

香港癌症基金會
身心靈健康服務實體課程一覽表
2020年7月至9月
共54個課程
(19班 + 35工作坊)

於外展場地及
 4間服務中心舉行，
 地區包括:-
 中環、北角、黃大仙及
 葵涌

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
乳癌患者瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 6節	初階瑜伽 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	初階瑜伽 服務中心(北角) 5節	椅子瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	YIN瑜伽 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	艾揚格瑜伽工作坊 - 內觀練習 (廣東話/英語授課) 中環 2節
男士伸展瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	初階瑜伽 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	男士伸展瑜伽 服務中心(北角) 5節	瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	YIN瑜伽 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	正念YIN瑜伽工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2節
椅子瑜伽 服務中心(北角) 3節	從動中覺察™ - 魁根斯方法® (廣東話/英語授課) 中環 6節	瑜伽工作坊 - 放鬆肩頸背 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	功前熱身術 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	郭林氣功 賽馬會服務中心(葵涌) 10節	看見心希望 - 靜觀體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
呼吸和瑜伽大休息基礎班 服務中心(北角) 5節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 夏日西瓜 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	吳家太極拳傳統拳架54式 賽馬會服務中心(葵涌) 35節	西藏頌鉢療愈工作坊 - A班 服務中心(北角) 1節	郭林氣功 - 重溫練習 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	養生氣功 服務中心(中環) 6節
呼吸和瑜伽大休息基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 中式點心 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	西藏頌鉢療愈工作坊 - B班 服務中心(北角) 1節	Mandala 繪畫療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	養生氣功 - 重溫練習 服務中心(中環) 6節
身心合一工作坊及一日營 服務中心(北角) 4節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 養生包點 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(北角) 2節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
郭林氣功鬆靜工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 5節			人生整理術 - 斷·捨·離工作坊 服務中心(中環) 1節	時令養生湯水茶飲 講座 服務中心(中環) 1節	頌鉢自我療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3節
溫氏經絡調整體操工作坊 服務中心(北角) 2節			生素學堂 x 正念飲食工作坊 服務中心(北角) 2節		靜心茶道工作坊 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
普拉提斯伸展運動 - 基礎A班 賽馬會服務中心(葵涌) 5節			Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 夏日水果 (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1節		靜心茶道工作坊 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
普拉提斯伸展運動 - 基礎B班 賽馬會服務中心(葵涌) 5節			Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 堅果種子 (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1節		香薰癌症護理工作坊 服務中心(北角) 1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					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 荔枝角 1節					Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 涼拌小菜 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
頌鉢聲療休息工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1節					
小力球工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2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