:00 - 3:30

導師：Sharon媽媽（生機廚藝導師）

費用：非會員 \$500 會員 \$450

註：可免費攜同一位5-12歲小童參加



【身心靈治癒】

香薰健康身心靈工作坊

工作坊中你將認識到：

- 1) 身心靈健康的香氛智慧
- 2) 最常用植物精華油的療效、特性、禁忌、調配.....
- 3) 多種使用精華油的方法
- 4) 如何選擇最適合自己的精華油
- 5) 香薰、香氛、香精油、香水的分別
- 6) 香薰防假攻略



日期：8月3日(六)

時間：下午3:00-5:00

地點：Club O會址GH室

導師：范玉玲 Cecilia Fan

（香薰治療文憑導師）

費用：非會員\$50 會員\$40

心.零天台

活動會隨緣隨喜提供和身心靈相關的主題，大家一起討論，練習放下慣性想法，體驗進入天馬行空的自由。

(8月8日)主題: 最愛的自己

(8月22日)主題: 擁抱自己

時間：下午4:30-6:00

參與者：胡美玲 Jessica Woo

費用：隨緣樂捐

【身心靈治療】

療癒夜

日期及時間：逢星期四 晚上7:15-8:45

費用：(單堂) 非會員 \$120 會員 \$100 (雙月證*) 非會員 \$500 會員 \$488*
(*持有雙月證即可享受 Club O 在兩個月內所有週四「療癒夜」與週二「你也是療癒師」的活動)

8月1日：【愛心圈療癒課 (自由定價)】

使用最簡單直接的方法來「搭通天地綫」，通過入靜的狀態，
啟動自我們每個人都附有自癒的能力。



8月15日：音響能量療癒大休息

通過入靜的大休息狀態，啟動我們自癒的能力。 8月8日【一對一療癒】報名：

8月8、22日：【一對一療癒夜】

參加者會接受半小時或以上的療癒，啟動每個人都有的自癒能力。
名額有限，要先報名。

8月8日 報名：<https://forms.gle/rRqrgVEoXDfMngcX7>

8月22日 報名：<https://forms.gle/T9iZQFqFcRyeLx9i9>



8月29日：《萬物頌歌》靜心和分享

可凡與大家分享聖方濟各亞西西的《萬物頌歌》 8月22日【一對一療癒】報名：
通過靜心和分享，我們會和大地眾生的神聖連接起來。

導師：Club O療癒師團

你也是療癒師

日期及時間：逢星期二 下午1:00-3:30

費用：(單堂) 非會員 \$150 會員 \$120 (雙月證) 非會員 \$500 會員 \$488*
(*持有雙月證即可享受 Club O 在兩個月內所有週四「療癒夜」與週二「你也是療癒師」的活動)

8月6日【能量療癒 x 夢境探索】

(*活動部分時間以英語進行，會有廣東話翻譯)

Peter Lloyd 來分享他和 Process Oriented Psychology (過程心理學) 怎樣了解夢

導師：Peter Lloyd、周可凡

8月13日【能量療癒 x 動禪】

從拉筋伸展的練習開始，讓心更加輕鬆、專注，進而體驗安定的喜悅與寧靜。

導師：胡美玲 Jessica

8月20日【能量療癒 x 聲音及文字能量】

能量療癒~去聽故事！藉由頌讀散文故事或專題文章，感受當中的能量，讓自己感動。

導師：胡美玲 Jessica

8月27日【你也是療癒師: 夏日傾情派對】

重溫加大家最喜歡的冥想和練習，做少少大休息能量療癒。

導師：周可凡、胡美玲 Jessica

【身心靈治癒】

【認識身體 | 覺知開發】 體驗工作坊

我們一般人都只是受限於利用身體走走路、坐下來這樣而已。即興的練習可以幫助我們暖身的同時，打破我們對於身體在思維中的局限性，也能夠提升我們的覺知程度。下半部分我們就主要會集中讓身體跟著音樂動起來，盡量體驗通過舞動身體帶來的自由感覺跟挑戰性。

日期：8月9、16、23、30日(五)

時間：晚上7:00-8:30

導師：Asahi Bruce Liu

(舞蹈家 | 資深靜心者)

費用：(單堂) 非會員\$250 會員\$225
(全期四堂) 非會員\$800 會員\$720

E-Flow 情緒解碼 - 繪畫療癒 工作坊

繪畫的塗抹過程可以讓我們放慢下來，放鬆自己打開心扉，並與我們自己的感受連結。非文字的藝術表達準確投射我們內在的多層維度的認知和經驗，讓我們去發現、看見並擁抱自己。

內容：

- 介紹和體驗無目的性繪畫探索和表達的方法
- 覺知身體靜心
- 獨處運筆塗繪創作
- 與作品對話，探索作品個人意義

工作坊特色：

輕鬆無負擔，導師締造環境條件，給予充分支持，引導參加者在小組進程中，與自己與藝術互動，在安靜中讓心靈復甦。

日期：8月21日(三)

時間：晚上7:00-9:00

地點：Club O會址GH室

導師：陳婉萍Adalyn Chan
(藝術導師)

費用：非會員\$200 會員\$180

能量療癒義診

運用擴大療癒法的雷射光束，掃描、清理、釋放、轉化、重建身體的所有系統、細胞與電子，並療癒精微體，治療身、心、靈各層面的問題，為生命帶來完整與完美。

日期：8月25日(日)

時間：上午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：隨緣樂捐(鼓勵支持本會工作)

註：每次治療時間約為一小時，
請預先登記及準時出席，額滿即止。

*此為會員優先活動



【綠色活動 / 講座】

綠色人生課程

此工作坊會為您分享從美國農業部公佈的健康飲食建議 (我的餐盤) 修改而成的「我的茹素餐盤」，加上一般亞洲人經常使用的食材，讓大家更易掌握較全面的飲食指引。

我的茹素餐盤 1 – 食物處理、烹調及儲存

日期及時間：8月10日 (六)下午2:30 - 4:00

- 如何烹調及處理蔬菜、全穀雜糧、豆類、果仁、種籽及海藻類食物
- 如何儲存蔬菜
- 忙人健康素食錦囊
- 如何把製作發芽豆類？

我的茹素餐盤 2 - 餐單設計

日期及時間：8月24日 (六)下午2:30 - 4:00

- 熟食，竟然和疾病劃上等號？！如何平衡生食熟食比例，改善健康
- 認識餐單設計的基礎
- 簡介均衡飲食配搭及餐膳安排的基本原則

我的茹素餐盤 3 - 用餐的態度

日期及時間：8月31日 (六)下午2:30 - 4:00

- 食的種類
- 蔬食的種類及原因
- 健康飲食的原則

主講：鄭浩光 (國家高級公共營養師)

費用：非會員\$50 會員\$40

從Human Design學懂愛人、愛自己

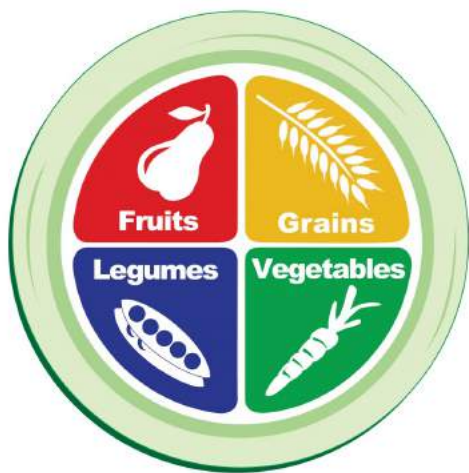
常言道：「愛別人之前先要愛自己」。
Human Design人類設計是一門嶄新的認識自己的靈性智慧，尤如人生使用說明書，藉此去認識自己的天賦、性格，讓你在生命中作出決策，找出人生方向，學懂去活出自己，更愛自己，與別人建立親密關係。

日期：8月31日 (六)

時間：下午3:00-4:30

主講：Stanley 鐘源

費用：非會員 \$50 會員 \$40





亮星星小敘

讓我們一齊打開活得自在和精彩的契機，通過多元化的綠色活動，尋找到一種跟自己心靈連結的領悟，找到一些令自己快樂起來的小智慧，尋回幸福力量做顆閃亮星星。

活動日期

主題

導師

1/8(四)

瞭解自己身體：補腦直通車

晨曦

護理教育工作者

探討損耗大腦的元兇、改善智力、記憶力的五大營養，抗抑鬱和防止老年痴呆的小貼士

8/8(四)

綠色遊戲：健腦撲克

楊寶熙

綠色保健達人

潮玩紙牌遊戲，能活化腦袋、增強記憶力，還可悟到如何輸得起的人生智慧

15/8(四)

共享大自然：觀鳥樂

孫咪咪Pattie

Club O資深義工

用五感和心好好地去感受大自然，觀鳥能令我們的生命會愈來愈豐盛、驚喜連連

22/8(四)

有機好主意：自家製有機納豆

Tracy Tsang

身心靈導師

示範如何自製具有溶解血栓作用，預防血管梗塞及老年癡呆症的納豆，分享如何吃出滋味

29/8(四)

綠色人生：微笑解憂

何惠珠Helen

身心靈導師

從抑鬱康復的身心靈導師會分享微笑對放鬆身心、疏解鬱結的療效，齊來練習微笑，發揮自我療癒的能力並成為快樂的人。

時間：上午11:00-下午12:30

費用：非會員\$50 會員\$40

(全期五堂優惠) 非會員\$200 會員\$160



營養師的話

鄭浩光 (國家高級公共營養師)

蛋白質

蛋白質是身體不可缺少的營養素



，攝取過多會增加腎臟負擔、加速老化。但如攝取過少，也會影響免疫力及身體機能運作功能。植物性蛋白質不含任何膽固醇和飽和脂肪酸，更可減低腎臟負擔及減少鈣質由尿液流失，亦含有豐富抗氧化物和植物性化學成份、高纖維，能降低大腸癌風險。

只要適當配合，吃不同的種類的素材如穀類、豆類、種子及果仁，植物性蛋白質也可構成與動物性蛋白質一樣的完全蛋白質。

Club O店情報

一年一度中秋節又來了！

純素月餅即將推出，詳情請密切留意Facebook專頁。



Instagram | clubo_greenliving

Facebook | Club O 綠色生活 | 蔬乎里·蔬食廚房 | 香港素食會

會址 | 旺角亞皆老街80號昌明大廈7字樓FGH室
查詢 | 2619 0000 / WhatsApp 6773 6361