

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2019年1月至3月**  
**共122 課程**  
**(66班 + 56工作坊)**

5間癌協服務中心  
 癌協(中環)  
 癌協(北角)  
 癌協(黃大仙)  
 癌協(葵涌)  
 癌協(天水圍)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
初階瑜伽 坑口 10節	初階瑜伽 銅鑼灣 9節	初階瑜伽 鯉魚涌 9節	進階瑜伽 中環 9節	初階瑜伽 中環 9節	初階瑜伽 鯉魚涌 10節
初階瑜伽 天水圍 10節	初階瑜伽 黃大仙 10節	初階瑜伽 旺角 9節	進階瑜伽 觀塘 10節	初階瑜伽 大圍 10節	初階瑜伽 癌協(黃大仙) 8節
進階瑜伽 天水圍 10節	初階瑜伽 癌協(葵涌) 8節	乳癌患者瑜伽 鯉魚涌 9節	Yin 瑜伽 旺角 7節	乳癌患者瑜伽 旺角 8節	進階瑜伽 鯉魚涌 10節
乳癌患者瑜伽 癌協(葵涌) 9節	乳癌患者瑜伽 旺角 8節	乳癌患者瑜伽 屯門 9節	瑜伽工作坊 — 平衡身心 中環 1節	Yin 瑜伽 癌協(葵涌) 9節	內觀瑜伽工作坊 癌協(天水圍) 3節
Yin 瑜伽 中環 9節	治療瑜伽 鯉魚涌 9節	復元瑜伽 中環 9節	瑜伽工作坊 - 健康骨骼及關節 旺角 2節	艾揚格瑜伽工作坊 — 內觀練習 中環 2節	八段錦及易筋棒運動 西灣河 9節
瑜伽工作坊 — 改善睡眠 中環 1節	瑜伽工作坊 — 改善睡眠 癌協(黃大仙) 3節	男士伸展瑜伽 癌協(北角) 10節	瑜伽、冥想與自我探索工 作坊 癌協(葵涌) 2節	瑜伽工作坊 — 改善下腰背痛 旺角 2節	八段錦及易筋棒運動 -重溫班 西灣河 2節
療愈瑜伽+喜悅生活 工作坊 癌協(葵涌) 1節	椅子瑜伽工作坊 癌協(北角) 3節	男士伸展瑜伽工作坊 癌協(葵涌) 4節	愛笑瑜伽 癌協(葵涌) 9節	愛笑瑜伽 上環 10節	導引養生氣功及易筋棒2 集 西灣河 9節
愛笑瑜伽 癌協(黃大仙) 5節	瑜伽工作坊 — 關節與腺體 旺角 2節	呼吸和瑜伽大休息 — 改善睡眠工作坊 癌協(葵涌) 3節	陳式太極基礎班 元朗 11節	楊氏太極班 大埔 12節	導引養生氣功及易筋棒2 集-重溫班 西灣河 2節
愛笑瑜伽 癌協(天水圍) 10節	內觀瑜伽工作坊 銅鑼灣 1節	呼吸和瑜伽大休息 工作坊 癌協(天水圍) 3節	易筋棒1及2集 北角 5節	八段錦及易筋棒運動 石塘咀 9節	易筋棒1集及功前熱身 癌協(黃大仙) 5節
呼吸和瑜伽大休息 基礎班 佐敦 9節	吳家太極拳傳統拳架式 —五十四式 - 重溫班 癌協(黃大仙) 3節	靜坐基礎班 尖沙咀 8節	普拉提斯伸展運動班 A 黃大仙 9節	導引養生氣功 石塘咀 9節	養生氣功 癌協(中環) 8節
郭林氣功 西營盤 10節	八段錦及易筋棒運動 調景嶺 10節	靜坐進階班 尖沙咀 8節	普拉提斯伸展運動班 B 黃大仙 9節	郭林氣功 癌協(葵涌) 9節	養生氣功-重溫班 癌協(中環) 5節
郭林氣功-重溫班 西營盤 2節	從動中覺察™ — 魁根斯方法® 中環 6節	陳式太極基礎班 長沙灣 12節	西藏頌鉢1對1療愈 工作坊 A 癌協(中環) 5節	郭林氣功 — 重溫 癌協(葵涌) 2節	平用功團練工作坊 癌協(中環) 1節
大極八式及健身培元十三 字訣 癌協(黃大仙) 10節	普拉提斯伸展運動班 癌協(葵涌) 9節	陳式太極進階班 長沙灣 12節	西藏頌鉢1對1療愈 工作坊 B 癌協(中環) 5節	普拉提斯伸展運動班 中環 8節	溫氏經絡調整體操 癌協(葵涌) 2節
從動中覺察™ — 魁根斯方法®體驗 工作坊 癌協(天水圍) 1節	斷·捨·離工作坊 癌協(中環) 1節	吳家太極拳傳統拳架式 —五十四式 癌協(葵涌) 12節	健康發芽菜工作坊A 癌協(黃大仙) 1節	禪繞畫體驗工作坊 癌協(中環) 3節	普拉提斯伸展運動工作坊 癌協(天水圍) 3節
禪繞畫進階工作坊 癌協(黃大仙) 3節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 賀年糕點 癌協(葵涌) 1節	普拉提斯伸展運動班 金鐘 9節	健康發芽菜工作坊B 癌協(黃大仙) 1節	健康發芽菜工作坊 癌協(北角) 1節	香薰癌症護理講座 癌協(黃大仙) 1節
西藏頌鉢療愈工作坊A 癌協(北角) 1節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 優質豆類 癌協(葵涌) 1節	普拉提斯伸展運動進階班 金鐘 9節	DIY 天然家居清潔劑工作坊 癌協(黃大仙) 1節	春季養生講座 癌協(黃大仙) 1節	靜心茶道工作坊 癌協(中環) 1節

11 類別

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
其他

瑜伽
呼吸和瑜伽大休息

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2019年1月至3月**  
**共122 課程**  
**(66班 + 56工作坊)**

5間癌協服務中心  
 癌協（中環）  
 癌協（北角）  
 癌協（黃大仙）  
 癌協（葵涌）  
 癌協（天水圍）

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
西藏頤鉢療愈工作坊B 癌協（北角） 1 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 彩虹飲食 癌協（葵涌） 1 節	頌唱班 癌協（北角） 8 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 淮山料理 A 癌協（黃大仙） 1 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 活力早餐 癌協（黃大仙） 1 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 越南美味 癌協（黃大仙） 1 節
Eat Wise智營烹飪工作坊 — 清新蔬果派對 癌協（黃大仙） 1 節		茶禪與水晶鉢靜觀療愈工 作坊 癌協（中環） 3 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 淮山料理 B 癌協（黃大仙） 1 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 生素學堂 癌協（黃大仙） 1 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 中式料理 癌協（葵涌） 1 節
小力球工作坊 癌協（葵涌） 2 節		銅鑼聲音療愈工作坊 癌協（葵涌） 1 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 養生薑薑 A 癌協（黃大仙） 1 節	小力球工作坊 中環 2 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 美味菇菌 癌協（葵涌） 1 節
		心靈的宴會 — 以書聚友 癌協（北角） 5 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 養生薑薑 B 癌協（黃大仙） 1 節		能量療愈1對1工作坊 A 癌協（葵涌） 3 節
		香草廚房工作坊 癌協（葵涌） 3 節	Eat Wise智營烹飪工作坊 — 堅果種子 A 癌協（黃大仙） 1 節		能量療愈1對1工作坊 B 癌協（葵涌） 3 節
			Eat Wise智營烹飪工作坊 — 堅果種子 B 癌協（黃大仙） 1 節		淺談癌症治療的 最新進展 癌協（天水圍） 1 節
			Eat Wise智營烹飪工作坊 — 生素學堂 癌協（北角） 1 節		
			打開焦慮的枷鎖：靜觀認 知治療 癌協（北角） 9 節		

11 類別

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
其他