



# 齊來荔枝角

活得自在  
SIMPLE LIFE

## 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

- 逢星期二(公眾假期除外)
- 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
- 3月3日 生炒糯米飯/糯米包卷
- 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 眉豆成茶果/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

## 印度素料理工作坊

- 導師: Annapurna
- 咖喱素什菜 / 印度薄餅 / 自製健康特色羅望醬
- 3月15日 (星期一)
- 下午2:30-4:00
- 費用: \$128 (會員\$108)

3.15

## 2010「靚」出好運來系列

不少行為心理學論著都證明「人靚」運氣自然來! 但怎樣不靠化妝品, 又能予人容光煥發、神采飛揚的感覺呢? 活得自在中心養生小敘主廚Daisy、妙瓊和玉蘭趁春回大地, 此刻大家身體正與大自然遙相呼應、十分適合由內而外進行調理及呵護之際, 運用大家熟悉的生活食材, 融匯於茶、湯、飯餐及小食等日常料理中, 喚醒奧妙的身體機能, 為你揭開2010好運年的序幕!



一年只有一個春天, 請把握良機。歡迎希望活得更漂亮的男女老少參加。本系列課程分兩部份:

## ● 「容光煥發」滋補氣血篇

血氣充盈, 氣色當然好, 自然能吸引正能量行好運。Daisy和玉蘭會運用大家熟悉的食材如棗類、紫米、黃耳、淮山等, 分享怎樣把普通食材的滋補作用推上極至。

3.20

- 導師: Daisy、郭玉蘭
- 時間: 3月20日(星期六)下午2:00-4:30
- 費用: \$168(會員\$148)

## ● 「神彩飛揚」浸泡食療篇

現代人營養過盛導致血管問題、缺少運動誘發筋骨痛症, 近年坊間流行蒜頭米醋、Gin酒提子、紅酒洋蔥等輔助食療……究竟哪些適合自己的體質呢? Daisy與你一起選料一起做, 一起挑選適合你的浸泡食療。

3.27

- 導師: Daisy、陳妙瓊
- 時間: 3月27日(星期六)下午2:00-4:00
- 費用: \$108(會員\$98)
- 特別優惠: 同時報名參加以上兩班, 即可獲\$20減費。

## 中西花卷齊齊做

- 導師: 陳妙瓊、譚蘭英
- 1. 中式黑芝麻蒸花卷
- 2. 意式蘿勒彩椒焗花卷(可蒸)
- 3. 自製蘿勒醬
- 時間: 3月19日(星期五)下午2:00-4:00
- 費用: \$108(會員\$98)

3.19

## 名廚Ronald廚藝大公開

在加拿大開辦餐館廿多年的廖志光(Ronald), 數年前回港後開設特色餐廳「大番薯」及經營私房菜。去年他在Club O的「私房菜廚藝班」中慷慨公開廚藝心得, 他簡明扼要的解說, 令出席者獲益不淺! 難得他在百忙中再次應邀傳授製作特色批餅的方法。對食物有要求的你, 不要錯過讓自己及家人吃到米芝蓮級美食的機會喔!



- 導師: 廖志光(Ronald)
- 1. 蘋果批 2. Pasta批
- 時間: 3月18日(星期四)下午12:30-2:30
- 費用: \$168(會員\$152)

3.18

## 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

## 下午茶嘆麵包抹果醬

又到下午3點3, 是時候停下來, 享受一頓下午茶。若你厭倦吃慣的「奶茶 + 蛋撻」、「菠蘿油 + 鴛鴦」, 不妨跟Stanley學做果醬、烘麵包, 自製不一樣的下午茶套餐, 品嚐特色風味的健康麵包, 享受不含色素、防腐劑的原味果醬, 一齊與家人朋友分享出爐麵包、新鮮果醬的味蕾喜悅。



- 導師: Stanley
- 1. 東南亞風味椰子包+菠蘿果醬(甜味) 3.22
- 時間: 3月22日(星期一)中午12:00-下午2:30
- 費用: \$148(會員\$128)
- 2. 紅豆綠茶麵包+味嚙牛油果醬(鹹味)
- 時間: 3月29日(星期一)中午12:00-下午2:30
- 費用: \$148(會員\$128)

3.29

## 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
- 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103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)