



茹素

觀乎現時禽、畜、農作物吸取的化合物種類愈來愈多，份量愈來愈重，毒殺了大地裡眾多小生物，而我們的飲食習慣偏向為滿足口腹的慾望和方便，既違反了自然，亦損害健康。但原來只要我們在飲食的意念上作出改變，將快樂喜悅貫注在烹調過程中，讓做的人用心，尊重食物本來面目，享用食物的人感恩，感激大自然恩賜，感恩所有成就這一餐的人、事、物，大家吃得關愛，身心自然健康。為此，我們緣集Club O義工的愛心和善心，傳送愛與和諧的綠色生活態度給社會上有需要的社群，探求符合自然之道的生活方式。

吃出關愛在荃灣官立小學

於六月十九日開心緣集了一班Club O義工的愛心和善心，感謝義工們把Club O的傳愛精神，傳往荃灣官立小學的50位家長和50位小一至小三學生，一起分享如何「吃出關愛」。為了讓生活在香港的學生和家長，認識綠色

結緣同行，吃出關愛



生活的知識和好處，我們透過不同形式的遊戲和討論，讓大家互相感動，互相關愛。

為吃而活？為活而吃？



感謝嘉寶找到一套生動有趣的卡通片，引起參加者討論「為吃而活？為活而吃？」的動機，真意想不到全部的參加者都認為人是要「為活而吃」，看見一班小學生很主動和認真地表達，人要生存要吃健康和身體所需的食物，若只為吃而活，無生命，那吃又有何用！他們的智慧和見識，令我們心感欣喜。

從遊戲中吃出關愛



感謝晨曦、Amy、司徒明、糕姨、鳴恩和嘉寶體貼地為參加者準備了五種顏色的有機食物，引領學生和家長進行親子長匙餵食遊戲，他們從遊戲中互相合作，互相幫助，看著他們一個蹲下張口，一個小心地用匙送食物入口，感受到愛意和歡樂洋溢在他們之間。

為地球、為孩子，大家吃出關愛

參加者完成「問答遊戲」及「和食物接觸」兩個環節後，都深表認同我們要繼續在地球生活，不吃危害生態的食物，所以我們不吃魚翅、燕窩、髮菜。保障自己及家人健康和生命，不吃危害人體的食物，且要吃增強免疫力的食物。為地球、為孩子，大家要吃出關愛。

綠色生活並不只是一個概念，它是每一個人都能在生活中可以實踐的一種生活態度。我們會繼續緣集義工的愛心和善心，傳送愛與和諧的綠色生活態度給社會上有需要的社群。我們希望令香港社會一天比一天「綠色」：大家按照大自然的原理生活。

□撰文：勤勤

與潛意識同行

當天色漸漸昏暗，落日悄悄地躲在水平線下，彩霞為天空頓時增添了無限的色彩，而這些色彩亦為大地響起黑夜的前奏曲，而我們亦開始順從著宇宙的規律，慢慢調節自己的震動頻率，利用睡眠的方式，進入「整理模式」，在另一個次元空間，調校身心靈的頻度。究竟這個整理模式是怎樣運作呢？

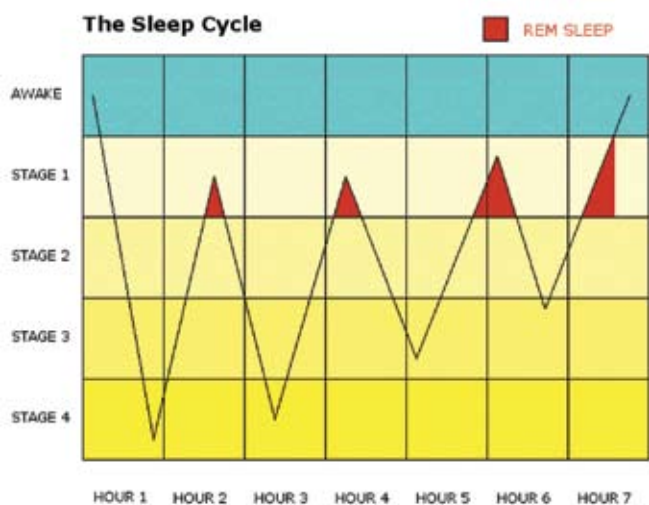
腦電波



在進入睡眠狀態之前，首先我們會將一些資料整理，按重要性及影響程度分類，不太重要、影響不太深遠或一些習以為常的事件會首先進入潛意識的空間裡；反之，一些突發性或違背自己意願的事件會令到我們逗留在意識多一些時間，當放鬆多一些的時候，才能夠安頓在潛意識內。

請看看睡眠的進程：

從清醒狀態(Beta β)開始 \rightarrow Stage 1 進入眼睛跳動睡眠期(REM)，又稱潛意識或鬆弛狀態(Alpha α) \rightarrow Stage 2 淺睡狀態(Theta θ) \rightarrow Stage 3 & 4 深睡或夢境狀態(Delta δ)



睡眠的進程

如果我們有充足的7-8小時睡眠，這個週期便會完整地出現4次，所以我們便有足夠的時間整理我們的潛意識。

但是在這4個週期中，我們只能夠控制第一週期前的潛意識狀態，這個無邊無際的潛意識空間，從創世紀以來，都沒有人能夠駕馭它、掌握它，這個神秘的空間，蘊藏著我們的怒、喜、思、悲、恐；我們的前世今生；以及我們的夢想與希望。如果可以了解它、善用它，我們便能夠改善人生，整理現在，創造未來！運用潛意識的力量，增強接收正面提示以達至改善

問題的效果，碰巧這就是催眠、舞蹈及藝術治療的宗旨了。

自我催眠，令心境瞬間轉移

這一刻，首先讓我們細味自我催眠的魅力。請慢下來，找一個舒適的姿態，就在這一刻容許自己放鬆，深呼吸…感受一下這放鬆的時刻，留意雙腳放鬆的感覺，再感受一下自己的呼吸，每一吸，每一呼，是那樣的輕柔，輕輕地觸碰著內心；再一吸，再一呼，是那樣的平安，默默地滋潤著心靈。請用手按著心房，感受心律的舞動，然後微笑，感恩上天的厚愛，仍然活在當下，大地賜予我們神奇的力量，令身體的每一粒元素健康地重生，每一秒都感覺到快樂，煩惱不再是煩惱，傷痛不再是傷痛，跟隨緩緩的呼氣而消逝，隨風消散；吸入喜樂、平安。請合上雙眼三秒，然後深呼吸…現在你的心境是無比的輕鬆愉快，你的心靈是無比的恬靜。請再次享受一下自己的呼吸，吸…呼…吸…呼…請看看手錶或時鐘，然後微笑，這一刻真是妙極了！

療癒身心靈，善用潛意識

自我催眠時，是否感覺眼皮愈來愈重、舌頭放鬆、想搔癢、心情愉快、感覺身體溫暖、感覺身體沉重或飄浮、肌肉有輕微針刺麻痺的感覺、或是時間出現扭曲等等，這全部都是被



催眠後的感覺，而且十分正常及普遍。催眠是一種有效的心理治療，它不會令你失去知覺或做一些違反自己道德意志的事。除了催眠以外，舞蹈及藝術治療亦能夠讓大家自然地進入潛意識這個無限大、包容性強的空間裡，請放下一切擔憂及張開胸懷，接受這些神奇力量，善用潛意識，療癒身心靈。

□圖文：陳錦明（生命教練）

睡美人傳說工作坊

生命教練陳錦明將於八、九月主持上述課程，資料詳見G6頁。



與生命教練有約

想找人傾訴，想說出心底話，請聯絡教練，透過融合舞蹈、藝術治療及催眠治療來啟迪心靈。生命中的每一點滴，生活上任何事情，他也很樂意細心傾聽，為你療癒身心靈。

生命教練：陳錦明

費用：380元(1小時，會員350元，個別會談或治療)

時間：星期一至六(星期五除外)

上午10:00至下午6:00

預約：2619 0000

《黃帝內經》感悟之四

——睡覺時間要多長？

在不少養生書籍上，記載了一種「睡眠養生法」：在晚上子時（11-1時）是膽旺盛的時間，而丑時（凌晨1-3時）則是肝臟休息的時間，到寅時（凌晨3-5時）則輪到肺臟休息，然後到了早上卯時（5-7時），則到了大腸旺盛的時候。所以從這些資料看來，人應該在11點前睡覺最好，然後早上7時起床大便……

以上這種觀點，不知您有沒有聽過？可是這裡想告訴您，這種所謂的「養生法」，並非中醫的觀點！假如以這種觀點來看，一整天裏每個時段都有臟腑需要休息，從這個角度推論，那我們應該花一整天工作，另外一天完全用來休息，這樣才能讓五臟六腑都有足夠休息嘛！當然，沒有人會這樣生活吧。

中醫怎麼看睡眠時間？原來《黃帝內經》裏有很豐富的記載。最具特色的莫過於四時調整睡眠，比如在春夏的時候，《內經》說人應該「夜臥早起」，就是可以相對晚點睡覺，早點起床；到了秋天，則應該「早臥早起」，開始要早點睡覺了；而到了冬季，則應該「早臥晚起，必待日光」，可晚一點起床，允許你懶床到日出之後吧。（但不要忘記，《內經》鼓勵春夏秋冬要日出前起床啊！）

除了四季的規律外，還有一日的節律。《內經》說：「日入陽盡而陰受氣矣，夜半而大會，萬民皆臥」，在每天晚上子時的時候，這時是「陰氣盡、陽氣生」，陰陽轉化的時間，

人則應該休息睡覺，讓身體運作更好。其實除了子時之外，午時（上午11時-下午1時）也是陰陽轉化之時，所以中醫也提倡一種養生方式，叫「子午睡」，除了晚上早點睡覺外，也提倡中午小睡片刻，以助養神。

中醫看睡眠時間長短的問題，其實相當靈活，真沒法說上一個適合全世界人的標準時間。每一個人體質也不同，睡眠時間也有差異。比如嬰孩睡眠時間很長，整天都在睡；老年人則不用睡那麼多。又如生病的人一般應該嗜睡休養，那麼身體偏虛的人，也正常會睡得比較多一點了。

有人問：假如我們一周裏工作勞累，打算週日睡夠一整天補回來，這樣可不可？當然不行啦！《內經》提醒我們一句話：「久臥傷氣」，中醫認為凡事過猶不及，睡得太多也會傷身的呢！

一般人對睡眠的認識，都是說睡七個小時就足夠的了。聽了以上的介紹，會否感受到中醫的博大精深？

作者簡介：

李宇銘中醫師，畢業於浸會大學，先後獲得中醫學學士、碩士學位。現於北京攻讀博士學位，熱愛中醫學，著有《中醫不切西瓜》、《中醫學神》等書。曾任綠色生活教育基金理事，素食多年，崇尚簡樸生活，主張全人醫治。
電郵：leeyuming@ymail.com



每星期3次，Club O舉行獨一無二的靈性聚餐大會，由全體義工用愛心炮製健康清淡的菜餚、茶、湯，安排美妙的環境，招待各方樂於出席的有緣人，分享進食的靈性、情緒、生理益處，一起吃健康吃出慈悲吃出覺醒。

——禪食晚餐：逢星期四下午6:30-7:30旺角會址（孔慶玲等主持）

——禪食午餐：逢星期六下午1:30-2:30旺角會址（孔慶玲等主持）

——禪食晚餐：逢星期六下午6:00-7:00旺角會址（廖崇興等主持）

隨緣樂捐，支持綠色生活教育工作

廚藝觀摩

覺得吃素「很難」？吃素「冇啱好食」？素菜很難煮得好味？素食會每個周末（禪食午餐之後，即下午2:30於Club O旺角會址）為你安排「真人騷」，在你面前炮製健康、廉宜、易做、慈悲、色香味俱全的菜餚，解答你所有關於飲食的疑問。（歡迎各路英雄請纓示範拿手好菜。）



本月菜譜：

8月7日 養生湯 ●光明示範

材料：赤小豆100克、花生100克、紅棗15枚

做法：

1. 將所有豆浸8至10小時；
2. 紅棗去核；
3. 將所有材料，用煲煲穩，調味即成。

8月14日 翠玉瓜南瓜紅椒炒雲耳 ●少梅示範

材料：翠玉瓜、南瓜、紅椒、雲耳適量

調味：豉油、紅麴適量

做法：

1. 翠玉瓜、南瓜、紅椒，洗淨切塊；
2. 雲耳浸水待軟，切塊；
3. 起鑊炒勻所有材料，加豉油和紅麴調味即成。

8月21日 薯蓉三文治 ●孫咪咪示範

材料：全麥麵包（切片留邊）、新鮮薯仔

調味：咖喱粉、胡椒粉、鹽、檸檬汁、薑茸、豉油適量

做法：

1. 薯仔蒸熟，攪成蓉；
2. 加入調味料，拌勻成濃醬；
3. 將濃醬塗在麵包上，亦可另加生菜絲、牛油果肉等做成三文治。

8月28日 黃薑飯 ●潤心示範

材料：小茴香籽1茶匙、芥末籽½茶匙、黃薑粉1茶匙、玉桂粉少許、咖喱葉數片、水適量、薑茸和鹽少許

做法：

1. 米洗淨加入適量水放入黃薑粉及玉桂粉一起煮熟；
2. 起鑊爆芥末籽，跳起後加入小茴香籽、咖喱葉、薑茸，放入飯內，加鹽拌勻即成。

▲隨緣樂捐，支持綠色生活教育工作



霓虹燈與星空之間的平衡



華燈初上，夜幕低垂，繁華的都市走進黑夜，換上一件華麗的舞衣，展現東方之珠的冷艷，教世人的眼球都注視香港璀璨的夜景。然而，光污染不單令我們失去了漆黑的夜空，也危害人類、動物和植物的生存，更造成資源浪費及全球暖化。

抑分泌激素 增患癌風險

造成香港光污染的主要源頭來自1) 戶外廣告燈、2) 交通照明、3) 保安照明、4) 裝飾燈。當中又以戶外廣告燈的最為嚴重，強力而閃閃變色的射燈，令睡房變成的士高舞池，導致大廈內的居民飽受失眠之苦，出現頭痛、疲倦、過慮及耳鳴等病症，嚴重影響睡眠質素和日間工作。

據醫學研究，在黑暗中睡眠令身體產生褪黑激素，有助殺死或延緩癌細胞生長，若受燈光滋擾，抑制分泌激素，擾亂生理時鐘，損害人的生理功能和影響心理健康，更會增加患癌風險。住在光害嚴重地區的女性，比沒有環境光害地區的女性，罹患乳癌的風險高出73%。

動物迷路 生態失衡

除影響人類外，光害還會破壞自然界的生態平衡。昆蟲、雀鳥、魚類、爬蟲類等野生生物會受人造光影響而變得晝夜不分，出現行為上、生

活規律及繁殖周期的改變，甚至導致部分動物死亡。

就好像靠星光和月光導航的候鳥失去辨認方向能力，延誤了遷徙的時間及地點而死亡；海龜因海岸的強光而避免上岸產卵，或被人造光干擾而爬到馬路上，增加被汽車輾斃的風險。海洋中的昆蟲及浮游生物被由光害所造成的過量藻類間接殺死，令整個自然生境的平衡受到破壞。

浪費能源 加劇暖化

在本港的商業及遊客旺區，不少店舖及商場在關門後，仍然開亮店舖門口射燈，非常浪費電力。據環保觸覺指出，每枝射燈動輒達幾千瓦特，相比一般家用電燈的幾十瓦特，兩者相差一百至數百倍，光度和浪費能源程度，也相差百倍。

根據機電署數字，2007年照明部分佔全港整體耗電量的16%，過去10年照明用途的總耗電量亦增加了13%。照明來自電力，意味著燃燒更多煤、石油或天然氣，造成大量二氧化碳排放，造成全球氣候變暖，而釋放出來的污染物，更會加劇空氣污染。

提早熄燈 無損業績

在2009年，地球之友成功獲40多家企業及3000多個建築物簽

署《熄燈約章》，推動企業在半夜前關掉廣告及裝飾燈，永亨銀行因提早1小時熄燈，於1年內省下10萬千瓦時電力，節省逾13萬元電費。不少企業認為提早熄燈可改善環境、減省成本、提升企業形象，更有95%企業指關燈並無影響營業表現或管理質素。

相反，在過度強光下，顧客及市民都會感到不適，並且出現目眩、頭暈，甚至對視力產生不良影響，間接影響消費意欲和情緒。故地球之友建議商住混合區內的廣告照明燈，晚上十一時至早上七時需要熄燈，藉此減少對周圍住戶造成滋擾，亦節省電力。

無視問題 港譽受損

儘管民間及環保團體已多次向政府反映光污染問題，然而政府至今仍未就光污染進行立法規管，有關燈光滋擾民居的投訴卻逐年遞增，2009年更按年急增1倍至213宗。

美國天文雜誌《Sky & Telescope》5月號以香港夜景作封面，指出全球光污染問題日益嚴重，揶揄香港光污染問題嚴重，並指出真正的黑夜美態應配以自然星光而非由燈光堆砌。

據美國調查研究顯示，城市燈光造成的光污染已使世界上五分之一的人無法看清銀河系，大城市的天空只能看到幾十顆星，與遠離城市的郊外夜空，看到兩千多顆星星，相差甚遠。

霓虹燈與星空之間的平衡

城市經濟活動是人類發展不可抗拒的大趨勢，但在講求環保與節能、講求人類與大自然和諧共處的世代，我們也應該在萬家燈火的繁榮景象與減少光害間取得平衡，將「睡眠權和健康」還給市民和動物，並減少能源消耗、保護地球。唯有在霓虹燈與星空之間作出平衡，才是最美麗的夜景。

□撰文：葉偉健 Stanley