



## 齊來荔枝角

- 3月10日 (甜酸/咖喱) 齋鴨腎
- 3月17日 泰式素鳳爪沙律/壽包
- 3月24日 眉豆咸茶果/玫瑰馬蹄糕
- 3月31日 (香橙/香檸) 百變曲奇

- 逢星期三下午2:30-4:00
- 費用：5堂\$388 (會員\$338)  
單堂\$90 (會員\$80)
- 報名查詢：35687002

3.3  
開始

### 午間一頓美食，身心靈更fit

Club O的愛心義工大廚講心不講錢，每周一次為有緣人落足心思不惜工本炮製更多新菜，有口皆碑，記得帶同事親友來美食齊分享。



#### ● 生機養生小敘

- 二月二日 (星期二)
- 下午12:15-2:15 (可以隨時加入或離席) 活得自在中心

- 費用：\$55 (會員\$50) (養生套票6次\$300)，連養生貼士分享及半自助式特色午膳



- 座位有限敬請留座，電話：35687002

### 愛心廚藝大師班

著名的烹飪導師光臨活得自在中心，親自教大家做高級精美中西佳餚美點。



- 導師：羅偉卿 (資深廚藝導師)

#### ● Club O 健康美食DIY (2月份)

- 2月3日：黃金年糕/四喜茶泡
- 星期三 下午2:30-4:00

2.3

- 費用：\$90 (會員\$80)

#### ● Club O 健康美食DIY (3月份)

- 3月3日 生炒糯米飯/糯米包卷

### 賀年饌客美饌

養生小敘幾位熱愛烹飪的主廚，致力追求健康烹飪，力求完美地將素食提升至「出得廳堂」的健康美食！新年將至，她們用猴頭菇和腐皮創造出可宴請賓朋的美饌，齊來以這兩種有抗癌、利五臟及益氣和中的主材，變化出一款款精典美食。

#### ● 賀年素菜精典製作B班 — 腐皮的百變製法

- 導師：Daisy Yim及陳妙瑩

- 2月6日 (星期六) 下午2:00-4:00

- 費用：\$108 (會員\$98)

2.6

### 印度素料理工作坊

- 導師：Annapurna

- 3月15日 (星期一) 下午2:30-4:00

- 咖喱素什菜 / 印度薄餅 / 自製健康特色羅望醬

- 費用：\$128 (會員\$108)

3.15

### 與治療師有約

如果您正處於生命中的低潮，如果您有家庭、人際、情緒困擾或各方面的心理困

活得自在中心  
Club O店

提供優質綠色  
食品及生活用  
品讓您選購



開放時間：星期一至五 中午12:00-下午7:00  
星期六 中午12:00-下午3:00  
(逢星期日及公眾假期休息)

電話：35687002

### Club O三屆大師班同學 蒸糕慶新春

齊來蒸糕過肥年，義賣愛心糕點  
送禮自奉

製作義賣糕點：南瓜XO醬芋頭糕、日本蘿蔔絲金銀蘿蔔糕

- 日期：2010年2月5日 (星期五)

2.5

- 時間：下午2:00-5:00

- 地點：Club O荔枝角活得自在中心

- 費用：三屆大師班同學免費

- 報名：致電35687002報名(名額10名，先到先得)

局，歡迎來荔枝角活得自在中心進行心靈諮詢，在一個舒適環境中，讓心中的困惑抒解，幫您解決各種心理困擾、負面情緒；並給予支持、鼓勵、建議，令您回歸健康正常生活，從此活得逍遙，清心自在。



#### ● 心靈諮詢課：1對1

- 主持：催眠治療師Helen Kwan

- 時間：逢星期五下午2:00-6:00 (每位約70分鐘)

- 費用：\$380 (會員\$350)

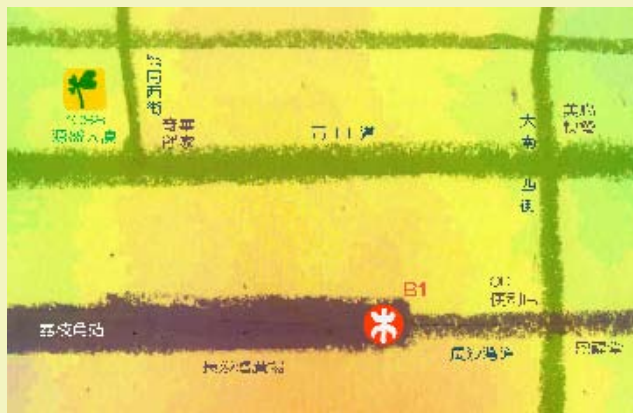
- 預約：35687002



### Club O「活得自在」中心：

荔枝角醫局西街1033號源盛工業大廈1/F A室

交通：乘地鐵至荔枝角站B1出口步行5分鐘(入口在奇華工業大廈對面)



### Club O「活得自在」中心：

荔枝角醫局西街1033號源盛工業大廈1/F A室

交通：乘地鐵至荔枝角站B1出口步行5分鐘

(入口在奇華工業大廈對面)