



綠色茶座

自1988年創辦的綠色生活經驗交流平台，逢星期六下午4:00-5:30 邀請各路綠色先鋒開講，請早入座，開啟自然、自在、自足人生。

● 微笑·讓身心健康自在 7月4日

主講：何惠珠（汪橋）身心靈導師

嘴角上揚，一個微笑動作，就能讓我們放鬆，舒緩緊張。研究亦發現，笑，能活化免疫細胞，提高免疫力，亦能活化學管情緒變化的右腦。微笑，也是人與人溝通的橋梁，送給周圍的人的禮物。



在這個講座，講者會引導大家以微笑測試自己身心的放鬆程度，並以心理學和科學實驗的報告說明微笑對我們身心健康的影響。提醒大家在日常生活中，培養微笑的習慣，讓自己成為更自在更有吸引力的人。

● 逆轉糖尿病的飲食方法——暨第四屆21天健康挑戰介紹會 7月11日

主講：盧麗愛醫生（香港註冊執業外科醫生）

主持：李宇銘博士（香港中文大學講師，香港素食會主席）

糖尿病是當今都市的主要文明病之一，香港現時約有七十萬糖尿病患者，即是每十人即有一人患上。從醫學角度看，過去多認為糖尿病無法根治，必須要一直透過藥物治療與飲食控制；實際上，已經有不少研究發現，只要透過素食、生食，糖尿病是可以「有救了」！尤其是二型糖尿病患者，可以透過素食逆轉，一型糖尿病患者亦可以有所改善！如果你或者你身邊的親友患有糖尿病，記得切勿錯過這次爭取健康的好機會（同場將介紹於八月舉行的糖尿病特別版21天健康挑戰活動）



● 快樂的農夫 7月18日

主講：馮志輝（Club O有機菜供應商之一）

20年前以25歲之齡投身有機耕種行業，一直相信做生產，令大家有得吃有機菜才是推動有機發展的大道理。在平日，大家買輝哥的有機菜就多了，今日一定不能錯過這機會與這快樂農夫見見面！

● 均衡「素」糧·防癌天使

7月25日 主講：惠心言（高級營養師，最新作品為《健康源素——提升抗癌力的40款美食》）

多年來無數的研究都明確顯示，飲食與癌症息息相關，而大多數的證據指出：以植物為主糧能夠預防不同種類的癌症與食源性病症。每天如何吃出健康，吃怕癌細胞，請君入席，共聚分享。



● 愛笑瑜珈 8月1日

主講：余狄夫 Dick Yu（愛笑瑜珈導師）

笑可以讓自己健康、快樂、積極、進步，笑也能感染別人；只要一個微笑，就可以拉近人與人之間的距離，同時亦能化解很多紛爭。不要吝嗇你的笑容，希望您養成笑的習慣，以笑和快樂來面對將來！這個中午，誠邀您加入「愛笑瑜珈大使」行列，用笑聲改變自己，感染世界！



● 養生要訣 8月8日

主講：鄭浩光（國家一級公共營養師）

經常有聽到很多朋友的保健養生方法，有的每月花數千元買營養補充劑或補品，有的花大量的時間研究食療及食物配搭，有的以每天進食中藥或草本來調理身體，甚至有的不斷尋求坊間的「偏方」來保健。此分享與大家從中國傳統智慧、營養學及個人經驗，探討保健養生的要訣，讓大家可以掌握基礎的養生智慧。

● 好水可以喝出健康來 8月15日

主講：Lawrence Cheung (Pi水系統負責人)

關心健康的朋友都會對自己吃進去的食物有很高的要求，隨著時代的變化和環境的污染，食水安全也變成香港人切身的話題。有部份人會在家中安裝濾水器來過濾氯氣或污染物，有專家更認為「好水可以喝出健康來」。其實市面濾水器品種繁多，安裝前必須先了解其功能、效用和利弊，否則盲目亂安濾水器，莫說是平價濾水器，其實昂貴的濾水器也可能會危害健康，百害而無一利。

今次特別為大家分析什麼是好水，同場介紹什麼是Pi水，講解其功能及效用，以此同時，亦為大家分享市面常見的各濾水器的功能和優劣，關心食水、好水或是打算安濾水器的朋友，千萬不要錯過！



● 體適能測試同樂日 8月22日

主持：陳家杰、程沛生（註冊體適能導師）、鄭浩光（營養師）



現在很多都市人因工作繁忙，缺乏運動，加上飲食失調，導致很多健康問題。當天透過量度身高、體重、體質指標（BMI）、脂肪比例、血壓、心跳率及身體柔軟度等，可即時為各位簡單評估身體的健康狀況。更有營養師及體適能導師駐場，即時為大家作出運動及飲食建議，改善健康及預防疾病。歡迎任何人士參與，為健康打打氣！

● 太極八法與人體八卦的對應和啟示 8月29日

主講：楊雲中（中華太極智慧學院院長）

太極的奧秘，盡在陰陽五行八卦。太極拳的核心原理在於八法，與八卦契合。搗、捋、擠、按，即坎、離、震、兌，四正也；採、捩、肘、靠，即乾、坤、艮、巽，四隅也。八卦又分天地八卦，人體八卦，內八卦，外八卦。從八卦解構太極，其小無內，其大無外，其妙無窮！