

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2019年4月至6月
共101 課程
(61班 + 40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）

11 類別

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
初階瑜伽 坑口 8 節	初階瑜伽 銅鑼灣 10 節	初階瑜伽 鯪魚涌 9 節	進階瑜伽 (英語課) 中環 10 節	初階瑜伽 中環 8 節	初階瑜伽 鯪魚涌 10 節
初階瑜伽 天水圍 9 節	初階瑜伽 癌協（葵涌） 9 節	初階瑜伽 旺角 9 節	進階瑜伽 觀塘 10 節	初階瑜伽 大圍 9 節	初階瑜伽 癌協（黃大仙） 8 節
進階瑜伽 天水圍 9 節	乳癌患者瑜伽 旺角 9 節	乳癌患者瑜伽 鯪魚涌 9 節	Yin 瑜伽 旺角 8 節	乳癌患者瑜伽 旺角 8 節	進階瑜伽 鯪魚涌 10 節
乳癌患者瑜伽 癌協（葵涌） 9 節	治療瑜伽 (英語課) 鯪魚涌 10 節	乳癌患者瑜伽 屯門 9 節	瑜伽工作坊 一 平衡身心 中環 1 節	Yin 瑜伽 癌協（葵涌） 9 節	進階瑜伽 癌協（黃大仙） 8 節
Yin 瑜伽 中環 7 節	椅子瑜伽工作坊 癌協（北角） 3 節	復元瑜伽 中環 9 節	瑜伽工作坊 一 健康頸椎 旺角 1 節	瑜伽工作坊 一 改善下腰背痛 旺角 1 節	內觀瑜伽工作坊 癌協（天水圍） 2 節
乳癌患者入門工作坊 癌協（黃大仙） 2 節	瑜伽工作坊 一 關節與腺體 旺角 2 節	男士伸展瑜伽 癌協（北角） 7 節	瑜伽工作坊 一 快樂脊柱 旺角 1 節	愛笑瑜伽 上環 8 節	八段錦及易筋棒1集 西灣河 9 節
Yin 瑜伽入門工作坊 中環 2 節	內觀瑜伽工作坊 銅鑼灣 1 節	呼吸和瑜伽大休息 一 改善睡眠工作坊 癌協（葵涌） 3 節	愛笑瑜伽 癌協（葵涌） 9 節	八段錦及易筋棒1集 石塘咀 9 節	八段錦及易筋棒1集 - 重溫練習 西灣河 2 節
愛笑瑜伽 癌協（黃大仙） 8 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 一 養生包點 癌協（黃大仙） 1 節	呼吸和瑜伽大休息 基礎班 癌協（天水圍） 9 節	陳式太極基礎班 天水圍 12 節	導引養生氣功及易筋棒2 集 石塘咀 9 節	導引養生氣功及 易筋棒2集 西灣河 9 節
愛笑瑜伽 癌協（天水圍） 9 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 一 優質豆類 癌協（黃大仙） 1 節	靜坐基礎班 尖沙咀 7 節	易筋棒1及2集 北角 7 節	郭林氣功 癌協（葵涌） 7 節	導引養生氣功及 易筋棒2集-重溫練習 西灣河 2 節
呼吸和瑜伽大休息 基礎班 佐敦 8 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 一 百變腐皮 癌協（黃大仙） 1 節	靜坐進階班 尖沙咀 7 節	「柔氣」人間 養生功工作坊 癌協（葵涌） 2 節	郭林氣功 一 重溫練習 癌協（葵涌） 2 節	養生氣功 癌協（中環） 8 節
郭林氣功 西營盤 8 節		陳式太極基礎班 長沙灣 12 節	從動中覺察™ 一 紆根斯方法® (英語授課，附以廣東話翻 譯) 中環 4 節	普拉提斯伸展運動班 中環 8 節	養生氣功-重溫練習 癌協（中環） 5 節
郭林氣功-重溫練習 西營盤 2 節		陳式太極進階班 長沙灣 12 節	普拉提斯伸展 運動班 A 黃大仙 4 節	普拉提斯伸展運動 工作坊-脊椎保健 中環 1 節	平用功團體工作坊 癌協（中環） 1 節
普拉提斯伸展運動班 癌協（葵涌） 7 節		八段錦及易筋棒1集 調景嶺 9 節	普拉提斯伸展 運動班 B 黃大仙 4 節	體驗大自然療愈力 一日工作坊 大埔 1 節	普拉提斯伸展運動 癌協（天水圍） 9 節
西藏領袖療愈工作坊A 癌協（北角） 1 節		普拉提斯伸展運動班 (英語課) 金鐘 9 節	西藏領袖1對1 療愈工作坊 A 癌協（中環） 5 節	夏季養生湯水茶飲 講座 癌協（葵涌） 1 節	Mandala 畫展導賞C 癌協（中環） 1 節

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

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2019年4月至6月
共101 課程
(61班 + 40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）

11 類別

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		普拉提斯伸展運動 進階班(英語課) 金鐘 9 節	西藏頤鉢1對1 療愈工作坊 B 癌協（中環） 5 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 百變三文治 癌協（黃大仙） 1 節	Mandala書展導賞D 癌協（中環） 1 節
Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 美味菇菌 癌協（黃大仙） 1 節		Mandala書展導賞A 癌協（中環） 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 淮山料理 癌協（葵涌） 1 節		頤鉢自我療愈工作坊 癌協（葵涌） 3 節
能量療愈體驗工作坊 癌協（黃大仙） 3 節		Mandala書展導賞B 癌協（中環） 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 養生黃薑 癌協（葵涌） 1 節		靜心茶道工作坊 癌協（中環） 1 節
小力球工作坊 癌協（葵涌） 2 節		頌唱班 癌協（北角） 8 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 堅果種子 癌協（葵涌） 1 節		Eat Wise 智營烹飪工作坊 — 涼拌小菜 癌協（葵涌） 1 節
		靜觀及西藏頤鉢 身心療愈工作坊 尖沙咀 6 節			
		銅鑼聲音療愈工作坊 癌協（葵涌） 1 節			
		心靈的宴會 — 以書聚友 癌協（北角） 4 節			
		斷捨離工作坊 癌協（葵涌） 1 節			

繪畫療愈

聲音療愈

整全生活

健康飲食

其他