

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2020年10月至12月
共58 課程
(24班 + 34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) 10 節	初階瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	乳癌患者瑜伽 屯門 6 節	愛笑瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	YIN瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	正念YIN瑜伽工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2節
男士伸展瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	椅子瑜伽 服務中心(北角) 3 節	椅子瑜伽 服務中心(黃大仙) 4 節	功前熱身術 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	愛笑瑜伽 上環 9 節	看見心希望 - 靜觀體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
愛笑瑜伽 服務中心(黃大仙) 5 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 佐敦 10 節	男士伸展瑜伽 服務中心(北角) 10 節	郭林氣功鬆靜工作坊 服務中心(北角) 5 節	瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 服務中心(黃大仙) 2 節	普拉提斯伸展運動 入門工作坊 - A班 賽馬會服務中心(黃大仙) 3 節
打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 服務中心(北角) 10節	八段錦及易筋棒運動一集 調景嶺 9 節	呼吸和瑜伽大休息基礎班 屯門 4 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 植物膠原蛋白 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	郭林氣功 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	普拉提斯伸展運動 入門工作坊 - B班 賽馬會服務中心(黃大仙) 3 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	郭林氣功鬆靜工作坊 服務中心(北角) 5 節	陳式太極基礎班 長沙灣 11 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 養生黃薑 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	郭林氣功 - 重溫練習 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
普拉提斯伸展運動基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	從動中覺察™ - 魁格斯方法® (廣東話/英語授課) 中環 6 節	陳式太極進階班 長沙灣 11 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 聖誕甜品 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	Mandala 繪畫療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	頌鉢自我療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節
頌鉢聲療休息工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	曼陀羅星空 繪畫療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	溫氏經絡調整體操工作坊 服務中心(黃大仙) 2 節	養生與排毒 - 吃出健康講座 服務中心(北角) 1 節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	香薰癌症護理工作坊 服務中心(黃大仙) 1 節
小力球工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	西藏頌鉢療愈工作坊 - A班 服務中心(北角) 1 節	頌唱班 服務中心(北角) 10 節	能量療愈體驗工作坊 服務中心(黃大仙) 2 節	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	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 中式料理 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	銅鑼聲音療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		時令養生湯水茶飲講座 服務中心(黃大仙) 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 意式料理 服務中心(黃大仙) 1 節
	水克菲爾工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	心靈的宴會 - 以書聚友 服務中心(北角) 4 節			
	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 高纖番薯 服務中心(黃大仙) 1 節	健康發芽菜工作坊 服務中心(黃大仙) 1 節			
	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 美味菇菌 服務中心(黃大仙) 1 節				
	Eat Wise 智營烹飪工作坊 - 百變腐皮 服務中心(黃大仙) 1 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