



綠色生活教育基金有限公司
Green Living Education Foundation Limited
2020-2021年報



綠色生活教育基金有限公司

2020-2021 周年報告

簡介-----	P.2
主席的話-----	P.3
會務報告-----	P.4
活動報告-----	P.5-7
宣傳及推廣-----	P.8
Club O 店-----	P.9
感恩-----	P.10

簡介



綠色生活教育基金 (簡稱「綠生基」) 於2004年底成立，旨在推動身心靈轉化，幫助人實踐綠色人生，以綠化每一個香港人為願景。

綠生基設有以下四個項目：

1. 「蔬乎里」 - 純素蔬食廚房，舉辦廚藝證書課程、廚藝班及烹飪工作坊
2. Club O - 舉辦各種身心靈活動的平台
3. Club O 店 - 精選綠色產品的服務中心
4. 香港素食會 - 推動香港素食文化的組織



2020 - 21 理事會

- 主席： 嚴鳳英
副主席： 吳茂榮
鄭浩光 (至2020年9月18日止)
義務秘書： 鄭浩光 (至2020年9月18日止)
周志輝 (自2020年9月19日起)
義務司庫： 鄭淑貞 (自2020年9月19日起)
理事： 劉麗萍 黃佩詩
劉軒霆 司徒麗華
歐振宗 (自2020年9月19日起)

義務法律顧問： 林子綏律師

核數師： 陳榮泰、鄧天應會計師事務所有限公司

主席的話

全世界都在面對新冠狀病毒疫情(Covid-19)的衝擊，本會在疫情初期，眼見每天的感染數字不斷增加，最差的時候中心不少活動都被迫延期及取消。我們有賴理事們及一班同事緊守崗位，讓機構仍定時營運。



在這段期間，待大家都對防疫措施適應下來後，我們不忘思考及籌劃未來。藉著今次的經歷，我也有所體會，疫情可能是帶給大家一個愛自己的訊號。相信很多人都開始放慢腳步，體驗無常，多點回歸自己的內心。我們既然無法阻止病毒的出現，最緊要學懂自理身體，包括身、心、靈的健康，這正是 Club O 十七年來一直帶給大家的訊息。

雖然期間實體活動減少或延期，本會仍在社交媒體不時發放正面訊息，例如提醒大家在家都不忘運動、選擇均衡營養的飲食、關注自己的情緒等等。同時，我們增加網上講座，但相關的技術支援有限，原本實體教學的活動，例如烹飪班，經過一輪嘗試，發覺效果未如理想，計劃暫時擱置。

理事們及一班同事都在這個大時代，堅守信念，努力主動透過多元化的活動，以不同渠道把綠色生活推廣至各階層。黑暗過後便是光明，我們抱著明天會更好的精神面對每一天。

祝願大家
平安喜悅，生活自在自足

嚴鳳英

會務報告

1. 受疫情影響，活動數量、參加人數及顧客有所下調。2020年4月至2021年3月期間按照政府的指引及規格進行有限度的實體活動。辦事處及Club O店則仍維持服務及於星期六售賣有機蔬菜。在此期間，本會所有範圍繼續採取及加強相應的衛生清潔及人流管制措施，確保員工及顧客的安全。
2. 雖然暫停實體活動，本會仍不間斷地運用社交媒體，例如Facebook及Instagram等，通過圖像及文字鼓勵大家多食蔬菜及水果、勤做運動以增強免疫力系統；包括：《健康飲食篇》、《運動篇》、《身心靈篇》。
3. 香港素食會透過Facebook及U Blog推出【香港有質「素」】系列，推介全港素食餐廳，共有22間。為大家提供素食好去處及為疫情下重創的有質素餐廳出點綿力。
4. 2020年11月正式推出「綠色生活」App，為小型機構、綠色商家和社會服務團體等提供一個綠色資訊平台，同時方便進行線上教學活動，此App取代早前的「Club O Meet」App。
5. 為本會未來發展，新加「行政及業務拓展總幹事」一職位，並於2021年3月正式聘用黃美鳳女士出任。
6. 受疫情影響，無論是新會員或每年都會到來續會的會員數字也有放緩趨勢。本年度Club O會員共有1018名，當中包括677永久會員，59名新會員。志工方面，包括主導「亮星星小敘」及戶外活動、協助廚藝/廚務、外展活動、推廣宣傳、Club O店等，全年服務約共719人次。

活動報告

本年度一共舉辦了 294 活動，當中 18 個在線上舉行，總參加人數為 565，最高參加人數的活動為 20 人。因疫情關係，本年度並無參與全港性活動。

1 參展攤位

- 夢創市集

本會獲邀請參展一個位於荔枝角香港紗廠五期樓上創業市集活動，向年青人推廣蔬食文化，人流雖比預期少，參觀人士都十分認同綠色生活理念。



2 協作活動

- 和富社企

給深水埗基層家庭教授 2 場湯圓製作班，41 位參加者中，有 14 個家庭及 20 位年齡介乎 3 歲至 13 歲小朋友，氣份熱烈。

3 綠色茶座活動

3.1 對應疫情的環境，本會改辦線上活動：

- 基礎素食營養學
- 夏日「亞健康」狀態：身心應對方案
- 開心香草傳奇
- 我的茹素餐盤 - 食物處理、烹調及儲存、餐單設計
- 改善過敏、預防及逆轉糖尿病
- 常見都市病的飲食及生活模式預防
- 排毒基本法 - 斷食的實踐與方法 及 口腔及腸道潔淨
- 靜心基本法 - 靜心的概念與實踐；靜心練習及靜心生活化
- 生態村是現代桃花源嗎？

3. 綠色茶座活動 (續)

3.2. 符合政府規定及指引，舉辦部份實體及戶外活動：

- 練功。休息。手療。茶點
- 道家養生功
- 情緒飲食智商
- 為自己打做身心滋潤方案
- 春遊南涌美如畫 (參觀「活耕建養地協會」)



「亮星星小敘」系列：

- 情緒飲食
- 情緒、夢境與睡眠質素
- DIY「一覺好眠」枕頭、薰衣草棒
- 賀年水仙班
- 賀年特色小食班
- 環保酵素救地球實踐
- 拓印鼓樂之美
- 伸展瑜伽 x 頤鉢放鬆



4. 身心靈活動 (實體活動)

- 心靈充電。禪坐
- 內在革命：流水式療癒派對
- 頌鉢 Singing Bowl 聲頻放鬆
- 聲頻放鬆共修
- 能量療癒手療夜
- 心自在
- 療癒夜 - 禪坐愛心圈、天使水晶療癒、心像術 x 大休息、
愛心圈大休息、頌鉢音頻療癒夜
- 療癒體驗坊 - 大地連結 High Tea x 大休息、壓力斷捨離
- 單弦琴與頌鉢。音頻浴之夜
- 昆達里尼瑜伽。頌鉢放鬆療癒課

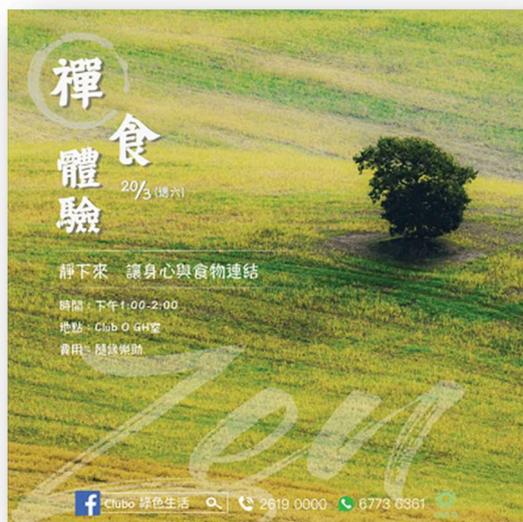


5. 綠色免費教育活動

- 每日八杯水的「金科玉律」(實體)
- 兒童青少年網絡安全 (實體)
- 怡朗讀書會：告別娑婆 (實體)
- 水果練功日 (戶外)
- 新春第一遊 (戶外)
- 踏春自在遊 (戶外)

6. 特別活動

- 喜悅 悠然 在此刻 (實體)
- 禪食體驗 (實體)



宣傳及推廣

1. 活動通訊：每月出版月刊讓會員及外界知悉本會所策劃的活動並參加。

2. 宣傳媒介

自設媒介

- 網站：www.club-o.org
- 電郵：info@club-o.org
- Whatsapp：6773 6361



社交媒體

- Facebook 專頁：Club O 綠色生活；
蔬乎里·蔬食廚房；
香港素食會
Club O 群組
- Instagram：[clubo_greenliving](https://www.instagram.com/clubo_greenliving)
- U Blog：<https://blog.ulifestyle.com.hk/vegsochk>



3. Facebook 帖子

- 3.1 素食會 Facebook 最受歡迎的 10 個帖子共接觸到約 14 萬人次，題目包括素食餐廳推介之「香港有質素」系列。
- 3.2 Club O Facebook 最受歡迎的 10 個帖子共接觸到約 3.8 萬多人次，題目包括有機菜、亮星星小敘、Club O App。

Club O 店

1. Club O 店致力為喜愛過綠色生活的朋友提供服務，我們嚴格挑選天然、有機、無添加、未經基因改造的產品；並以相宜價格發售。
2. 店售賣的產品約 332 種，包括主糧、副食品、調味品、零食、飲品/營養補充品，家庭用品及心靈補品。產品來自約 70 間供應商，其中 5 間是新加入的。另逢星期三及六售賣有機蔬菜。
3. 店提供自家品牌製品：竹葉飯，天然染髮粉。我們亦支持本地小店和老字號：一素店的純素芝士波菜餃及猴頭 菇餃；樹懶肥皂的茶籽洗髮水；全駿記(樹記)的黃豆製食品；悅和醬油的有機甜醋、有機頭抽、齋豆瓣醬及齋甜醬等。
4. 全年支持店的顧客共超過 7518 人次，全年協助店務的志工共 312 人次。

感恩

非常感謝在整年疫情下仍以不同形式支持、鼓勵、並給予意見我們的會員、志工、導師、朋友、協作伙伴、團體和善心人士，還有全力協助我們執行工作的職員團隊，讓綠生基能凝聚並有足夠力量推展我們的工作。另外，要特別感謝本會的義務法律顧問林子綱律師，還有核數師陳榮泰、鄧天應會計師事務所有限公司一直給予我們寶貴意見和支援。

感恩各位與我們同行。



服務時間：

星期二至星期日：12:00-19:00

(逢星期一休息)

 會址 旺角亞皆老街86
號昌明大廈7字樓FGH室

 2619 0000

 6773 6361

 info@club-o.org

 2619 0600

 www.club-o.org

 [clubo_greenliving](https://www.instagram.com/clubo_greenliving)

 Clubo 綠色生活
蔬乎里·蔬食廚房
香港素食會