

身心靈健康網上直播課程 – 體驗慢活的快樂

規律的作息是保持身體和精神健康的重要法則。

長期留在家中，我們有時或會因為懶散引發無力感。如果能夠安排一個作息時間表，列出今天希望完成的工作和完成時間，可以幫助生活更有規律，促進身心健康，而這些目標可以包括運動、飲食和親友聯繫。

1. 運動：每天鍛煉身心，譬如選擇參加身心靈健康服務活動，週一至六早上**10:30**或下午**2:30**的瑜伽、氣功或靜觀等課程。

2. 飲食：為自己和家人設計蛋白質、蔬菜和碳水化合物營養均衡的可口餐單，靜心享受飲食的快樂。

3. 聯繫：以電話、視頻、電郵或WhatsApp聯絡心中掛念的親友，表達自己對他們的關心。

放開心中負面的思想，善用疫情期間的日子，體驗慢活的快樂！



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入

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201C室
CancerLink Support Centre, Tin Shui Wai
Shop 201C, 2/F, Fortune Kingswood (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.



與自己好好共處 – 正念瑜伽 與生活

課程簡介：

疫情雖為生活帶來很多的不便與轉變，但同時也製造了一個空間讓我們從各個面向檢視自己。正念練習可以幫助我們將困難轉化成心靈昇華的機會！課程包含45分鐘的理論及75分鐘的瑜伽練習，歡迎有瑜伽基礎的朋友參與。

導師：Janet Lau

需要用具：瑜伽墊或厚毛巾、瑜伽磚或厚咕啞、毛毯或毛巾(如適用)、瑜伽繩或皮帶(如適用)



頌鉢靜心工作坊

課程簡介：

清空心中雜念，靜聽頌鉢聲音，感受心的回應，重新連接身心。內容包括調息、伸展、靜心、聽鉢(臥姿)。

導師：曾文通

需要用具：瑜伽墊

注意事項：請穿著鬆身衣物。



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

31/8-12/9

- 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	星期 六
31/8 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)	1/9 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 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	2/9 上午10:30-中午12:00 靜坐班-恐懼從哪裏來? *重播 (普通話授課) @薛曉光 下午2:30-3:30 斷捨離講座 NEW @阿橙(Orange) 	3/9 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 	4/9 上午10:30-11:45 Yin瑜伽-肩頸背放鬆 @王惠華(Dorothy)  下午2:30-3:45 瑜伽伸展*重播 (英語授課) @Anjan Kundu	5/9 上午10:30-11:45 正念瑜伽*重播 @吳國霖(Collin)
7/9 上午10:30-11:45 乳癌患者瑜伽 @張寧 下午2:30-3:45 呼吸和瑜伽大休息- 身體放鬆 (廣東話/英語授課) @張曉蘭(Loretta)	8/9 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 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	9/9 上午10:30-中午12:00 靜坐班-如何走出生命的不確定感?*重播 (普通話授課) @薛曉光  下午2:30-3:45 24節氣瑜伽-白露祛濕補元 @吳國霖(Collin)	10/9 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	11/9 上午10:30-11:45 Yin瑜伽-肩頸背放鬆 @王惠華(Dorothy) 下午2:30-3:30 頤鉢靜心工作坊 NEW @曾文通 用具:瑜伽墊 	12/9 /

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

14-26/9

- 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	星期六
<u>14/9.</u> 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)	<u>15/9.</u> 上午10:30-11:45 瑜伽伸展*重播 (英語授課) @Anjan Kundu 下午2:30-4:00 禪繞畫 @余狄夫(Dick)  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	<u>16/9.</u> 上午10:30-中午12:00 靜坐班-為何覺知是靜坐練習的本質? (英語授課) @薛曉光  下午2:30-3:45 正念瑜伽-順應自然·養生養心 @吳國霖(Collin)	<u>17/9.</u> 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	<u>18/9.</u> 上午10:30-11:45 Yin瑜伽-肝經+膽經 @王惠華(Dorothy)  下午2:30-4:30 與自己好好共處-正念瑜伽與生活 NEW @Janet Lau 用具:瑜伽墊或厚毛巾，瑜伽磚或厚咕啞，毛毯或毛巾(*如適用)，瑜伽繩或皮帶(*如適用)	<u>19/9.</u> 上午10:30-11:45 溫氏經絡調整體操 工作坊*重播 @胡若珮(Pandora)
<u>21/9.</u> 上午10:30-11:45 乳癌患者瑜伽 @張寧  下午2:30-3:45 呼吸和瑜伽大休息-消除身體疲勞 (廣東話/英語授課) @張曉蘭(Loretta)	<u>22/9.</u> / 下午2:30-4:45 普拉提斯伸展運動 @張岫雲	<u>23/9.</u> 上午10:30-中午12:00 靜坐班-你的念頭是你嗎? (普通話授課) @薛曉光  下午2:30-3:45 24節氣瑜伽-秋分排毒清肺 @吳國霖(Collin)	<u>24/9.</u> / 下午2:30-3:45 功前熱身術 @孫貴平	<u>25/9.</u> 上午10:30-11:45 Yin瑜伽-腎經+膀胱經 @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) 	<u>26/9.</u> /

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。

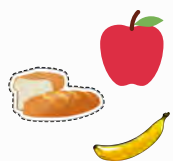
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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:

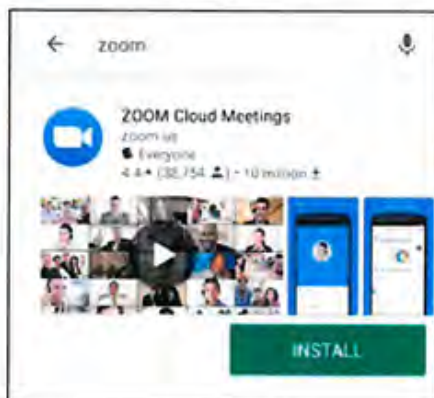
停課不停學！患者即使在家抗疫也可以獲得癌症治療相關資訊、瞭解治療或手術後的護理，與及如何處理受病情或疫情所影響而帶來的負面情緒。本會將於4月下旬開展一系列的網上互動課程，詳情請留意本會網站。

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)

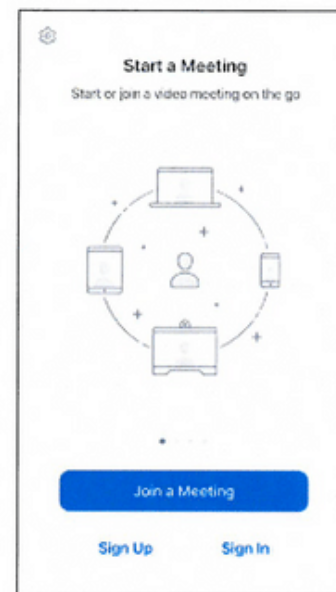
1 Download App "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



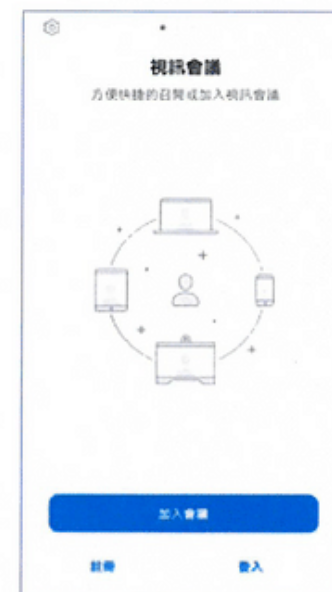
下載程式 "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



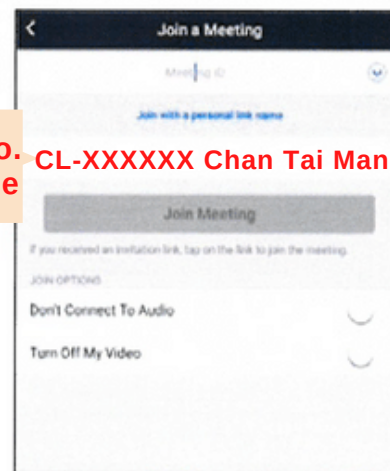
2 Installed then open the App, "Join a Meeting". (Registration is not necessary)



下載後開啟，
按“加入”/“加入會議”
(不需註冊可直接輸入)

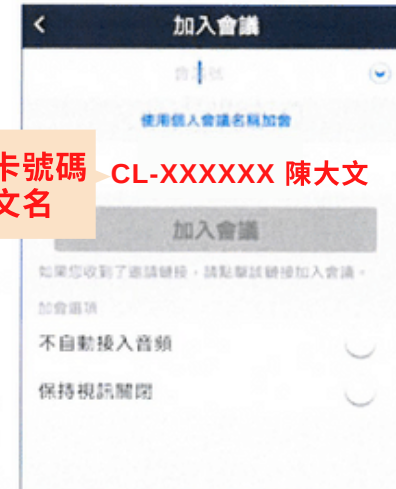


3 Enter "Meeting ID" Enter your name, press "Join Meeting"



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

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)

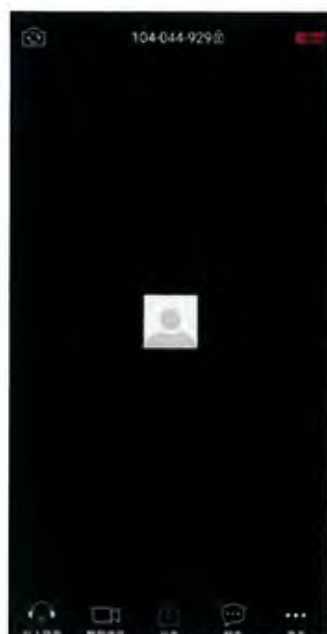


輸入密碼 (如有)



* 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

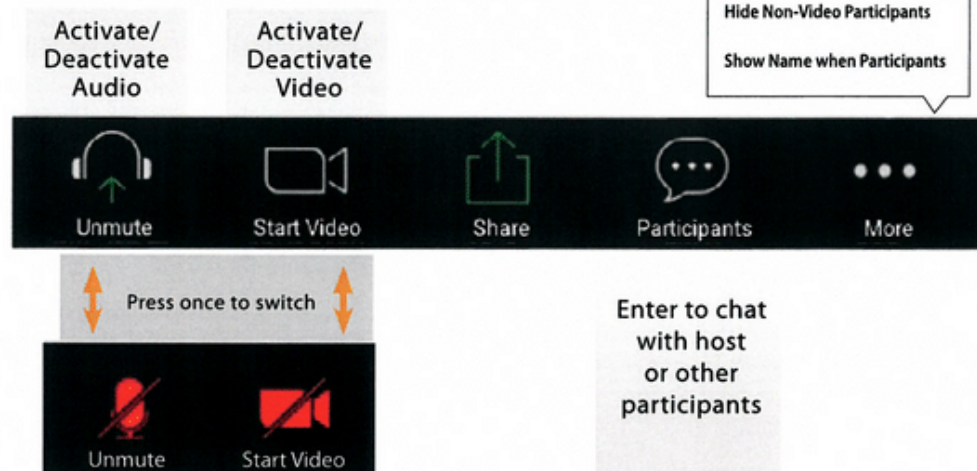
Swipe to right on the screen, to see other participants

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



Enter to chat with host or other participants

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