

自然能量研究中心

地址：九龍油麻地石壁道5號地下

電話：(852) 2369 3228 傳真：(852) 2406 2900

電郵：energy@reiki.com.hk 網址：www.reiki.com.hk

能量  之友
Friends of Energy

健康博覽會 2010



編者的話

剛剛完成第十八屆靈氣大師班，今次的大師班對本中心來說意義重大，因學員除了來自本地，更來自中國及台灣，以及鄰近的澳門，真正實現兩岸四地的融合，足以證明本中心已成為亞洲區最具代表性之靈氣教室之一。

「阿凡達」電影能成為全球票房冠軍，不只因為超凡的聲光效果，更重要是一部充滿靈性觀念的電影，心靈的認識及發展，在現今世代已是必需品再不是可有可無的事物。

成為最具規模的心靈中心，有責任肩負起推廣心靈成長的使命，提供優質的課程，使市民得到上天賜予的禮物：覺醒力，使人從恐懼及煩惱中，拯救出來。



心靈物語

阿凡達的啟示

為何此部電影以“Avatar”為名？表面是一部充滿荷里活電影元素的超級製作，內在卻是處處蘊含著靈性意識的電影。當男主角以意識連結「阿凡達」軀體的時候，代表了「超我」與「低層自我」之間的連結，遙距控制新的軀體及身份，重新學習所有新的一切，經歷創傷、挫折、磨難、學習，最後達致成長，最終獲得獨一無二的生命經驗，帶來全新的認識與感動。

另一個重要觀念是萬物一體的觀念，在潘多拉星球上，每一件事物歸屬於同一整體的一分子，不會視自己為一個分離於萬物的獨立個體，充分表現了「天人合一」的思想，與環境整合也正是靈性成長重要的一環，由「分離」到「合一」正代表著重新與本體接軌的過程。

最後，電影中還呈現對事物的感恩與崇敬，每一個原住民都擁有平等發言權，也值得我們學習，阿凡達一部披著商業元素的靈性電影，在這個急速發展及變化的年代，值得大家一看再看。

“Avatar”源自於梵文，
意思是神的化身。



第十八屆靈氣導師班學員





命理術數

傳統教育裡，教導我們做人做事要積極、要努力。但在現實中，經常發現很多人真的非常積極、非常努力，但是無法成功。

人的一生要成功，除了具備奮發向上、認真進取的態度之外，冥冥之中還有無形的軌道與過程，只是一般人不知道如何掌握和經營。其實每個人的人生都是可以經營成功的，但絕對不是靠命運來註定的。

九宮姓名學基本上可分為五大部分來討論，那就是「陰陽」、「五行」、「數理」、「氣象」與「時空」。從「五行」可以看出一個人的思考方法和行為模式；再配合「流年運勢」的話，那麼在運用得宜和事前警惕警惕的相乘效果下，便懂得教人如何經營自己、怎樣去經營別人。



趨勢投資

一陰一陽謂之道是易經核心思想之一，意指陰陽乃大道之源，萬物在大自然法則陰陽循環中生成與演化，終而復始的陰陽循環運動決定宇宙中一切事物的生成與發展的始終，一陰一陽彰顯時間運行的趨勢和變化的軌跡。

每日股票市場變化都是同一道理，價格變動往往因利好利淡消息所影響，而導致應升不升及應跌不跌。如果沒有勝算高之買賣策略，便很容易虧本，所以能贏錢的人佔少數。因市場氣氛影響，容易導致見升買升，見跌買跌，最後便會落入大戶陷阱。

【易經預測應用課程內容】

【基礎篇】 易之基本概念、易之種類、易之特性、易之功能、易之思維、易之終極目標、易經哲學—天人合一、八卦綜論、六十四卦綜論、卦爻的認識、易傳的認識、易之預測應用、起卦及解卦方法的認識、應期及數目的判斷、易之心法

【應用篇】 事業篇／愛情篇／疾病篇／投資篇

算命不須用八字·從你姓名我得知

九宮姓名學

導師： 梁奇峰老師
〈台灣〉

九宮姓名學意在點出每個人身上的時光軌道，希望每個人都能在認識生命週期的原動力後，順利地經營人生。【梁老師在港期間，亦作個人流年諮詢，費用港幣600元正，歡迎預約。】

初班日期：2010年10月9日（六）2:30-7:30 pm
2010年10月10日（日）12:00-7:00 pm
2010年10月11日（一）7:30-9:30 pm
課程費用：HK\$ 2,000（共三節）（廣東話授課）

【修畢初、中及高級班課程
之人仕，保證達到執業水平】

4	9	2
3	5	7
8	1	6



易經與投資

很多投資者長時間不能從市場上獲利，最根本的原因就是對趨勢的基本概念不清楚，不能正確判斷出市場的主趨勢，一輪行情結束後才恍然大悟，幾乎每次出手盡是逆勢交易。

易經並不是過時的產物，同樣能應用在現代社會的事物；股票市場也不例外，易經道理可以清楚闡述其變化。年多前我已開始構思一套股票買賣交易方法，能準確捕捉最佳買入及賣出點，經過去年驗證，獲利超過100%，此套方法名為【易經趨勢交易法】。本中心特設「易經預測應用課程」及「趨勢交易法研習班」，有興趣領略易經智慧之人仕，萬勿錯過。



飲食療法

研究指出高達四成的癌症患者，死因是營養不良，而非癌症！唯一能對抗，是恢復患者的自然治癒力，靠的是能調整營養的飲食療法。

葛森（Gerson）和甲田光雄是癌症食療法的代表人物，同樣建議攝取大量蔬菜，因蔬菜中含有豐富的「植物性營養素（Phytochemicals）」，可以消除致癌要素的活性氧。而且，新鮮的蔬菜水果中，含有促進新陳代謝的各種維生素、礦物質，以及尚未被現代營養學重視的「酵素」。這些營養素可以活化身體，發揮提升免疫力的強大作用。



自然療法

近來很多人提倡「自然療法」，其與主流醫學的最大不同，是西醫多用抗生素或化學合成物質來進行治療，而自然療法則採自然治療方式，用來治病的多為天然物質，目的在增加身體免疫力，讓身體回復健康狀態。

自然療法的治療方式很多樣，其中以「功能醫學（Functional Medicine）」及「能量醫學（Energy Medicine）」是較重要的範疇。

「功能醫學」著重器官功能的評估及矯正，而不是病徵，把握著人體五臟六腑及系統的運作是緊密地相互關連的觀點，來找尋出疾病背後的原因而不是只作退減病症的治療方法。主要從營養狀態（Nutritional Status）、免疫學及發炎（Immunology & Inflammation）、胃腸學（Gastroenterology）、肝臟解毒（Liver Detoxification）、氧化壓力（Oxidative Stress）及內分泌學（Endocrinology）來作評估，再配

癌症患者希望 蔬果汁療法

攝取大量新鮮蔬菜水果，是癌症飲食療法的關鍵所在。為了達成抑制癌症、改善癌症的目標，份量可不能打馬虎眼，每天最少要喝一公升的蔬果汁。

癌症飲食療法的基本方針：

- 1 幾乎無鹽的飲食生活
- 2 限制動物性蛋白質及油脂
- 3 大量攝取新鮮的蔬菜和水果
- 4 攝取含胚芽的穀物以及豆類
- 5 攝取乳酸菌、海藻和菇類。
- 6 攝取蜂蜜、檸檬和啤酒酵母。
- 7 食用冷壓橄欖油或苦茶油
- 8 喝優質好水，並且禁菸、禁酒。



自然醫學是未來的世界醫療趨勢

合營養添加物調整人體內原有的化合物濃度，藉以預防或治療疾病的一種醫療方式，能有效快速讓身體自然痊癒。



「能量醫學」是使用診斷性掃描系統，測量人體所發出電磁波的頻率。藉由人體發出的電磁波，了解身體各部位或各系統的不協調與不平衡，進而發現可能出現的疾病與潛藏病因。

【自然療法研習班系列】

- 血型飲食法研習班
- 免疫及壓力研習班
- 心血管疾病研習班
- 瘦身減肥研習班
- 飲水與疾病研習班
- 癌症自然療法研習班
- 肝功能與排毒研習班
- 記憶力與專注力研習班
- 敏感與腸胃道功能研習班
- 荷爾蒙天然療法研習班

如有興趣者，
請致電查詢或
瀏覽網頁有關課程資料





產品推介

健康舒筋踏板

脊椎是支撐人體最重要的骨骼結構，長期姿勢不良，導致股關節受異常角度的壓迫而脊椎歪斜。

脊椎發生移位、粘連不正或側彎，將會引起椎間孔狹窄而壓迫神經，因而造成神經所管制的內臟發生病變或四肢肌肉酸麻、疼痛…。

〈健康舒筋踏板〉，利用腳跟為支撐的槓桿原理將受壓迫的脊椎神經矯正歸位，使脊椎神經得以舒緩，迅速恢復相對應的內臟器官之血液循環，並得以消除病痛。



〈舒緩壓力〉減輕睡眠障礙、神經衰弱、偏頭痛、呼吸短促、心悸

〈氣血循環〉消除腰酸背痛、筋骨僵硬、蘿蔔腿、靜脈曲張、水腫、五十肩、胸悶



〈促進代謝〉改善四肢冰冷、水腫肥胖、高血壓、便秘、頻尿

售價：HK\$790

100%有機糙米麩

0-99歲最佳的營養補充副食品／零膽固醇／米香原味（無糖）／全素可素

100% 台灣池上有機糙米，堅持純天然、純手工製作，保證絕無色素、防腐劑、奶粉、奶精、麥芽精等任何人工添加物。



其他產品：無糖黑豆粉／由22種天然穀物混合而成古早雜糧粉。

售價：HK\$88

本產品通過SGS無農藥殘留檢測

台灣自家製·黑糖薑母茶…

黑糖二合一薑茶／

四合一薑茶／

四物茶／牛蒡茶



售價：HK\$69

〈二合一薑茶〉黑糖、老薑材料…祛風寒，生理期食用可減輕經痛的情況。

〈四合一薑茶〉黑糖、老薑、紅棗、桂圓等材料…預防感冒、益氣補血、改善失眠或可加湯圓或地瓜煮食。

〈四物茶〉黑糖、川芎、當歸、白芍、熟地、枸杞等材料…有益於體衰氣弱，手腳冰冷，容易疲倦者，可紓緩更年期症狀。（生理期間勿飲用）

〈牛蒡茶〉冰糖、枸杞、牛蒡、紅棗、蟲草等材料…益健脾胃整腸，便秘利尿，解熱等益處。



備長炭的活用功效

“備長炭”是日本最高級的白炭，因為備長炭有多孔的特質，所以可吸附水中，空氣中的雜質，毒素與阻隔週遭環境電磁波，因此在日本備受歡迎。

【特性】

吸收有害化學物質／除臭效果／調濕效果／縮小分子團，調整波動，供給天然礦物質／釋放負離子以及淨化空氣／阻隔有害電磁波遠紅外線溫熱效果／保鮮作用

【用途】

- ☆清靜空氣：放在房間，客廳，飯廳淨化空氣。
- ☆除臭：放廁所，鞋櫃，冰箱內可消除臭味。
- ☆阻擋磁波：置於電視，電腦，微波爐周圍，還可以阻擋電磁波。
- ☆廣泛運用於煮飯，湯，淨水，除濕除臭..等。
- ☆泡澡：會釋放遠紅外線及負離子，改善手腳冰冷。

售價：HK\$ 150

優優冷壓苦茶油的4大特點

樂活優優
Yolo Lohas
A Click Away from a Healthier Life

The 4 distinctive features of Eco YoYo Extra Virgin Camellia Oil

100% Wild Camellia seeds 天然野生苦茶籽

100% Cold Press production No roasting or stir-frying at high temperature 冷壓不高溫烘炒

100% retention of precious nutrients 保留豐富營養素

212°C high smoke point with less oxidation concern 高冒煙點不易氧化

1 大型商業級0°C保存程序 0°C preservation

2 7小時低溫超乾流烘炒 6 hrs low temperature blow dry

3 壓製成餅 Pressed Camellia Cookie

4 冷壓取榨苦茶毛油 Cold Pressing

5 25天自然沉澱 25 days natural depositing

TAIPEI OFFICE: TEL: 886-2-2718-5998 FAX: 886-2-2718-5929
 TAIPEI HQ: TEL: 886-2-2718-5998 FAX: 886-2-2718-5929
<http://www.ecoyoyo-food.com>
 The product is insured with 10 million goods liability insurance

苦茶樹為山茶科山茶屬之長綠喬木，英文名為 Oiltea Camellia，而學名為 Camellia Sinensis，也稱「油茶樹」。它生長在1200公尺高海拔的山上，從樹苗到穩定採收，需要8年的時間孕育，每年的11月開花，其花色為純淨的白色，配以淡黃色的花蕊，果實也一年只能採收一次，堪稱是大自然中，培育最長並飽含日月精華的可食植物！

【天然野生、冷壓榨取、純天然】

☆ 冷壓榨取不高溫烘炒，亦不添加任何化學藥劑增加產量。以最天然、原始的榨取方式，佐以25天自然沉澱，保留最多的植物性成分和營養元素。

【冷壓苦茶油的食用對象】

- ☆ 最適合受胃疾困擾的病患當成日常保健用油。每天早上空腹，以一湯匙的冷壓苦茶油服下，隨即喝250cc的溫開水，舒緩不適且保養腸胃。
- ☆ 最適合開刀後的病人，協助恢復元氣並加速傷口癒合。
- ☆ 性質溫和和不燥，適合取代麻油，做成各式補品或料理，為產後做月子的媽媽調養身體，尤其對怕燥熱者更適合。

【使用方法】

- ☆ 每天早上，空腹喝5-10cc，喝完之後再喝杯溫開水一整天保養腸胃。
- ☆ 做家庭料理，拌麵，拌飯，煎魚，炒青菜或炒蛋。

售價：HK\$ 225

容量：600 ml

DIY 自製新鮮發芽米／新鮮芽菜

有機糙米清洗後，先浸泡3至4小時，把水倒乾，放在發芽米培育器內，放置10小時左右，即可看到米粒上有細小的芽體冒出，代表發芽米已培植完成。記得要用糙米，白米是不會發芽的！發芽米如果一次做太多，用封口袋或容器裝好，放在冰箱冷藏，幾天內使用完畢即可。



售價：HK\$ 148

Green 在家種植 Home

就·是·這·麼·簡·單

苜蓿芽 · 黑芝麻苗 · 豌豆嬰 · 紅豆苗
花豆芽 · 綠豆芽 · 黑豆芽 · 小麥草 · 蘿蔔嬰



1. 豆芽清洗，浸水六小時催芽後。將發芽綠豆均勻鋪在厚紙巾上（黃色盤）



2. 透明底盤放水，將綠豆放入發芽器上（黃色盤），蓋上並置於暗處即可



3. 每天噴水一或二次，使豆芽保持濕潤，蓋上並置於暗處



4. 三天後，子葉陸續展開



5. 五天後，長滿子葉的綠豆，進行綠化後，可隨量採摘煮食，新鮮及增加體內酵素



6. 拿掉厚紙巾，將豆芽採摘煮食。完成後沖洗發芽器，乾淨衛生

我們的十週年

本中心自2000年成立，一直致力推廣自然健康理念，舉辦過不少講座、課程及提供個人諮詢服務，選擇及開發品質優良之健康產品，並成功開發三個不同主題之教室〈**健康教室**、**靈氣教室**及**易經教室**〉，受惠的市民超過數千人。

其中超過2000學員完成靈氣自然療法各級課程，學員來自本港、澳門、台灣、中國大陸、星加坡及馬來西亞，超過250學員完成大師級課程。



十週年慶典



第十八屆靈氣大師班



日本-鞍馬寺之旅



台灣-靈氣課堂學員



你喝的是 “好水”嗎？

您手上的那杯水，
決定了自己和子女的健康。



「水是飲食中最重要的營養素，人在沒有蛋白質、碳水化合物、脂肪的情況下，可活 5 個星期之久，但若沒有飲水的情況下，能活 5 天就很慶幸了。人體組織幾乎充滿水，水存在於每個細胞與各種體液中。今日環境污染嚴重，想飲用到健康好水，無疑是緣木求魚；當污染的水進入人體內，污染物隨著血液、體液散佈至各器官，那是多麼可怕的事，所以適當選擇好水，是邁向健康之路的第一步。

☆ 好水要具備什麼條件？

不含有害物質（細菌、化學污染等）雜質、重金屬 / 含鈣、鎂、鉀、鈉等呈離子態的礦物質且平衡水的硬度適中（約150mg/L） / 滲透力強，活性強 / 呈弱鹼性（pH值） / 呈負的還原電位 / 含有適量的氧（5mg/L）。

☆ 什麼是氧化還原電位ORP？

氧化還原電位ORP，是用來測量物質的氧化程度、還原程度（抗氧化），以數值mv單位表示。+（正）表示具有氧化能力，而 -（負）表示具有還原能力。我們日常飲用的飲品或水均是正電位，使我們的身體都不斷的被氧化，所謂氧化就是指生鏽、老化或腐化。防止身體被氧化就必須多食用有抗氧化的食物。特別是讓體內吸收有還原能力的水份，對恢復健康、維持身體是非常重要的。

☆ 鹼性離子水的功效

- 每日飲用二公升左右，能夠增強胃腸機能。
- 能改善體質，淨化血液，消除血液脂肪，促進血液流通暢快 / 小孩飲用，能補充鈣質。
- 使用鹼性水沖調咖啡或茶，色美、味佳 / 煮飯時，使米飯更柔軟可口。
- 鹼性水來沖調威士忌、白蘭地，能保有酒類的甘醇美味，且防止宿醉。
- 內臟、肉類等浸泡鹼性水後，能除去腥味。

對如何獲得鹼性離子水，可致電本中心查詢

適時斷食， 讓身體更有力量！

斷食，在自然療法中是最有效又安全的排毒方法，它絕對不是絕食，也不用挨餓，而是一種飲食計劃，利用自體分解的原理，使身體排出、甚至消耗掉體內的毒素。

當我們主動斷絕了身體的能量來源，身體為了生存下去，就會從體內找尋備用能量。這時，原本累積在我們體內的多餘營養素、脂肪和廢物，甚至是腫瘤組織等等，就有機會被當成備用能量消耗掉。

【斷食的好處】

讓消化器官休息 / 節約體內酵素 / 排除體內毒素及過剩物質 / 組織修復及重建 / 提高免疫力 / 改善體質

【斷食的原理】

1. 阻斷：阻斷污染來源，不吃就沒有污染。
2. 排毒：排除體內毒素和過剩物質。
3. 重建：重建組織及器官機能、讓細胞再生，在好的環境裡培育好的細胞。

【斷食要多久才有效？】

- ☆ 斷食三天可幫助消化系統排毒及清腸、排宿便。
- ☆ 斷食五天可幫助循環系統排毒及清血、重建免疫系統。
- ☆ 斷食七天可幫助抵抗疾病及解決身體問題。

瘦身、減肥、排毒、 養生食療的最佳組合

風行歐美數十年的天然樹汁

健康斷食療法，能快速去除體內代謝毒素，亦可迅速把體重調整到理想的目標。男女老少各種寒熱體質均適合使用。

天然樹汁 Puris AG 瑞士公司研製，由天然棕櫚樹糖漿及楓樹糖漿調製，含豐富維他命及礦物質，以天然樹汁取代日常高脂肪飲食可迅速瘦身減重保證一星期可減7-15磅。



售價：HK\$ 950

靈氣自然療法課程簡介



靈氣教室
Lectures on Reiki

靈氣 (Reiki) 一詞源於日本。意指宇宙能量，是一種利用宇宙能量供應人類所欠缺的能量，加速自癒能力的方法。一般情況，所損耗的能量，可以從運動、飲食和大自然等途徑獲得補充，倘若補充過程長期出現問題，能量耗用過多，便引至身體、精神和心靈均會產生不適，使人容易患上感冒、脾氣轉壞和變得抑鬱，甚至發展成慢性疾病。

「靈氣」療法就是一種針對以上原理，簡單和自然地吸收更多能量，重拾生命力。「靈氣」能增強和均衡自己身體能量的方法，可以用來保健、減壓、美容、開發靈性、平衡身心及治療。「靈氣」的自然能量，如接收和應用越多得益越大，更可以替自己及家人治療，達致到更佳的療效；並不會影響或損耗自己體內的元氣。其他的自然能量方法，例如氣功或瑜珈，需要長期重複練習多套功法，才可以接收和應用「能量」。「靈氣」能量是終生的，亦不需要不停練習，只要多應用，能量便越來越大。

靈氣療法是一種強而有力的輔助性療法，它可以幫助病患者放鬆、減緩病痛、消除緊張、在治療過程中，靈氣會使患者進入放鬆的狀態，藉以提升身體各系統的運作功能。當身體在深度放鬆時，會透過自律神經系統使血壓降低、心跳減緩、釋放緊張與焦慮。同時這種放鬆狀態也會提高免疫系統的功能，增強抵抗病毒與細菌的能力。同時被治療者會較容易釋放沉重、不當的負能量，最後達致平衡與和諧。

靈氣自然療法能幫助您：

- ☆ 舒緩神經緊張及壓力
- ☆ 加速傷患痊癒
- ☆ 手術前／後
- ☆ 頭痛／偏頭痛
- ☆ 女性經前綜合症狀
- ☆ 長期疲乏症狀
- ☆ 為寵物治療及改善寵物體質
- ☆ 舒解痛楚
- ☆ 改善關節炎
- ☆ 精神過度緊張
- ☆ 預防疾病
- ☆ 提升免疫力
- ☆ 提升靈性

註：「靈氣」一詞源於日本，意指自然能量，與宗教、鬼神靈異毫無關係。

動物溝通是一種奇妙的溝通藝術，沒有語言，是以自然傳心術，通過領略和感應了解動物的思想和感覺，從而成為動物可靠的朋友及伴侶。這種溝通藝術不但適合一般寵物如狗、貓、魚等，甚至動物園或自然生態公園之野生動物。



這個研習班之目的是讓你了解、及加深人類跟動物之間的密切關係，使你開始以心靈感應技巧來跟動物溝通。



寵物就如我們一般，同樣擁有情緒、思想及靈魂。即使我們之間沒有共同語言，牠們也會常常使用身體語言及心靈感應來向人類發放訊息。

我們與生俱來便有心靈感應能力，以及有能力接通其他星球，然而，當我們逐漸長大，社會上越來越依靠“文字”，這些天賦本能便慢慢被埋藏了。

這個研習班協助你去喚醒遺忘已久的技能，並且讓你進一步了解你的動物友伴。透過能量的啟動，除了增加與寵物之溝通能力，也可施予能量治療，透過一些能量治療技巧，可以幫助寵物改善健康，達到身心靈平衡。



好書介紹

你相信所有改變都只會讓你變得更好嗎？

面對人生的重大變化，都會帶來悲傷和消極，讓我們懷疑自己能做什麼，或偏執地想結束生命。如果你的生活正要崩潰瓦解，如果你身處不幸，如果遭遇上任何災難，你在本書所找到的東西將可以救你一命。



本書是一場關於「改變」的對話，如果你急思改變自己，如果你正經歷變化，無論如何，本書都將幫助你尋得改變的方法與動力，並教你在變動中，如何保持內心的平靜。

本書教你如何應付生命中到處存在的變化，並提供療愈和生活上的實用方法。

「可以改變一切的九個改變」：

1. 改變你的決定，不要「自己一個人去面對」。
2. 改變你對情緒的選擇。
3. 改變你對思想的選擇。
4. 改變你對真理的選擇。
5. 改變你對於變化本身的想法。
6. 改變你對為什麼會發生變化的想法。
7. 改變你對於未來的改變的想法。
8. 改變你對於生命的想法。
9. 改變你的本性。



養生智慧

八段錦養生健康班

提到八段錦，很多人認為它只不過是中國式的柔軟體操。因此輕視它，不願學習它。其實世間事物，表面簡單，往往內容深奧。而且中國傳統各種學術，最重要的是基礎，而基礎往往是表面看來很簡單易學。很多人忽視了，便基礎不固，不能變化，無法推陳出新。如果我們把八段錦的練習方法詳細分析解說，就可以知道這種最低限度經過八百年長期發展的、歷史悠久的功法，它之所以能流傳八百年，深受歷代各階層的喜愛，原來是有它真正的價值和貢獻的。八段錦是開通十二經脈的優秀功法，而且對奇經八脈的任督二脈也有作用。所以希望練好氣功的人，從這基本的功法著手，以便打好基礎。

一套功法，流傳千年不衰，證明它受得起歷史的考驗，必有其可以流傳後世的原因。任何一種氣功功法，當最初創設時，必定只是專注於某些目的，而不可能考慮得太全面。結果流傳時間越長久，或傳習人數越多，越能發現它的優點和缺點。後人便保留優點，改善缺點，使該功法日趨完善。

兩手托天理三焦，左右開弓似射雕，
調理脾胃須單舉，五勞七傷往後瞧，
搖頭擺尾去心火，兩手攀足固腎腰，
攢拳怒目增氣力，背後七顛百病消。

如有興趣者，請致電查詢或瀏覽網頁有關資料



課程均循環開課，請致電查詢有關開課日期或瀏覽網頁

活動項目	日期／地點	費用	附註
靈氣 (Reiki) 自然療法 證書課程 	初級班 -- 9月4日(星期六) 2:30 p.m. – 7:30 p.m. 跟進班：9月13日(星期一) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 900	可享九折優惠 能量之友會員
	中級班 -- 8月22日(星期日) 11:30 a.m. – 7:30 p.m. 跟進班：9月1日(星期三) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 1,800	
	高級班 -- 10月24日(星期日) 11:30 a.m. – 7:30 p.m. 跟進班：11月29日(星期四) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 2,800	
	第十九屆靈氣大師班 ---- 2011年1月6日(星期四) 至 (Reiki Master Course) 2011年1月10日(星期一) 【如有興趣者，請致電預約面見】	HK\$ 8,800	
健康食療法研習班	日期：9月27日(星期一) 7:30 p.m. – 9:30 p.m. ※ 即場示範蔬果汁處理過程、製作及試飲。	HK\$ 免費	課程日期，可致電查詢或瀏覽網頁。 名額有限，請早留位。
趨勢交易法研習班	日期：8月25日(星期三) 7:30 p.m. – 9:00 p.m.	HK\$ 100	
【自然療法研習班系列】 如有興趣者，請致電查詢有關資料			
肝功能與排毒研習班	8月16日(星期一) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 200 【每課堂】 【設筆記】	
癌症自然療法研習班	9月9日(星期四) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
記憶力與專注力研習班	9月30日(星期四) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
心血管疾病研習班	10月18日(星期一) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
敏感與腸胃道功能研習班	11月11日(星期四) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
荷爾蒙天然療法研習班	11月29日(星期一) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
免疫及壓力研習班	12月13日(星期一) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
血型飲食法研習班	待定 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
瘦身減肥研習班	待定 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
飲水與疾病研習班	待定 7:30 p.m. – 9:30 p.m.		
易經預測應用 證書課程 <共二堂>	日期：9月5日(星期日) 11:30 a.m. – 7:00 p.m. 日期：9月12日(星期日) 11:30 a.m. – 7:00 p.m.	HK\$ 2,800 【優惠價】	
美寶廚房 ※即場示範製作及試食	8月9日(一) 法式焦糖布甸 7:30 p.m. – 9:30 p.m. 9月6日(一) 酥皮奶皇月餅 7:30 p.m. – 9:30 p.m. 10月13日(三) 咖啡芝士慕絲蛋糕 7:30 p.m. – 9:30 p.m. 11月15日(一) 鳳梨酥 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 200 【每課堂】	
寵物能量治療與溝通研習班	日期：8月7日(星期六) 2:30 p.m. – 7:30 p.m. 跟進班：8月19日(星期四) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 900 【會員可享優惠】	
九宮姓名學介紹會	日期：10月4日(星期一) 7:30 p.m. – 9:00 p.m.	HK\$ 免費	
九宮姓名學 證書課程 	基礎班：10月9日(星期六) 2:30 p.m. – 7:30 p.m. 10月10日(星期日) 12:00 p.m. – 7:00 p.m. 10月11日(星期一) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 2,000 【共三堂】	
	高級班：10月2日(星期六) 2:30 p.m. – 7:30 p.m. 10月3日(星期日) 12:00 p.m. – 7:00 p.m. 10月6日(星期三) 7:30 p.m. – 9:30 p.m.	HK\$ 3,800 【共三堂】	
	台灣導師： 梁奇峰老師		

靜坐冥想研習班

科學已證實冥想可降低血壓，緩和心跳、有效抒壓；可以強化免疫系統，使人更不容易感冒或傷風，也可以大幅降低罹患癌症或心臟病等致病疾病的機率；可以改善神經協調，逐漸改變大腦的神經可塑性，讓我們成為更有效率的思考者；可以促進 DHEA 的分泌，明顯延緩老化；冥想甚至可以成為癌症與其他疾病的有效輔助療法。更重要的是，冥想完全無副作用。研究也顯示冥想可讓我們更愉悅，更有效地思考。既然冥想對身心有那麼多的效益，你還在等什麼？

無須到健身房、花大錢，或輔助器材，你隨時隨地都可以冥想，只要一個小墊子，一個安靜的房間，還有強烈的進取心，就可以開始了！人們盼望神奇的外科手術與日新月異的特效藥治療各種疾病，若不能達致立竿見影的效果就認為它是無效的；當大家動輒依賴櫃子裡的藥丸來緩解疼痛時，可能都忽略了：

放鬆，人類遺忘已久的本能。

本中心現舉辦【靜坐冥想研習班】結合科學與古代智慧，提供讓生活更平衡、更養生、更多元的靜坐冥想方法，讓工作狂也能獲得快樂健康的人生。

費用：HK\$ 100

自己動手製作 蒟蒻果凍製作健康班

杏仁豆花果凍 / 紅菜頭汁果凍
枇杷蒟蒻果凍 / 三寶蒟蒻果凍

果凍的好處

- 不含防腐劑、人工色素、糖精 / 價廉物美
- 是一種很好的鹼性食品
- 採用來自無污染海域中的麒麟菜
- 使糞便比較柔軟且量多而易於排出
- 提供一些人體所需的礦物質
- 提供水溶性膳食纖維
- 可促進腸道蠕動並作好體內環保，使體內廢棄物易於排泄



課程教你如何在家中簡單製作 / 即場試食
費用：HK\$ 200 (送材料費 HK\$ 150)



乳酪及雪糕製作

乳酪能提供大量人體所需的「益生菌」對維持人體健康起著非常重要的作用：

- ◎ 抑制病原菌的繁殖 / 預防和治癒腹瀉
- ◎ 抑制腸內腐敗的情況 / 提昇身體的免疫力
- ◎ 提供豐富維生素與礦物質 / 分解致癌毒素
- ◎ 促進大腸的蠕動 / 鈣質的最佳來源

因市面出售的乳酪，大多含有人造糖及色素，加上含量不足的益生菌，所以最佳食用乳酪的方法便是自己製作。本課程主要教授如何在家中製作美味可口的乳酪 / 即場試食及講解如何實行健康有益的飲食方法。

提昇健康身體，由飲食開始

費用：HK\$ 100

自己動手製作 無添加麵包 有機蛋糕 / 麵包製作班

以前的人吃麵包，只著重麵包餡料有多豐富、口感有多鬆軟及有嚼勁。時下飲食潮流講求健康，連麵包也要「無添加」，即不添加化學成份。其實「無添加」麵包不但夠健康，還可以吃到麵包最原始的麵粉香，這才是吃麵包的最高境界。

- 選用天然酵母：製作麵包必要經過發酵的過程，而發酵就是指在麵團內加入酵母，透過酵母的活動而釋出二氧化碳，麵團因而膨脹，配合不同食材，焗成各式各樣的麵包。酵母可以分為天然酵母及化學催化劑，只有使用天然酵母的麵包才算天然。

利用現成的天然酵母，因沒有加入化學成份，較健康，入口也有質感。化學催化劑就是加入化學成份，令麵團在極短時間內發酵，發酵度是酵母的兩三倍。可是，加入化學催化劑的麵包密度較低，吃下去沒有麵包應有的細密鬆軟，入口淡而無味。

- 不含防腐劑、人造色素、人造香料及豬油：不少麵包店在製麵包時都加入防腐劑，令麵包可多存放一、兩天。此外，為了減省成本和賣相美一點，很多麵包店更會加入人造色素及香料。

課程教你如何在家中簡單製作麵包蛋糕 / 即場試食
費用：HK\$ 150 (送有機麵粉1包)



展位 (Booth No.) : C2 - C3

中國北京市房山區4A級景區石花洞景區內北京誠通順年山莊