

身心靈健康服務 網上直播課程

大家好！癌症基金會身心靈網上課程包括瑜伽、靜觀、普拉提斯、氣功、整全生活及健康飲食等，可按時間表（見附件）選擇適合自己的課堂，帮助大家培養對身體和情緒的覺察能力，找到當下的和平。

課堂將透過應用程式 Zoom 播放，參加者無需報名，只需預先下載 Zoom 應用程式，於開課前5分鐘按照以下資料用電腦或手機開啟網站/程式，即可參與我們的課堂。

主題：身心靈健康活動的個人會議室

開啟Zoom應用程式後 – 輸入會議 ID：**366 732 1100**
個人名稱：**會員卡號碼CL-XXXXXX 中文或英文姓名**
進入後輸入密碼 (password)：**686013**

進入課堂前變更顯示名稱方法：



加入會議

366 732 1100

使用個人會議名稱加會

CL-XXXXXX 陳大文

加入會議

如果您收到了邀請鏈接，請點擊鏈接加入會議。

加入選項

不自動接入音頻

★正確格式
會員卡號碼 + 空格 + 中文或英文姓名

忘記會員卡號碼的學員可致電36673211身心靈健康部門或Whatsapp 致 56251273 詢問。
(Whatsapp僅限詢問會員卡號碼，恕不接受其他諮詢)



服務使用證
Service user card

癌症基金會
CANCERFUND

癌症服務中心 CancerLink Support Centre

中大 Central (3667 3131) 黃大仙 Wong Tai Sin (3656 0700)
葵涌 Kwai Chung (3667 3232)
北角 North Point (3667 3030) 天水圍 Tin Shui Wai (3919 7070)

○ 中環癌症服務中心
香港中環皇后大道中99號中環中心地下G23號
CancerLink Support Centre, Central
Unit 3, Ground Floor, The Centre, 99 Queen's Road Central, Hong Kong

○ 黃大仙癌症服務中心
九龍黃大仙下邨樂華樓地下C翼24號
CancerLink Support Centre, Wong Tai Sin
Line 2-B, Wing C, C/A, Lung Chong House, Lower Wong Tai Sin (F) Estate, Kowloon

○ 葵涌癌症服務中心
葵涌葵興街12-14號葵興商場二樓210-C室
CancerLink Support Centre, Tin Shui Wai
Shep 207C, 210-C, Shek Tin Tsing (Kowloon) (Phase 2), 12-14 Tin Tin Road, Tin Shui Wai, New Territories

請於服務中心時，攜帶此卡。 Please bring this card with you when you visit CancerLink.

癌症基金會
CANCERFUND

癌症基金會
CANCERFUND
So no one faces cancer alone

我們亦制作了一份 Zoom 使用者手冊（見附件），教導大家如何運用Zoom上課。

如有疑問，請致電**3667-3211** 與身心靈健康服務同事查詢。
WhatsApp 5625-1273 僅限詢問會員卡號碼，恕不接受其他諮詢。

身心靈健康服務
香港癌症基金會


癌症基金會身心靈健康網上直播課程

6-17/7

- 適合所有癌症患者(手術傷口康復後3個月)及照顧者
- 無需報名，上課前安裝 ZOOM
- 直接入ID: 3667321100，會員卡號碼 中/英文姓名，密碼: 686013

星期一

6/7
上午9:15-10:45
乳癌患者瑜伽
@張寧



上午11:00-下午12:30
普拉提斯伸展運動入門工作坊
@張岫雲


星期二

7/7
上午9:15-10:45
初階瑜伽
@袁梓(Cheryl)

下午3:00-4:30
內觀瑜伽工作坊
(廣東話/英語授課)
@張曉蘭(Loretta)

星期三

8/7
上午10:00-中午12:00
靜坐班 (普通話授課)*重播
@薛曉光




星期四


9/7
上午10:00-11:15
瑜伽伸展 (英語授課)*重播
@Anjan Kundu

星期五

10/7
上午10:30-中午12:00
瑜伽工作坊-改善下腰背痛
(廣東話/英語授課)
@劉穎瑜(Tiffany)




13/7
上午9:15-10:45
乳癌患者瑜伽
@張寧



上午11:00-下午12:30
普拉提斯伸展運動入門工作坊
@張岫雲

14/7
上午9:15-10:45
初階瑜伽
@袁梓(Cheryl)




下午3:00-4:30
瑜伽工作坊-關節與腺體
@梁清薇(Carol)

15/7
上午10:00-11:30
靜坐班 (普通話授課)
@薛曉光


下午2:00-3:30
治療瑜伽
@顏詠詩(Ivy)

16/7
下午4:30-5:45
功前熱身術
@孫貴平




17/7
上午9:15-10:45
Yin瑜伽
@王惠華(Dorothy)


下午4:15-5:45
小力球工作坊
@曾子怡(Sonia)



下午4:00-5:30
男士伸展瑜伽
@吳國霖(Collin)



上午11:30-下午1:00
時令養生湯水茶飲講座
@杜淑貞女士(汀姐)



如有疑問，請致電 3667-3211 與身心靈健康服務同事查詢。 WhatsApp 5625-1273 僅限詢問會員卡號碼，恕不接受其他諮詢。

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

20-31/7

- 適合所有癌症患者(手術傷口康復後3個月)及照顧者
- 無需報名，上課前安裝 ZOOM
- 直接入ID: 3667321100，會員卡號碼 中/英文姓名，密碼: 686013

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p><u>20/7</u> 上午9:15-10:45 乳癌患者瑜伽 @張寧</p>  <p>上午11:00-下午12:30 普拉提斯伸展運動入門工作坊 @張岫雲</p> <p>下午4:15-5:45 小力球工作坊 @曾子怡女士(Sonia)</p>	<p><u>21/7</u> 上午9:15-10:45 初階瑜伽 @袁梓(Cheryl)</p>  <p>下午2:00-5:00 智營烹飪工作坊-夏日苦瓜 @郭少龍(Edward)</p> 	<p><u>22/7</u> 上午10:00-11:30 靜坐班 (英語授課) @薛曉光</p> <p>下午2:00-3:30 治療瑜伽 @顏詠詩(Ivy)</p>  <p>下午4:00-5:30 男士伸展瑜伽 @吳國霖(Collin)</p>	<p><u>23/7</u> 下午2:00-3:30 禪繞畫 @余狄夫(Dick)</p>  <p>用具:3.5吋x3.5吋的白紙，線條幼細的黑色原子筆或黑色針筆，2B或HB鉛筆</p> <p>下午4:30-5:45 功前熱身術 @孫貴平</p>	<p><u>24/7</u> 上午9:15-10:45 Yin瑜伽 @王惠華(Dorothy)</p> <p>下午4:00-5:30 溫氏經絡調整體操工作坊 *重播 @胡若珮(Pandora)</p>
<p><u>27/7</u> 上午9:15-10:45 乳癌患者瑜伽 @張寧</p>  <p>上午11:00-下午12:30 普拉提斯伸展運動基礎班 @張岫雲</p>	<p><u>28/7</u> 上午9:15-10:45 初階瑜伽 @袁梓(Cheryl)</p> <p>下午2:00-3:30 治療瑜伽 @顏詠詩(Ivy)</p>  <p>下午4:00-5:30 男士伸展瑜伽 @吳國霖(Collin)</p>	<p><u>29/7</u> 上午10:00-11:30 靜坐班 (普通話授課) @薛曉光</p> <p>下午2:00-3:30 功前熱身術 @孫貴平</p> 	<p><u>30/7</u> 中午11:00-下午1:30 生素學堂 x 正念飲食 @林詠虹(Wings)</p> <p>下午2:00-3:30 呼吸和瑜伽大休息*重播 @胡若珮(Pandora)</p>	<p><u>31/7</u> 上午9:15-10:45 Yin瑜伽 @王惠華(Dorothy)</p>  

如有疑問，請致電 3667-3211 與身心靈健康服務同事查詢。 WhatsApp 5625-1273 僅限詢問會員卡號碼，恕不接受其他諮詢。

Prepare To Join Our Online Programme

網上課程，您準備好未？

Learn at home with our online classes and workshops!

Hong Kong Cancer Fund is offering a series of online programmes in late April to provide information on post-surgery/treatment care at home and to advise on how to cope better with the emotional side-effects of treatment. Please refer to our website for more information.

To participate in these online programmes, you must download the ZOOM App on your mobile phone or computer as follows:

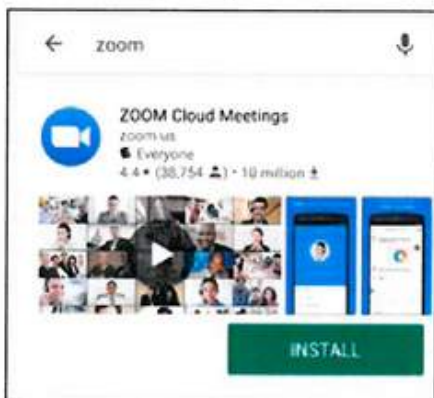
停課不停學！患者即使在家抗疫也可以獲得癌症治療相關資訊、瞭解治療或手術後的護理，與及如何處理受病情或疫情所影響而帶來的負面情緒。本會將於4月下旬開展一系列的網上互動課程，詳情請留意本會網站。

為了提高網上直播畫面的穩定性及導師及學員的互動，參加者須在手機或電腦安裝線上視訊會議軟體 - ZOOM，詳情如下：

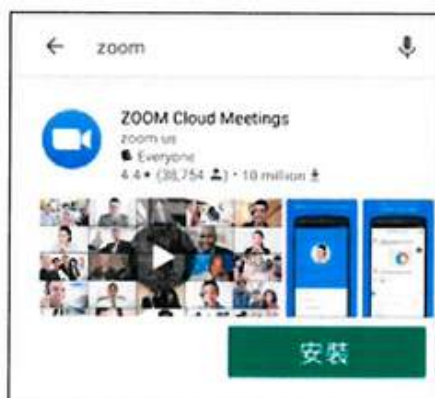
The Usage of Zoom (Mobile Version)

Zoom 使用方式 (手機版本)

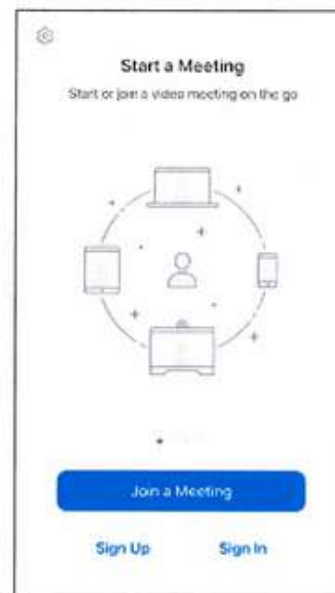
1 Download App "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



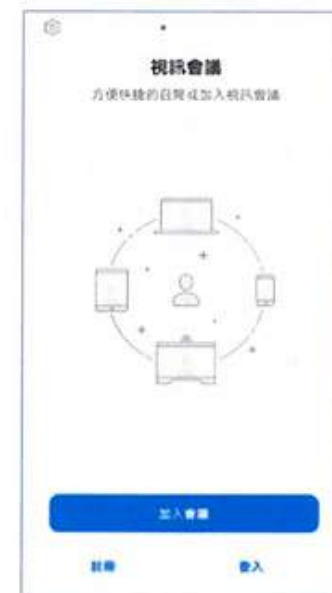
下載程式 "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



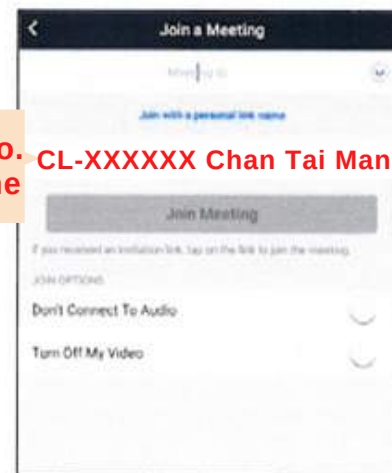
2 Installed then open the App, "Join a Meeting". (Registration is not necessary)



下載後開啟，
按“加入”/“加入會議”
(不需註冊可直接輸入)

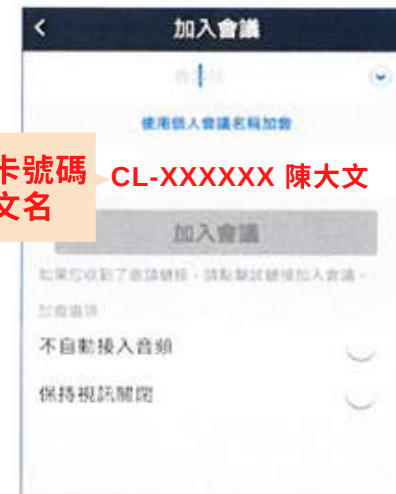


3 Enter "Meeting ID" Enter your name, press "Join Meeting"



User Card No. English Name CL-XXXXXX Chan Tai Man

輸入「會議號碼」
設定姓名，然後按「加入會議」



會員卡號碼 中文名 CL-XXXXXX 陳大文

4 Enter meeting password (if any)

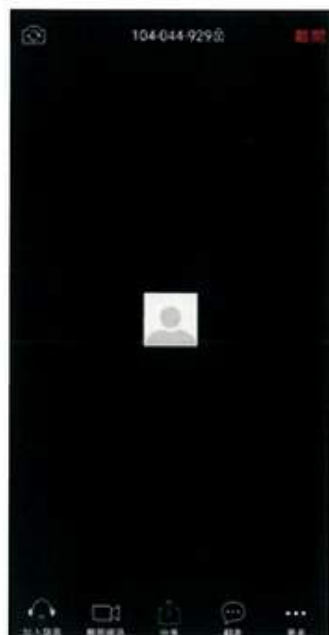


輸入密碼 (如有)



* If this is the first time to use Zoom, it may request for access right of "picture and record video" and "record audio" in your device.
 * 如果是第一次使用Zoom，您可能需要給予程式「拍攝相片和錄製影片」及「錄製音訊」的權限。

In the meeting page 已進入會議頁面



Press "End" to leave the meeting
離開會議

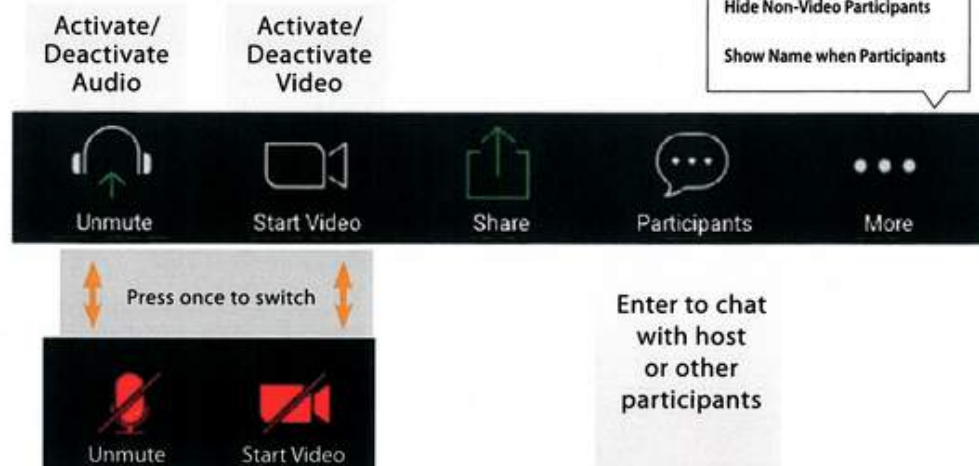
Swipe to right on the screen, to see other participants

用手指在屏幕上向右滑可改為見到其他參加者



Function buttons 會議頁面下方按鈕

Press "Raise Hand", the host will be notified



啟用/停止
語音發言

啟用/停止
視訊



按"舉手"可向主持人示意

Enter to chat with host or other participants

進入文字聊天與講者或其他參加者提問或對話

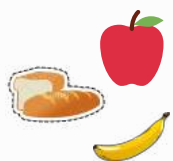
身心靈健康活動-網上直播課堂指引

課前準備



1. 穿着寬鬆及舒適的衣服，以不妨礙身體活動為主。避免佩戴飾物。太極及氣功課程，請穿輕巧布面薄膠底鞋(首選)或穿襪子或赤腳，以舒適及不跌為原則，寬身運動褲及運動衣。

2. 請準備瑜伽墊、瑜伽磚(若有)或坐墊、瑜伽繩或長形毛巾(此項適用於所有瑜伽、伸展運動、呼吸練習、普拉提等課程)及飲水樽，以保持身體所需的水份。



3. 上課前不要吃飽，最多吃一個水果或一塊麵包。空腹情況下練習，效果更佳，因此在上課前2小時應避免進食。(此項適用於所有瑜伽、伸展運動、呼吸練習、靜坐、氣功及太極等課程)

4. 參加者若有手術傷口，須康復後3個月方可參加，並按身體狀況選擇適合的活動，如有需要，應在活動前徵詢醫生建議。如參加者因個人疏忽或健康及體能上的不足而導致任何損傷，癌症基金會恕不負責。



5. 如感到疲倦或不適，請隨時停下或躺下休息。

