

# 身心靈健康服務

呼吸·微笑·當下



## 身心靈健康 療愈旅程之始

我們深信，要戰勝癌症，關顧患者的身、心、靈健康與藥物同樣重要。

身心靈健康課程幫助癌症患者培養正面的生活態度、提升自信心及對生命當下的覺知力。我們協助患者及其家人覺察身心的連結，除了強健身體外，亦培養內在的平靜喜悅，促進自我療愈、提升生命質素。

### 療愈瑜伽

透過柔和的瑜伽式子和呼吸法，伸展肌肉筋骨，放鬆並安定身心，達至療愈效果。

瑜伽課程包括初階/進階瑜伽、乳癌患者瑜伽、Yin瑜伽、治療瑜伽、愛笑瑜伽及其他瑜伽工作坊等。



### 氣功及太極

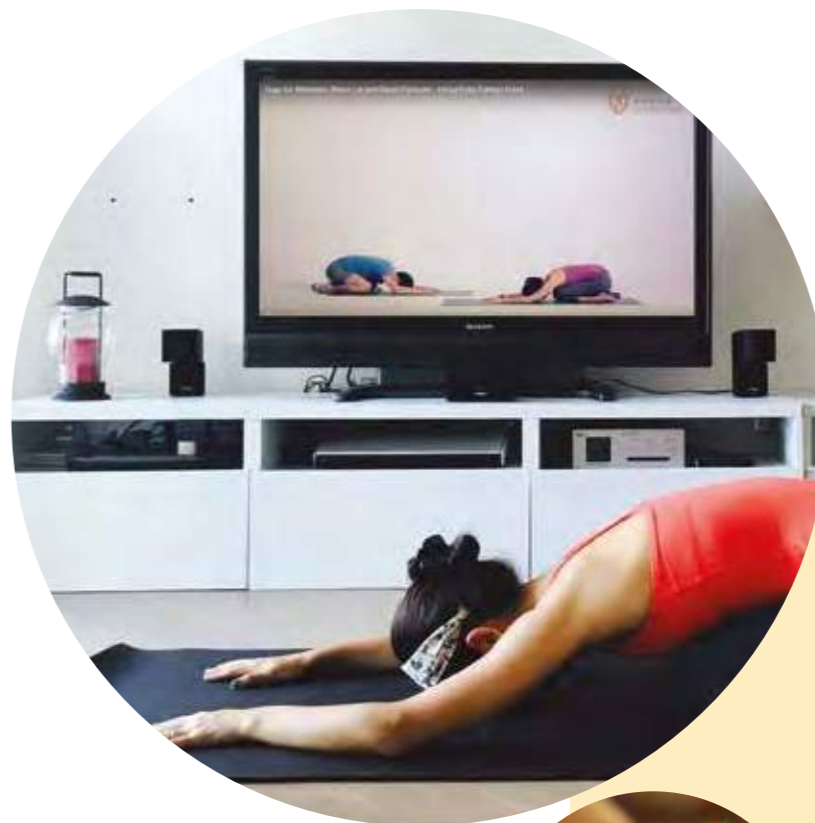
強身健體，調心養息，練習者如能堅持恆常鍛煉，能增進身心健康。

氣功課程包括八段錦、導引養生氣功、易筋棒、養生氣功及平甩功等。  
太極課程包括楊式太極、陳式太極及吳式太極等。



### 整全生活及 健康飲食

有意識地選擇過身心平衡、快樂、充實和健康的整全生活。  
課程包括營養健康烹飪、靜心進食及靜觀大自然等工作坊。



### 網上教學影片

由專業導師指導的網上教學影片，鼓勵患者輕鬆在家舒展身心，同時也照顧海內外華人患者的需要。  
教學短片包括療愈瑜伽、復元瑜伽、普拉提斯伸展運動、八段錦、氣功八式、魁根斯方法®、呼吸和瑜伽大休息、靜坐及身體律動等。



請掃描QR碼，或登入  
[www.youtube.com/user/hongkongcancerfund](http://www.youtube.com/user/hongkongcancerfund)，  
瀏覽香港癌症基金會的YouTube頻道。



### 我們為您提供

- 每週超過60堂免費身心靈健康課程
- 35個遍佈全港的上課地點
- 11個多元化的課程主題，包括療愈瑜伽、呼吸和瑜伽大休息、靜坐、氣功及太極、身體覺知、普拉提斯伸展運動、繪畫療愈、聲音療愈、整全生活、健康飲食及其他
- 每年服務超過2,000位癌症患者

### 參加者意見

根據課後問卷調查顯示，參加者發覺課程中最大的收穫為：

- 提升肌肉力量及關節靈活度、減輕痛症
- 改善睡眠、提高專注力
- 留意到身體變化、改善呼吸
- 心情放鬆、內心較平靜與開心
- 學會活在當下及感恩



追蹤及讚好專頁



Hong Kong Cancer Fund 香港癌症基金會