

「與身心約會」 直播課程 – 提高免疫系統的運作

疫情仍未完全受控，從個人的層面來說，可以做的是提高自己免疫系統的運作，而本會身心靈健康課程的設計，包括瑜伽、靜坐、呼吸等等，是以正念/靜觀為基礎的活動，主要功能之一便是增強免疫力。

根據英國癌症研究(Cancer Research UK)多年的研究報告，這些活動可以改善癌症患者的生活質素，包括：

- 提升免疫系統
- 改善專注力
- 紓緩治療產生的副作用
- 改善情緒
- 減少抑鬱和焦慮

從八月份開始，我們的網上直播課程，將固定在星期一至五上午10時30分，及下午2時30分開始，請儘量每天預留90分鐘讓自己「與身心約會」，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

如果收到了邀請連結，請點擊連結加入會議。

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)。



- 中環癌症服務中心
香港中環皇后大道中99號中環中心地下C03室
CancerLink Support Centre, Central
Unit 3, Ground Floor, The Center, 99 Queen's Road Central, Hong Kong
- 黃大仙癌症服務中心
九龍黃大仙下邨商場樓下C翼2-4號
CancerLink Support Centre, Wong Tai Sin
Unit 2-4, Wing C, C/F, Lung Cheong House, Lower Wong Tai Sin (H) Estate, Kowloon
- 天水圍癌症服務中心
新界天水圍12-18號富寧花園第二期2樓201C室
CancerLink Support Centre, Tin Shui Wai
Shop 201C, 2/F, Fortune Kingswood (Phase 2), 12-18 Tin Tin Road, Tin Shui Wai, New Territories

到訪服務中心時，請帶同此卡。 Please bring this card with you when you visit CancerLink.



從動中覺察™-魁根斯方法®

課程簡介：

創造聆聽身體的空間和覺察練習，紓緩日常積習的壓力，探索更省勁和從容的活動方式，提升動作的靈活性。

需要用具：瑜伽墊、中型毛巾



「深心之旅」工作坊

課程簡介：

工作坊包含理論講授、討論、伸展活動、呼吸／靜觀練習等，以輕鬆心情體驗學習，從中更了解自己的內心世界。

需要用具：瑜伽墊、薄外套或披巾

注意事項：

1. 每節課程開始皆有重要講解，請準時加入。錯過了的內容將不會重複。
2. 本工作坊共4節，每節為一獨立單元，但也有關聯，因此鼓勵參者出席每一節。



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

17-28/8

- 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

17/8 上午10:30-11:45 乳癌患者瑜伽 @張寧  下午2:30-3:45 治療瑜伽 (英語授課) @蔡莞玉(April)	18/8 上午10:30-中午12:00 從動中覺察™-魁根斯方法® (廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean) 用具:瑜伽墊、中型毛巾  下午2:30-4:45 深心之旅工作坊 NEW 包含理論講授、討論、伸展活動、呼吸/靜觀練習 @胡若珮(Pandora) 用具:瑜伽墊、薄外套或披巾	19/8 上午10:30-中午12:00 靜坐班-什麼是覺知? (英語授課) @薛曉光  下午2:30-3:45 正念瑜伽 @吳國霖(Collin)	20/8 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 	21/8 上午10:30-11:45 Yin瑜伽-從髖關節釋放情緒 @王惠華(Dorothy)  下午2:30-3:45 瑜伽伸展 (英語授課) @Anjan Kundu
24/8 上午10:30-11:45 乳癌患者瑜伽 @張寧 下午2:30-3:45 復元瑜伽 NEW (廣東話/英語授課) @張曉蘭(Loretta) 用具: 2-3個咕啞、2-3條毛巾或毛氈 	25/8 上午10:30-中午12:00 從動中覺察™-魁根斯方法® (廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean) 用具:瑜伽墊、中型毛巾 下午2:30-4:45 深心之旅工作坊 NEW 包含理論講授、討論、伸展活動、呼吸/靜觀練習 @胡若珮(Pandora) 用具:瑜伽墊、薄外套或披巾 	26/8 上午10:30-中午12:00 靜坐班-靜坐時態度的重要性 (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) 	27/8 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 	28/8 上午10:30-11:45 Yin瑜伽-打開心輪 @王惠華(Dorothy) 下午2:30-3:45 椅子瑜伽 (廣東話/英語授課) @劉穎瑜(Tiffany) 

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。

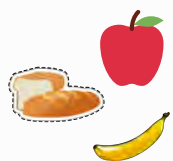
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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:

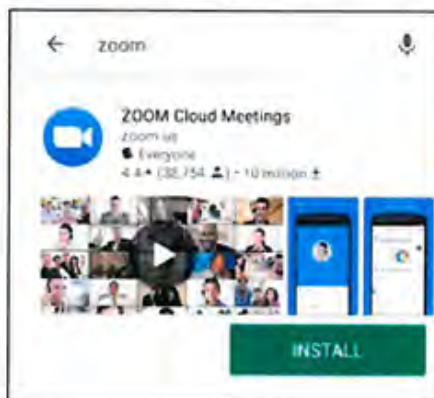
停課不停學！患者即使在家抗疫也可以獲得癌症治療相關資訊、瞭解治療或手術後的護理，與及如何處理受病情或疫情所影響而帶來的負面情緒。本會將於4月下旬開展一系列的網上互動課程，詳情請留意本會網站。

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)

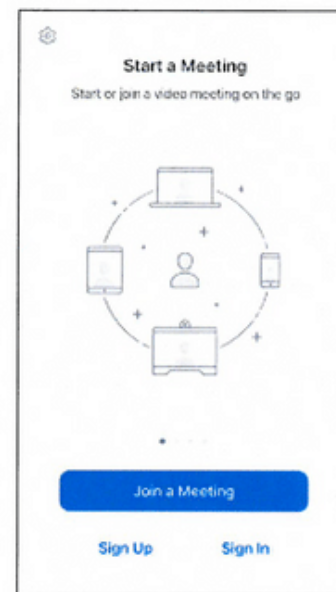
1 Download App "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



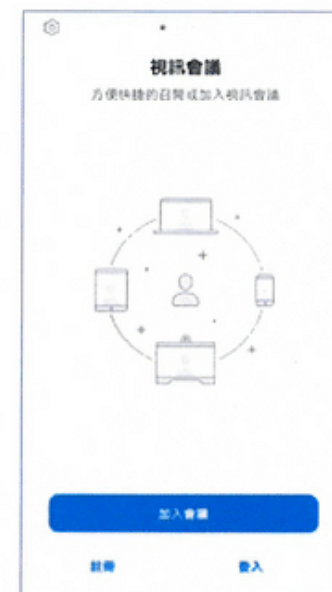
下載程式 "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



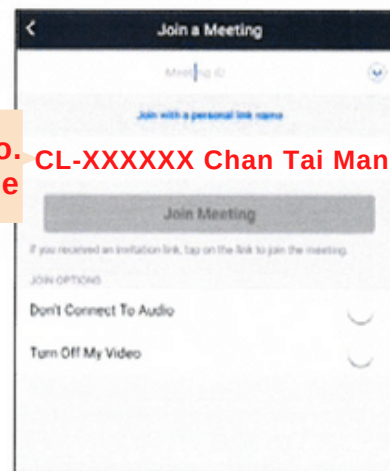
2 Installed then open the App, "Join a Meeting". (Registration is not necessary)



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"

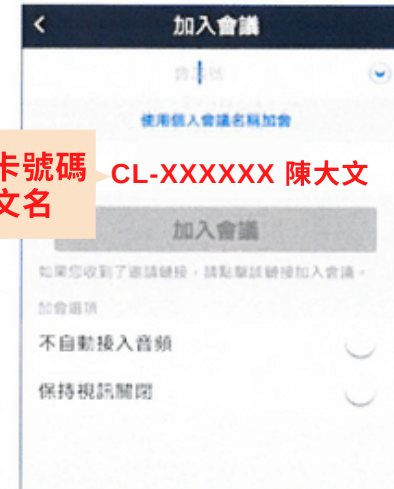


User Card No.
English Name

CL-XXXXXX Chan Tai Man

會員卡號碼
中文名

CL-XXXXXX 陳大文



4 Enter meeting password (if any)

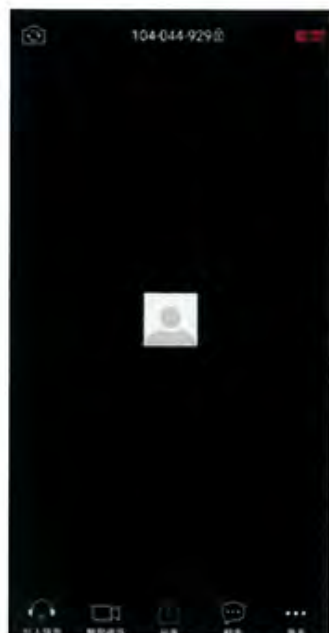


輸入密碼 (如有)



* 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

Activate/
Deactivate
Audio

Activate/
Deactivate
Video



Unmute



Start Video



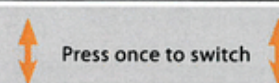
Share



Participants



More

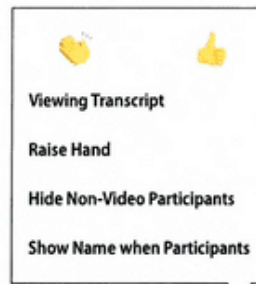


Unmute



Start Video

Enter to chat
with host
or other
participants



啟用/停止
語音發言

啟用/停止
視訊



加入語音



關閉視訊



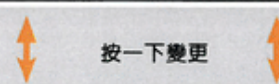
分享



觀眾



更多

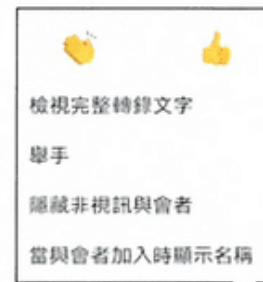


解除靜音



啟用視訊

按"舉手"可向主持人示意



進入文字
聊天與講
者或其他
參加者提
問或對話