

「與身心約會」 網上直播課程

Covid-19 再度告急，打破了很多人的希望回到從前的期待。大家擔心政府頒佈禁足令，超級市場大採購的情況又一次的發生，對未來的不確定感在香港的空氣中瀰漫。對於免疫系統相對薄弱的癌友來說，內心的憂慮可能更深一層。

「無常」對很多人來說，這些日子更加強烈。不少人都思考動蕩的季節中，如何找到身心的穩定？

我們相信建立一個健康的生活規律會有很大的幫助。以正念為基礎的身心靈健康課程，在疫情波動的日子裏，可以幫助大家找到內在的力量和寧靜。從八月份開始，我們的網上直播課程，將固定在週一至五上午10:30，及下午2:30開始，如可能的話，請每天預留90分鐘與自己的「身心約會」，在心靈的避風港中，滋養自己。



參與方式 (無需報名)

1. 預先下載Zoom應用程式 
2. 開課前10分鐘用電腦或手機開啟Zoom網站或手機程式
3. 輸入會議 ID : 366 732 1100
4. 個人名稱：會員卡號碼 CL-XXXXXX 中文/英文名字
5. 輸入密碼 (password) : 686013
6. 請參考下面課程時間表及Zoom 使用者手冊



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

如果收到了邀請碼，請點擊這裡加入會議。

加會選項

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。)



- 中環癌協服務中心
香港中環皇后大道中99號中環中心地下G03室
CancerLink Support Centre, Central
Unit 3, Ground Floor, The Center, 99 Queen's Road Central, Hong Kong
- 黃大仙癌協服務中心
九龍黃大仙下邨鳳凰樓地下C翼7-4號
CancerLink Support Centre, Wong Tai Sin
Unit 2-8, Wing C, C/F, Lung Cheong House, Lower Wong Tai Sin (II) Estate, Kowloon
- 天水圍癌協服務中心
新界天水圍第12-18號翠豐商場第二期201C室
CancerLink Support Centre, Tin Shui Wai
Shop 201C, 2/F, Phase 12-18, Kingwood (Phase 2), 12-18 Tin Yan Road, Tin Shui Wai, New Territories

到訪服務中心時，請攜帶此卡。 Please bring this card with you when you visit CancerLink.



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

3-14/8

- 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

3/8
上午10:30-11:45
乳癌患者瑜伽
@張寧



下午2:30-3:45
椅子瑜伽
(廣東話/英語授課)
@劉穎瑜(Tiffany)



4/8
上午10:30-11:45
從動中覺察™-魁根斯方法®
(廣東話/英語授課)
@紀文舜(Sean)
工具:瑜伽墊、中型毛巾



下午2:30-3:45
呼吸和瑜伽大休息-
呼吸在哪裏、呼吸在當下
來到身體中、讓身體放鬆
(廣東話/英語授課)
@張曉蘭(Loretta)

11/8
上午10:30-11:45
從動中覺察™-魁根斯方法®
(廣東話/英語授課)
@紀文舜(Sean)
工具:瑜伽墊、中型毛巾



下午2:30-3:45
呼吸和瑜伽大休息-
呼吸在哪裏、呼吸在當下
專注身體中、擔憂漸放鬆
(廣東話/英語授課)
@張曉蘭(Loretta)

5/8
上午10:30-中午12:00
靜坐班-恐懼從哪裏來?
(普通話授課)
@薛曉光



下午2:30-3:45
正念瑜伽
@吳國霖(Collin)

12/8
上午10:30-中午12:00
靜坐班-如何走出生命的
不確定感?
(普通話授課)
@薛曉光

下午2:30-3:45
提高免疫力瑜伽
@吳國霖(Collin)



6/8
上午10:30-11:45
普拉提斯伸展運動
@張岫雲

下午2:30-3:45
功前熱身術
@孫貴平

13/8
上午10:30-11:45
普拉提斯伸展運動
@張岫雲

下午2:30-3:45
功前熱身術
@孫貴平

7/8
上午10:30-11:45
Yin瑜伽-讓身體流動
@王惠華(Dorothy)



下午2:30-3:45
治療瑜伽
@顏詠詩(Ivy)

14/8
上午10:30-11:45
Yin瑜伽-心安在當下
@王惠華(Dorothy)

下午2:30-3:45
瑜伽伸展 (英語授課)
@Anjan Kundu



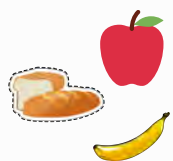
身心靈健康活動-網上直播課堂指引

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。



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:

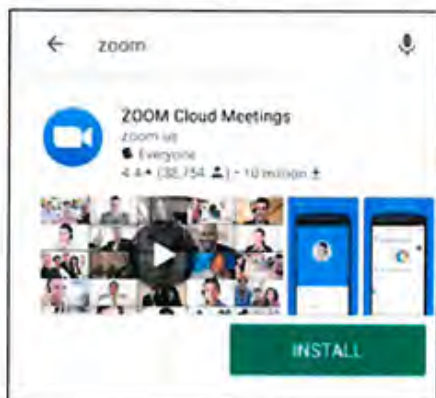
停課不停學！患者即使在家抗疫也可以獲得癌症治療相關資訊、瞭解治療或手術後的護理，與及如何處理受病情或疫情所影響而帶來的負面情緒。本會將於4月下旬開展一系列的網上互動課程，詳情請留意本會網站。

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)

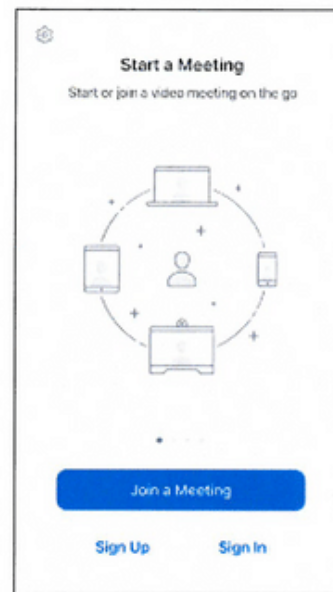
1 Download App "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



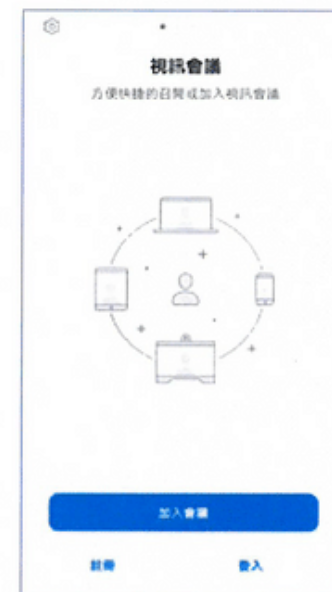
下載程式 "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



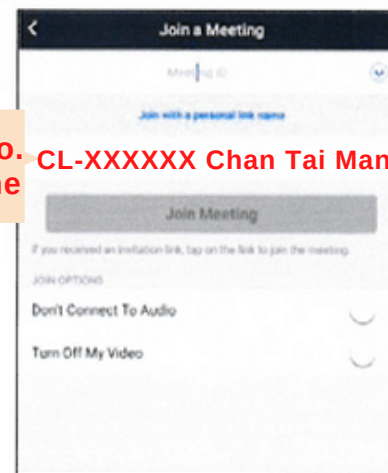
2 Installed then open the App, "Join a Meeting". (Registration is not necessary)



下載後開啟， 按“加入”/“加入會議” (不需註冊可直接輸入)

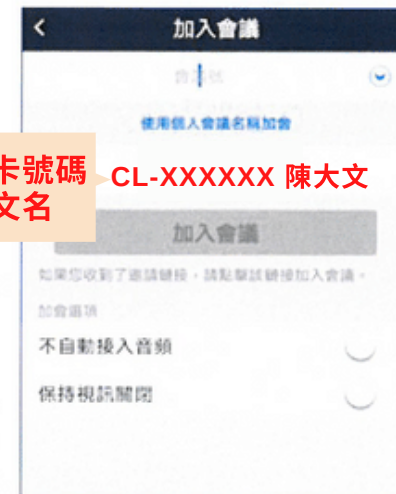


3 Enter "Meeting ID" Enter your name, press "Join Meeting"



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)

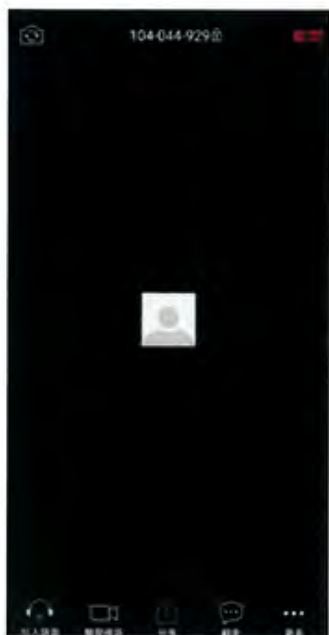


輸入密碼 (如有)



* 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

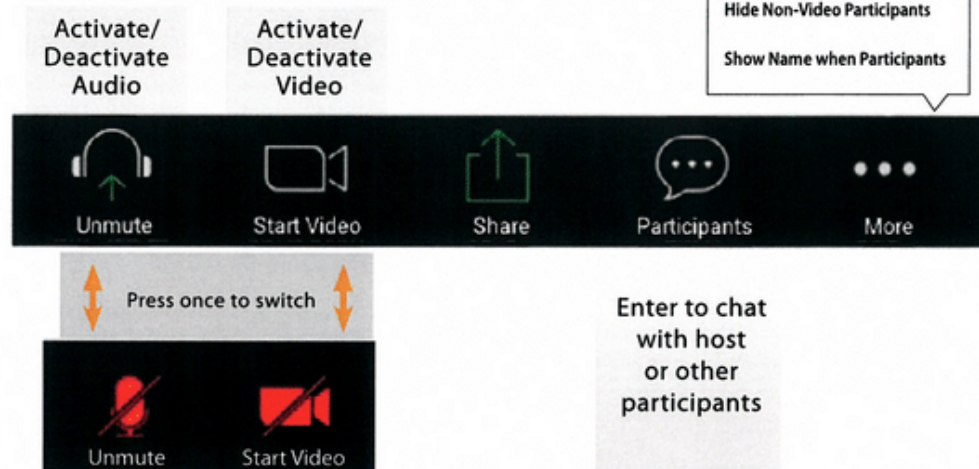
Swipe to right on the screen, to see other participants

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



解除靜音

啟用視訊

進入文字
聊天與講
者或其他
參加者提
問或對話