



綠色生活教育基金

Green Living Education Foundation

2019年11月

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

電子版活動通訊
立即下載



豆豆
首席會員

舉辦
各種身心靈
及綠色活動



精選有機
天然產品
逢週六出售有機菜



舉辦純素廚藝證書
課程及烹飪工作坊



香港素食會
HONG KONG VEG SOCIETY

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

11月份活動通訊

「越」食越 有「營」 便當工作坊

[示範班]



11月9日(六)
下午2:30-4:30
導師:Linda Lau
費用:
\$320 (會員\$290)

(詳情請見P9)



輕鬆準備有「營」便當完全沒
難度！用心製作便當，為自
己及家人生活增添幸福感！
❤️❤️❤️

示範菜式：

- ① 越式米紙卷
- ② 純素版蔗蝦
- ③ 越式常備菜：
雙色泡菜(青木瓜、紫椰菜)



GO!
Vegan!



★
大師班



精進
六堂

全港首創！ 蔬食廚藝實習 證書課程

開飯易



入門
六堂

升呢掂



進階
六堂



- 逢週日
- 每課 3 小時
- 地點方便(旺角)
- 每堂實習加示範

3至4款菜式!

- 資深素食烹飪導師
- 教學經驗豐富
- 實習時間充足
- 每階段均設證書
- 100%植物性食材
- 簡單易學

《升呢掂(2)》 火熱進行中!



♥ 升呢掂 實習菜式：

- **意式**-11月3日 (導師：Linda Lau)
卡布里蕃茄沙律、意大利飯、蜜汁燉梨
- **泰式**-11月24日 (導師：Miss Kwok)
青木瓜柚子沙律、泰式菠蘿炒飯、冬蔭公湯
- **日式**-12月1日 (導師：Miss Kwok)
涼拌芝麻鮮蔬(菠菜、蓮藕、甘筍)、
黎麥手卷壽司、關東煮
- **印式**-12月8日 (導師：Linda Lau)
印式馬鈴薯香草沙律、印度豆蔬湯(Dahl)、
番茄燴蔬球(Kofta)



查詢：☎ 2619 0000 📞 6773 6361

📍 香港九龍旺角亞皆老街80號
昌明大廈7字樓FGH室



鬧市中的心靈綠洲

能量義診 · 每周療癒活動 · 資深導師團隊

Club O 身心靈課程

「香港人生活急速緊張，我們精心設計不同主題活動希望能提供一個寧靜的環境，讓大家放鬆和休息。我們無分派別，冀將身心靈健康修習帶到香港的市民大眾，一同修習正念重拾能量。」

身心活動統籌 - 周可凡



- 調整身心
- 回復平衡
- 釋放心靈



精選恆常活動

內容簡介

「你也是療癒師」P7
(逢星期二)

在放鬆的環境中，被療癒者於療癒師的陪伴與關懷下，透過冥想、安靜、躺下休息，療癒師以「能量療癒」(energy healing)為被療癒者調整身心，回復平衡的狀態。除此之外，我們每週星期二的還會邀請不同客席導師。(*本月主題請見第7頁)

「療癒夜」P7
(逢星期四)

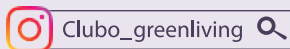


單堂:\$150 (會員\$120)
月證:\$300 (會員\$270)

*購買「月證」即可在一個月內參與Club O 週二的「你也是療癒師」和週四「療癒夜」

follow us:

歡迎查詢課程



☎ 2619 0000
☎ 6773 6361

11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	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗 下午2:30 - 4:00 (P5) 排毒基本法(1): 斷食的實踐與方法 下午1:00-5:00 根的灌溉：21天自然連結
						2 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗 下午2:30-5:00 (P6) 繪畫自療工作坊: 靜聽當下(Adalyn Chan) 下午2:30-5:00 (P9) 「越」食越有「營」便當 (Linda Lau) [示範班-3款]
3 下午1:00-4:00 (P9) 蔬乎里廚藝證書課程:世界料理篇 升呢掂(二)第3堂-意式 (Linda Lau)	4 (CLUB O店及辦事處 休息) 下午2:00-8:00 (P6) Club O 開放寧靜空間	5 下午1:30-4:00 (P8) 《融入萬源之水》療癒圈 (Amanda) 下午4:15-5:45 (P7) 你也是療癒師: Flow yo 流動·連繫 (Maggie Lin) 下午7:00-9:00 根的灌溉：21天自然連結	6 下午4:30-6:00 (P8) 心·零天台: 提升自己 (Jessica Woo) 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 愛心圈大休息 (自由定價)	7 上午11:00-12:30(P6) 亮星星緣地: 感恩派對 -芝麻腰果混醬派對 下午4:30-6:00 (P8) 心·零天台: 提升自己 (Jessica Woo) 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 愛心圈大休息 (自由定價)	8 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗 下午2:30-4:00 (P5) 道家養生功工作坊 (李踐生師父)	
10 上午11:30-下午2:30 (P10) 生素 至Fit情緒飲食策略工作坊 (Wings Lam)	11 (CLUB O店及辦事處 休息) 下午2:00-8:00 (P6) Club O 開放寧靜空間	12 下午1:15-4:00 (P8) 療癒師深造課程 下午4:15-5:45 (P7) 你也是療癒師: 心像術冥想(周可凡)	13 下午4:30-6:00 (P8) 心·零天台: 正能量的自己 (Jessica Woo) 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 心靈頌唱 (Winston Lau)	14 上午11:00-12:30 亮星星緣地: 智能氣功 (楊寶熙) [不設單堂報名] 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 心像術冥想 (周可凡)	15 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗 下午2:30-4:00 (P5) 道家養生功工作坊 (李踐生師父)	
17 下午9:30-1:00 (P5) 行山樂 (東涌 > 愉景灣) 上午10:00-下午1:00 (P8) 能量療癒義診 (蔡穎輝醫師) 下午1:00-4:00 (P9) 蔬乎里廚藝證書課程:世界料理篇 升呢掂(二)第4堂-泰式 (Miss Kwok)	18 (CLUB O店及辦事處 休息) 下午2:00-8:00 (P6) Club O 開放寧靜空間	19 下午1:15-4:00 (P8) 療癒師深造課程 下午4:15-5:45 (P7) 你也是療癒師: Inner Work (Peter Lloyd)	20 下午4:30-6:00 (P8) 心·零天台: 正能量的自己 (Jessica Woo) 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 心靈頌唱 (Winston Lau)	21 下午4:30-6:00 (P8) 心·零天台: 正能量的自己 (Jessica Woo) 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 心靈頌唱 (Winston Lau)	22 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗 下午2:30 - 4:00 (P5) 排毒基本法(2): 口腔及腸道潔淨工作坊 下午2:30-4:00 (P10) 香脆燕麥合桃曲奇班 [純素無小麥] (Amy Li)	
24 下午9:30-1:00 (P5) 行山樂 (東涌 > 愉景灣) 上午10:00-下午1:00 (P8) 能量療癒義診 (蔡穎輝醫師) 下午1:00-4:00 (P9) 蔬乎里廚藝證書課程:世界料理篇 升呢掂(二)第4堂-泰式 (Miss Kwok)	25 (CLUB O店及辦事處 休息) 下午2:00-8:00 (P6) Club O 開放寧靜空間	26 下午1:15-4:00 (P8) 療癒師深造課程 下午4:15-5:45 (P7) 你也是療癒師: 能量療癒大休息	27 下午4:30-6:00 (P8) 心·零天台: 正能量的自己 (Jessica Woo) 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 心靈頌唱 (Winston Lau)	28 上午11:00-12:30 (P6) 亮星星緣地: 感恩派對- 玉米花派對 晚上7:15-8:45 (P7) 療癒夜: 一對一能量療癒課	29 下午1:00-2:00 有機蔬食體驗 下午2:30-4:00 (P10) 零負擔豆腐甜品實驗室 [示範班] 豆腐湯圓、豆腐布甸 & 手工芝麻卷 (Miss Kwok) 晚上7:15 - 8:45 (P9) 愛笑瑜珈 (余狄夫 Dick)	

星期六

11月2日

排毒基本法 (1): 斷食的實踐與方法

斷食是自然醫學很重要的療癒及保健方法。此課堂會分享斷食的分類和種類、斷食宜忌等。另外減食期、斷食期及復食期需主意的事項，設計復食餐單及計劃個人斷食方案。讓大家可輕鬆及安全地進行斷食。

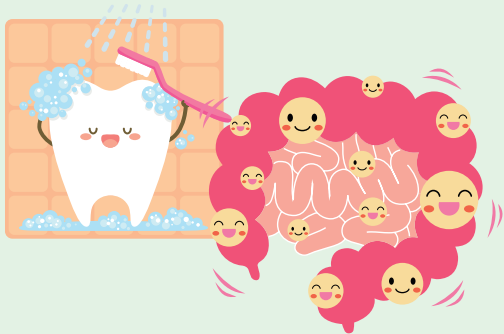
星期六

11月23日

排毒基本法 (2): 口腔及腸道潔淨

此工作坊會與大家分享，口腔及腸道潔淨的方法，回復口腔、牙齒及腸道健康，特別是結腸的健康，是今日追求自然健康的重要課題。改善飲食的同時，定期進行斷食，再配合深層潔淨方法，可大大減少體內毒素累積，從而改善及增強身體的免疫力、自癒力及再生力，加快身體復甦的機會，達致身體平衡狀態。

- 時間：下午2:30 – 4:00
- 主講：鄭浩光 (國家高級公共營養師)
- 費用：非會員\$50 會員\$40



星期六

11月16日

道家養生功 工作坊

李踐生師父會帶來一套養生的功法—道家養生功。道家養生功是一套以動靜相兼的運動，從根源性改善我們身心質素，重點在於：

- 1) 使肢體動作柔軟；
- 2) 讓臟腑運作正常 (內臟體操)，調節內分泌機能；
- 3) 以道家「無靜」的思想，開放心靈世界，在練習時體會與天地萬物為一體。

- 時間：下午2:30 – 4:00
- 主講：李踐生師父
- 費用：非會員\$50 會員\$40

特別活動

星期日

11月24日



行山樂

*無需報名

行程：早上9:30東涌地鐵站B出口廣場集合，乘3M巴士往梅窩起步，經銀礦灣、東灣頭上山至聖母神學院，後山徑至愉景灣散隊。

- 集合時間：早上9:30
- 集合地點：東涌地鐵站B出口廣場
- 解散時間：約下午1時
- 解散地點：愉景灣
- 步程需時：約3.5小時
- 難度：2/5
- 領隊：甘灌康、歐振宗、陳廣財
- 免費活動

星期四

11月7 & 28日

亮星星緣地 - 感恩派對

歡迎你來ClubO這感恩派對，條件是帶著喜樂的心來，喜歡留下茶敘的帶著無私分享的心來參加。一齊分享生活中體會：如健康生活智慧、滋養身心食譜，養成忘憂、感恩美好事物的習慣等。

活動主題：

• 7/11: 芝麻腰果混醬派對

芝麻腰果對健康益處非常非常之多，例如補鈣補鐵，是容易買到又是貨真價實的保健食材，常用於中西日食譜，無論咸甜菜色均老少咸宜，風味香濃！派對活動包括：

示範：拌麩或蔬菜日式白芝麻醬

• 28/11: 玉米花派對

玉米是全世界第三大糧食作物，能為煎煮烤炸等多種點心帶來特殊的口感和風味。派對活動包括：

示範：全營玉米餅小吃

• 時間：上午11:00 - 下午12:30

• 主持人：Agnes

• 費用：非會員\$50 會員\$40

亮星星茶敘

(自由留下參加)：

12:30至1:00pm

參加者帶一份DIY清新素食或水果、果仁、健康小食(價值約\$40)來和大家共嚐。



逢星期一

4,11,18,25日

Club O 開放寧靜空間

在一個寧靜的空間，隨意靜坐、冥想！與天地連接，將內在的負能量轉化為愛自己的正能量。隨心 隨意 隨緣！自然 自在 自足！自由出入，全程禁語，與自己同在。

• 時間：下午2:00-晚上8:00

2:00-5:00pm：靜坐時間

5:00-6:00pm：休息時間

6:00-8:00pm：靜坐時間

• 負責人：Albert Poon

• 費用：隨緣樂捐

(收益將用作支持綠色生活教育工作)

星期六

11月9日

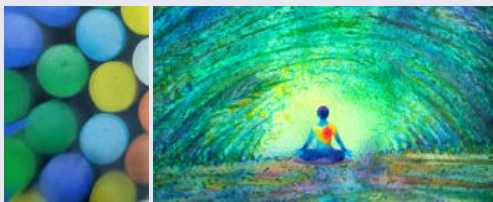
靜聽當下 - 繪畫自療工作坊

以同理心進行創作，連結內在，繪畫屬於自己的情緒色彩圖，透過非文字視覺語言與組員互動交流，在正念中聆聽身心反應，發現和理解自己。我們會使用油粉彩(oil pastel)，用最直覺直接的方式畫畫探索，過程輕鬆自在，無需繪畫經驗。適合不抗拒繪畫活動，喜歡小組靜心的人士參加。

• 時間：下午2:30-5:00

• 導師：陳婉萍 Adalyn Chan

• 費用：會員\$180 | 非會員\$200



逢星期二

5,12,19,26日

你也是療癒師

- 時間：下午4:15–5:45
- 導師：Club O療癒師團
- 費用：(單堂) 非會員\$150 會員\$120
(月證) 非會員\$300 會員\$270

內容：

- 5/11: **Flow yo流動·連繫** (導師:Maggie Lin)聆聽身體，隨著感覺，探索空間。與他人交流，從內到外，到你和他，一起發掘。
- 12/11: **心像術冥想** (導師:周可凡)
可凡會帶一門透過圖像來療癒、轉化和揚升的冥想法。心像術源自西藏，它能讓我們更新及轉化過去，療癒情緒創傷，轉化信念，創造不一樣的實相。
- 19/11: **Inner Work** (導師:Peter Lloyd) Inner work是從榮格心理學療癒系統中發展出來，由Arnold Mindell 再優化及整合的Process Work引申出Inner work，特別適用正視群體矛盾、療癒人際關係的傷害。
- 28/11: **能量療癒大休息** 由能量療癒獲得「深層的療癒」或「深層的練功」。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。

逢星期四

7,14,21,28日

療癒夜

- 時間：晚上 7:15 – 8:45
- 導師：Club O療癒師團
- 費用：(單堂) 非會員\$120 會員\$100
(月證) 非會員\$300 會員\$270

內容：

- 7/11: **愛心圈大休息** (自由定價) 所謂的病是一種人和大自然韻律的偏差，「能量療癒」(energy healing) 用宇宙氣場來調節能量，用靜心的方法回復最根本、完善的狀態。
- 14/11: **心像術冥想** (導師:周可凡)
可凡會帶一門透過圖像來療癒、轉化和揚升的冥想法。心像術源自西藏，它能讓我們更新及轉化過去，療癒情緒創傷，轉化信念，創造不一樣的實相。
- 21/11: **心靈頌唱** (導師:Winston Lau劉俊賢)讓我們透過頌唱與身心靈連結，穿透恐懼與苦難，在紛亂的世代回到本原，帶著憐憫和信心繼續上路。
- 28/11: **一對一能量療癒課 (請先預約)** 由能量療癒獲得「深層的療癒」或「深層的練功」。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。

*購買「月證」即可在一個月內參與Club O 週二的「你也是療癒師」和週四「療癒夜」

星期四

11月7 & 21日

心 · 零天台

活動會隨緣隨喜提供和身心靈相關的主題，跟大家一起討論，讓大家專注當下出現的隨機思維，練習放下慣性想法，體驗進入天馬行空的自由。

內容：

- 7/11主題：提升自己
- 21/11主題：正能量的自己
- 時間：下午4:15-5:45
- 負責人：胡美玲 Jessica Woo
- 費用：隨緣樂捐

星期二

11月5日

《融入萬源之水》 療癒圈

這個下午，Amanda與可凡會帶大家經歷一行禪師「連接大地」的儀式，再次連結我們土地的祖先、血緣的祖先、師承的祖先。通過感恩和臣服，我們學會擁抱更整存的自己。



- 時間：下午1:30-4:00
- 導師：Amanda、可凡
- 費用：會員\$120 | 非會員\$150

11月星期四：
12,19 & 26日

12月星期二：
3,10 & 17日

療癒師深造課程 (共6 + 1 節)

深造課程是為資深+認真的療癒師設計，讓各位與群體一同成長。*課程參加者必須有一定的療癒知識基礎，故參加者必須參加了兩期以上的療癒師課程(共四個月)或得到導師的邀請。詳情可致電26190000/WhatsApp 6773 6361查詢。

課程費用包括：

11-12月期間的《你也是療癒師》及《療癒夜》均可免費參與

- 時間：1:15-4:00
- 導師：周可凡
- 費用：會員\$499 | 非會員\$555

星期日

11月24日

能量療癒義診

(會員優先，請先預約)

運用擴大療癒法的雷射光束，掃描、清理、釋放、轉化、重建身體所有系統、細胞與電子，並療癒精微體，治療身心靈各層面的問題。



- 時間：早上10:00-下午1:00
*每次治療時間約為一小時
- 導師：蔡穎輝(註冊女中醫師、香港大學行為健康碩士)
- 費用：隨緣樂捐
(收益將用作支持綠色生活教育工作)

星期六

11月30日

愛笑瑜珈

*無需報名

提升正能量，有什麼比笑、喜悅來得簡易直接！今天你將會體驗到笑的驚人力量，如何療癒身心，讓身體強健，內心平安，世界和諧。

- 時間：晚上7:15—8:45
- 導師：余狄夫 Dick
- 費用：隨緣樂捐
(收益將用作支持綠色生活教育工作)


 綠色飲食

星期六

11月9日

 「越」食越有「營」
 便當工作坊 [示範班]

不想天天吃外食，自己準備健康營養便當是不錯的選擇。工作坊中，具豐富素食烹飪經驗的Linda，會教大家製作適合加入便當盒的越南菜式。輕鬆準備有「營」便當完全沒難度～用心製作便當，為自己、家人生活增添幸福感！

示範菜式：

- 1) 越式米紙卷
- 2) 純素版蔗蝦
- 3) 越式常備菜：
雙色泡菜(青木瓜、紫椰菜)



- 時間：下午2:30—4:30
- 導師：Linda Lau
- 費用：會員\$290 | 非會員\$320
- *註：費用包括即場試食

11月星期日：
3 & 24日12月星期日：
1 & 8日

 蔬乎里
 Souful kitchen

 廚藝證書課程
 升呢掂2: 世界料理篇


- 3/11 意式 (導師：Linda Lau)
卡布里蕃茄沙律、意大利飯、蜜汁燉梨
- 24/11 泰式 (導師：Miss Kwok)
青木瓜柚子沙律、泰式菠蘿炒飯、冬蔭公湯
- 1/12 日式 (導師：Miss Kwok)
涼拌芝麻鮮蔬(菠菜、蓮藕、甘筍)、黎麥手卷壽司、關東煮
- 8/12 印式 (導師：Linda Lau)
印式馬鈴薯香草沙律、印度豆蔬湯 (Dahl)、番茄燴蔬球(Kofta)
- 時間：13:00 – 16:00 (3小時)
- 每堂獨立收費：\$499/堂
(每堂回贈\$100 Club O店現金券)

星期日
11月10日

生素|至Fit情緒 飲食策略工作坊

- 時間：上午11:30-下午2:30
- 導師：Wings Lam (專業生素導師)
- 費用：會員\$480 | 非會員\$520

你會不自覺地、或難以抗拒地，吃以下食物嗎？朱古力、薯片、澱粉質(如粉、麵、飯等)、甜點、濃味、辛辣食物等等...原來我們在某些時候，想吃特別一種食物，也可從這食物中，反映著我們當時的心理及生理狀態，對自己內在需要更了解，便得以對正下藥，跟食物做好朋友，互相滋養。工作坊除了講解飲食情緒外，大家可一起實習制作

「好心情」豐盛午餐。菜式包括：

- 「醒神」甜淑濃湯
- 三色「心靈平衡」減壓拼盤
- 「高能量」墨西哥卷
- 「甜入心」薑汁生可可Macaroons馬卡龍

*註：設示範、分組製作及品嚐成果時間



星期六
11月23日

香脆燕麥合桃曲奇 [純素無小麥]

Amy將教授大家運用創意食材，製作富營養價值、高纖、香脆鬆化，不需添加人工香料也會香氣四溢的新一代曲奇。



除了會教授輕鬆在家烘焙專業技巧外，Amy還會分享整全健康飲食如何與甜品製作相結合，做出一家人都能開心品嚐的健康、美味、無罪疚甜點！

- 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)
- 費用：會員\$290 | 非會員\$320



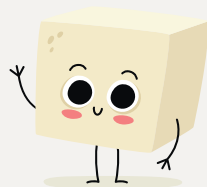
星期六
11月30日

零負擔豆腐甜品 實驗室 [示範班]

有沒有想過豆腐原來都可以做湯圓？仲可以扮演唔同角色，取代不同食材，做出各式各樣低卡、不傷胃的零負擔甜食。

實習甜品：

- 1) 豆腐湯圓
- 2) 豆腐布甸
- 3) 手工芝麻卷



- 時間：下午2:30-4:30
- 導師：Miss Kwok (巧手素食達人)
- 費用：會員\$290 | 非會員\$320
- *註：費用包括即場試食



Club O 店 營業時間：
星期二至星期日: 12:00-19:00
星期六: 12:00-20:00
逢週六出售有機菜
(星期一全店休息)



凍結乾燥納豆70g
(左: 原粒, 右: 碎粒)
-無基因改做、日本製
-高健康營養素
-維持血管暢通
-促進腸道健康



紫蘇科荳胡麻油
-植物性Omega-3高約60%
-有利心血管、腦部細胞
和對抗發炎等等
-可直接加入飯菜、
沙律湯及果汁等
膳食當中



環保竹纖面紙巾
-成分為環保竹子再生植物
-天然抑菌成分「竹醜」
-無螢光增白劑
-通過美國FDA和歐盟
AP食品級檢測。



想收到最新情報及
重溫講座錄音?



馬上用手機下載
Club O 應用程式啦!

Android用戶記得在手機上
啟用Club O App的權限喔~
應用程式 > 權限 > 儲存裝置

復刻版 回歸啦!
Club O App

Android用戶下載



Apple用戶下載



📍 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

付款資料: 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 (Green Living Education Foundation Ltd.)

歡迎愛心捐獻, 您的一分一毫, 將全數投入推動綠色生活!