

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2019年10月至12月
共117 課程
(60班 + 57工作坊)

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 8 節	初階瑜伽 (廣東話/英語授課) 銅鑼灣 9 節	初階瑜伽 旺角 9 節	初階瑜伽 (英語授課) 中環 9 節	初階瑜伽 沙田 9 節	在職患者瑜伽- 初階 灣仔 8 節
初階瑜伽 天水圍 10 節	初階瑜伽 黃大仙 8 節	乳癌患者瑜伽 屯門 10 節	初階瑜伽 觀塘 10 節	乳癌患者瑜伽 旺角 8 節	在職患者瑜伽- 初階 A 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) 9 節	復元瑜伽 (廣東話/英語授課) 中環 9 節	Yin 瑜伽 旺角 7 節	Yin 瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	在職患者瑜伽- 初階 B 服務中心(黃大仙) 9 節
乳癌患者瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	乳癌患者瑜伽工作坊 旺角 8 節	男士伸展瑜伽 服務中心(北角) 9 節	愛笑瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	愛笑瑜伽 上環 9 節	瑜伽工作坊- 改善盆底肌力 服務中心(天水圍) 2 節
乳癌患者瑜伽工作坊 服務中心(北角) 3 節	乳癌患者瑜伽 服務中心(北角) 3 節	椅子瑜伽 服務中心(黃大仙) 5 節	瑜伽工作坊-平衡身心 中環 1 節	愛笑瑜伽 服務中心(黃大仙) 7 節	內觀瑜伽工作坊 服務中心(天水圍) 2 節
Yin 瑜伽 中環 9 節	男士伸展瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	瑜伽工作坊-放鬆肩頸背 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	瑜伽工作坊- 改善下腰痛 (廣東話/英語授課) 旺角 2 節	瑜伽工作坊- 預防膝蓋疼痛 旺角 2 節	感官收攝和專注力練習 工作坊 (廣東話/英語授課) 服務中心(北角) 1 節
椅子瑜伽工作坊 服務中心(北角) 3 節	治療瑜伽 (英語授課) 鯉魚涌 9 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 佐敦 10 節	瑜伽工作坊-改善睡眠 服務中心(黃大仙) 3 節	艾揚格瑜伽工作坊- 內觀練習 (廣東話/英語授課) 中環 2 節	看見心希望- 靜觀體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
愛笑瑜伽 服務中心(天水圍) 9 節	瑜珈工作坊-關節與腺體 旺角 2 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 服務中心(天水圍) 10 節	瑜伽工作坊-改善睡眠 服務中心(黃大仙) 3 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 中環 9 節	八段錦及易筋棒運動 1集 西灣河 10 節
郭林氣功 西營盤 6 節	內觀瑜伽工作坊 (廣東話/英語授課) 銅鑼灣 1 節	靜坐基礎班 (普通話授課) 尖沙咀 8 節	陳式太極基礎班 天水圍 11 節	八段錦及易筋棒運動 1集 石塘咀 9 節	八段錦及易筋棒運動 1集-重溫練習 西灣河 2 節
普拉提斯伸展運動- 基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	導引養生功及 易筋棒運動2集 服務中心(黃大仙) 8 節	靜坐進階班 (普通話授課) 尖沙咀 8 節	「柔氣」人間 養生工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	導引養生功及 易筋棒2集 石塘咀 9 節	導引養生功及 易筋棒2集 西灣河 10 節
普拉提斯伸展運動 入門工作坊 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， 附以廣東話翻譯) 中環 5 節	八段錦及易筋棒運動 1集 調景嶺 10 節	普拉提斯伸展 運動- 基礎班A 黃大仙 9 節	郭林氣功 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	導引養生功及 易筋棒2集-重溫練習 西灣河 2 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 - 中式點心 服務中心(黃大仙) 1 節	易筋棒1及2集 北角 8 節	普拉提斯伸展 運動- 基礎班B 黃大仙 9 節	楊氏太極班 大埔 30節	養生氣功進階班 服務中心(中環) 6 節
西藏頌鉢療愈工作坊B 服務中心(北角) 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 高纖番薯 服務中心(黃大仙) 1 節	陳式太極基礎班 長沙灣 11 節	Mandala 繪畫療愈 練習日A 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	普拉提斯伸展運動 基礎班 中環 8 節	平甩氣功工作坊 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
體驗大自然療愈力 一日工作坊 (英語·附以廣東話翻譯) 大埔 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 美味菇菌 服務中心(黃大仙) 1 節	陳式太極進階班 長沙灣 11 節	西藏頌鉢1對1 療愈工作坊 服務中心(北角) 5 節	普拉提斯伸展運動 入門工作坊 中環 2 節	普拉提斯伸展運動- 基礎班 服務中心(天水圍) 3 節
健康發芽菜工作坊 服務中心(北角) 1 節	水克菲爾工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	溫氏經絡調整體操工作坊 服務中心(黃大仙) 2 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 生素學堂 服務中心(北角) 1 節	禪繞畫進階工作坊 - 咖啡染 服務中心(中環) 3 節	普拉提斯伸展運動 入門工作坊 黃大仙 3 節

11 類別

瑜伽
呼吸和瑜伽大休息
靜觀
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10月至12月
共117 課程
(60班 + 57工作坊)

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
小力球工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節		普拉提斯伸展運動- 基礎班 (英語授課) 金鐘 9 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 蓮藕美食 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	Mandala 繪畫療愈 練習日B 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	Mandala 繪畫療愈 練習日C 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
		普拉提斯伸展運動- 進階班 (英語授課) 金鐘 9 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 養生黃薑 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	冬季養生湯水茶飲 講座 服務中心(黃大仙) 1 節	頌鉢自我療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節
		頌唱班 (普通話/英語授課) 服務中心(北角) 9 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 聖誕甜品 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 日式料理 服務中心(黃大仙) 1 節	頌鉢聲療休息工作坊 A 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
		茶禪與水晶鉢靜觀療愈 工作坊 (英語·普通話授課) 服務中心(中環) 3 節	能量療愈體驗工作坊 服務中心(黃大仙) 3 節	正念飲食工作坊 服務中心(中環) 1 節	頌鉢聲療休息工作坊 B 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
		銅鑼聲音療愈工作坊 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
		心靈的宴會 - 以書聚友 (普通話授課) 服務中心(北角) 5 節			靜心茶道工作坊B 服務中心(中環) 1 節
		天然家居清潔劑工作坊 服務中心(黃大仙) 1 節			健康蔬果汁工作坊 (英語授課) 服務中心(北角) 1 節
		健康發芽菜工作坊 服務中心(黃大仙) 1 節			Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 中式料理 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
		香草廚房工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節			Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 越南美味 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