

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2019年7月至9月**  
**共116 課程**  
**(66班 + 46工作坊及 4個畫展導賞)**

於外展場地及  
 5 間服務中心舉行，  
 地區包括:-  
 中環、北角、黃大仙  
 葵涌及天水圍

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 10 節	初階瑜伽 鯉魚涌 10 節	初階瑜伽 旺角 9 節	初階瑜伽 中環 10 節	在職患者瑜伽- 初階 鯉魚涌 9 節
初階瑜伽 天水圍 10 節	初階瑜伽 黃大仙 9 節	初階瑜伽 旺角 10 節	進階瑜伽 (廣東話/英語授課) 中環 10 節	初階瑜伽 大圍 10 節	在職患者瑜伽- 初階 服務中心(黃大仙) 9 節
進階瑜伽 天水圍 10 節	初階瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	乳癌患者瑜伽 鯉魚涌 10 節	進階瑜伽 觀塘 10 節	乳癌患者瑜伽 旺角 9 節	在職患者瑜伽- 進階 鯉魚涌 9 節
乳癌患者瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	乳癌患者瑜伽 旺角 9 節	乳癌患者瑜伽 屯門 10 節	瑜伽工作坊-平衡身心 (英語授課) 中環 1 節	Yin 瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	在職患者瑜伽- 進階 服務中心(黃大仙) 9 節
Yin 瑜伽 中環 10 節	男士伸展瑜伽班 賽馬會服務中心(葵涌) 6 節	復元瑜伽 (廣東話/英語授課) 中環 10 節	瑜伽工作坊-快樂脊柱 (廣東話/英語授課) 旺角 1 節	瑜伽工作坊- 改善下腰背痛 旺角 2 節	內觀瑜伽工作坊 服務中心(天水圍) 3 節
椅子瑜伽 服務中心(北角) 3 節	瑜伽工作坊-關節與腺體 旺角 2 節	男士伸展瑜伽 服務中心(北角) 8 節	愛笑瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 6 節	瑜伽工作坊-快樂脊柱 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	八段錦及易筋棒運動 1集 西灣河 9 節
愛笑瑜伽 服務中心(黃大仙) 4 節	瑜伽工作坊- 腹式呼吸與放鬆 銅鑼灣 1 節	椅子瑜伽 服務中心(黃大仙) 6 節	打開焦慮的枷鎖：靜觀認 知治療 服務中心(北角) 10 節	愛笑瑜伽 上環 5 節	八段錦及易筋棒運動 1集-重溫練習 西灣河 2 節
愛笑瑜伽 服務中心(天水圍) 6 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 鯉魚涌 10 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 佐敦 10 節	陳式太極基礎班 天水圍 12 節	艾揚格瑜伽工作坊- 內觀練習 中環 2 節	導引養生功及 易筋棒運動2集 西灣河 9 節
瑜伽工作坊- 腹式呼吸與放鬆 中環 1 堂	八段錦及易筋棒1集 調景嶺 10 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 服務中心(天水圍) 10 節	易筋棒1及2集 北角 8 節	郭林氣功 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	導引養生功及 易筋棒2集-重溫練習 西灣河 2 節
瑜伽工作坊-改善睡眠 服務中心(黃大仙) 3 節	太極八式及 健身培元十三字訣 服務中心(黃大仙) 11 節	靜坐基礎班 尖沙咀 8 節	八段錦及易筋棒運動 1集 石塘咀 10 節	郭林氣功- 重溫練習 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	養生氣功進階班 服務中心(中環) 6 節
自我慈悲療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	從動中覺察™ - 魁根斯方法® (英語授課， 附有廣東話翻譯) 中環 5 節	靜坐進階班 尖沙咀 8 節	導引養生功及 易筋棒運動2集 石塘咀 10 節	「柔氣」人間- 養生功重溫練習 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	普拉提斯伸展運動工作坊 服務中心(天水圍) 3 節
郭林氣功 西營盤 8 節	普拉提斯伸展運動- 基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	吳家太極拳傳統拳架式- 五十四式 賽馬會服務中心(葵涌) 35 節	導引養生功及 易筋棒運動2集 服務中心(黃大仙) 8 節	普拉提斯伸展運動- 基礎班 中環 9 節	Mandala 畫展導賞C 服務中心(中環) 1 節
郭林氣功-重溫練習 西營盤 2 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊- 夏日苦瓜 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	陳式太極基礎班 長沙灣 12 節	普拉提斯伸展 運動- 基礎班A 黃大仙 9 節	普拉提斯伸展運動工作坊- 脊椎保健 (廣東話/英語授課) 中環 2 節	Mandala 畫展導賞D 服務中心(中環) 1 節
溫氏經絡調整體操 工作坊 服務中心(黃大仙) 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 健胃蔬菜 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	陳式太極進階班 長沙灣 12 節	普拉提斯伸展 運動- 基礎班B 黃大仙 9 節	禪繞畫體驗工作坊 服務中心(中環) 3 節	Mandala 繪畫療愈 練習日C 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
西藏頌鉢療愈工作坊A 服務中心(北角) 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 美味菇菌 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	普拉提斯伸展運動- 基礎班 金鐘 10 節	Mandala 畫展導賞A 服務中心(中環) 1 節	Mandala 繪畫療愈 練習日B 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	靜心茶道工作坊A 服務中心(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

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2019年7月至9月**  
**共116 課程**  
**(66班 + 46工作坊及 4個畫展導賞)**

於外展場地及  
 5 間服務中心舉行，  
 地區包括:-  
 中環、北角、黃大仙  
 葵涌及天水圍

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>西藏頌鉢療愈工作坊B</b> 服務中心(北角) 1 節	<b>水克菲爾工作坊</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	<b>普拉提斯伸展運動- 進階班</b> 金鐘 10 節	<b>Mandala 畫展導賞B</b> 服務中心(中環) 1 節	<b>健康發芽菜工作坊</b> 服務中心(北角) 1 節	<b>靜心茶道工作坊B</b> 服務中心(中環) 1 節
<b>人生整理術- 斷·捨·離工作坊</b> 服務中心(天水圍) 1 節		<b>頌唱班</b> 服務中心(北角) 8 節	<b>Mandala 繪畫療愈 工作坊</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節		<b>健康蔬果汁工作坊 (英語授課)</b> 服務中心(北角) 1 節
<b>能量療愈體驗工作坊</b> 服務中心(黃大仙) 3 節		<b>頌鉢療愈休息工作坊</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>Mandala 繪畫療愈 練習日A</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		<b>Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 東南亞風味</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
<b>小力球工作坊</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節		<b>銅鑼聲音療愈工作坊</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>西藏頌鉢1對1 療愈工作坊A</b> 服務中心(北角) 5 節		
		<b>心靈的宴會 - 以書聚友</b> 服務中心(北角) 4 節	<b>西藏頌鉢1對1 療愈工作坊 B</b> 服務中心(北角) 5 節		
		<b>天然家居清潔劑工作坊</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>健康發芽菜工作坊</b> 服務中心(天水圍) 1 節		
			<b>Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 夏日水果</b> 服務中心(黃大仙) 1 節		
			<b>Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 夏日瓜類</b> 服務中心(黃大仙) 1 節		
			<b>Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 堅果種子</b> 服務中心(黃大仙) 1 節		
			<b>秋季養生湯水茶飲 講座</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		
			<b>生素正念飲食廚房</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		

11 類別

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