

身心靈健康Zoom課程 – 12月活動推介&時間表

正念飲食工作坊



課程簡介：

享受食物之餘，如何保持美好的心情和健康？訣竅是將身體「內在智慧」連接食物的「外在智慧」，認識身心與食物的關聯。

導師：梁錦萍女士

需要用具：3分鐘內可食完喜愛的食物(例如：小片餅乾、幾顆的提子乾或任何果乾)、1杯500ml 清水



瑜伽工作坊—關節與腺體

課程簡介：

健康關節能強健骨骼，透過瑜伽練習，刺激身體腺體，加速新陳代謝和內分泌，為關節提供所需能量，增進靈活性和力度。

導師：梁清薇女士 (Carol)

需要用具：瑜伽墊、2個瑜伽磚或書本、輕圍巾(長)



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

30/11-11/12

- 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

30/11

上午11:00-下午12:30

普拉提斯伸展運動

@張岫雲



/

1/12

上午11:15-下午12:45

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2:30-4:00

初階瑜伽*重播

@袁梓(Cheryl)

7/12

上午11:00-下午12:30

普拉提斯伸展運動

@張岫雲

/

8/12

上午11:15-下午12:45

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2:30-4:00

初階瑜伽*重播

@袁梓(Cheryl)

2/12

上午10:30-中午12:00

靜坐班(普通話授課)

@薛曉光

下午3:00-4:30

瑜伽工作坊-關節與腺體

@梁清薇(Carol)

用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚、輕的圍巾(長)

9/12

上午10:30-中午12:00

靜坐班(普通話授課)

@薛曉光

下午3:00-4:30

瑜伽工作坊-關節與腺體

@梁清薇(Carol)

用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚、輕的圍巾(長)

3/12

上午10:30-中午12:00

YIN瑜伽(廣東話/英語授課)

@張曉蘭(Loretta)

用具: 2-3個咕啞或枕頭、2-3條毛氈或毛巾、瑜伽繩或皮帶

10/12

上午10:30-11:45

YIN瑜伽*重播

(廣東話/英語授課)

@顏詠詩(Ivy)

用具: 瑜伽墊/椅子、中型毛巾、瑜伽磚/書本

下午3:00-4:15

功前熱身術

@孫貴平

4/12

上午10:30-中午12:00

乳癌患者瑜伽^錄播

@張寧

下午3:00-4:15

功前熱身術^錄播

@孫貴平

11/12

上午10:30-中午12:00

乳癌患者瑜伽^錄播

@張寧

下午2:30-3:45

呼吸和瑜伽大休息*重播

@胡若珮(Pandora)

用具: 瑜伽墊、椅子

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

14-25/12

- 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

14/12

上午11:00-下午12:30

普拉提斯伸展運動

@張岫雲



15/12

上午10:30-11:30

頌鉢靜心工作坊

@曾文通

用具: 瑜伽墊、耳機或喇叭
(音質好的效果更佳)



16/12

上午10:30-中午12:00

靜坐班(普通話授課)

@薛曉光



17/12

上午10:30-中午12:00

YIN瑜伽(廣東話/英語授課)

@張曉蘭(Loretta)

用具: 2-3個咕啞或枕頭、2-3條毛氈或毛巾、瑜伽繩或皮帶



18/12

上午10:30-中午12:00

乳癌患者瑜伽^錄播

@張寧

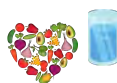


下午2:30-4:00

正念飲食

@梁錦萍(Kathy)

用具: 3分鐘內可食完喜愛的食物
、1杯500ml 清水



下午2:30-4:00

禪繞畫*重播

@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



下午2:30-3:00

愛笑瑜伽-在家練習的秘訣

*重播

@余狄夫(Dick)

下午2:30-3:45

瑜伽伸展*重播(英語授課)

@Anjan Kundu

21/12

上午10:30-11:45

普拉提斯伸展運動*重播

@張岫雲

下午2:30-4:00

乳癌患者瑜伽^錄播

@張寧

22/12

下午2:30-4:30

與自己好好共處-

正念瑜伽與生活*重播

@Janet Lau

用具: 瑜伽墊或厚毛巾, 瑜伽磚或
厚咕啞, 毛氈或毛巾(*如適用), 瑜
伽繩或皮帶(*如適用)



23/12

下午2:30-4:00

禪繞畫(進階班)*重播

@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，紙筆或棉花棒

24/12



25/12

聖誕節



12月28至31日將暫停播放，敬請留意。🙏



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。



聖誕甜品-豆腐芝士蛋糕食譜



材料：

- A. 1杯半快熟麥片、半杯核桃、香蕉1隻
- B. 百福蒸煮滑豆腐1½盒(600克)、橙肉1個、檸檬汁1湯匙、檸檬葉2片、蜜糖½杯、腰果½杯(80克)、水1杯、大菜6克
- C. 鮮橙汁1杯、水½杯、杏脯醬¼杯、大菜3克



做法：

1. 材料A: 快熟麥片和核桃用機打碎，再加入香蕉打混和均勻，取出放入批盒內壓平。
2. 材料B: 大菜用水煮溶、檸檬葉切碎。腰果用機打至幼滑後，加入豆腐、橙肉、檸檬汁、檸檬葉碎、蜜糖等所有食材混合成幼滑泥狀，倒入批盒內凝固。
3. 材料C: 大菜用水煮溶後，放至溫度降低為暖後，加入橙汁、杏脯醬攪拌均勻。鋪於做法2.的表面，常溫下放至凝固，取出裝盤即可。

*感謝張志強師傅分享此食譜

網上課程參加者回饋



『我發現這樣的正面心靈課程在疫情期間非常重要，因為情緒與心靈健康影響到我們的幸福安康。非常謝謝你的鼓勵以及正面能量。』 - 深心之旅工作坊 Fong

『謝謝薛老師指引，用慈悲寬容態度直面痛，減少苦，保持清醒與智慧，痛而不苦，生活才可前進。祝福大家！』 - 靜坐班 Poon

『課堂後，我感覺整個人變輕了；三角式伸展以及骨盆微細的運動，讓我很放鬆。』 - 從動中覺察™-魁根斯方法® Stella

『老師充分利用視像教學好處，於適當時走近鏡頭前示範個別動作。謝謝！』 - 功前熱身術 Liu

網上課程參與方式 (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號富善商場第二期2樓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，請帶同此卡。 Please bring this card with you when you visit CancerLink.



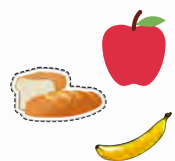
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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:

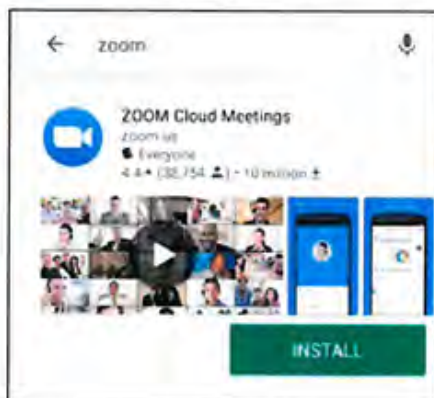
停課不停學！患者即使在家抗疫也可以獲得癌症治療相關資訊、瞭解治療或手術後的護理，與及如何處理受病情或疫情所影響而帶來的負面情緒。本會將於4月下旬開展一系列的網上互動課程，詳情請留意本會網站。

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)

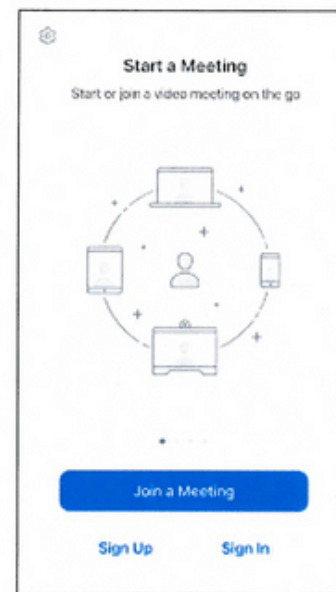
1 Download App "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



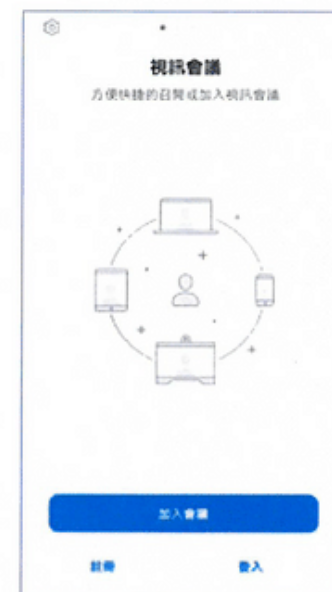
下載程式 "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



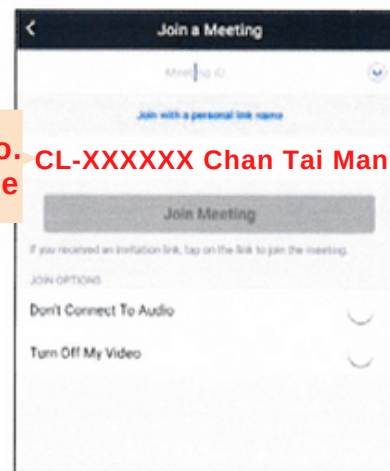
2 Installed then open the App, "Join a Meeting". (Registration is not necessary)



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"

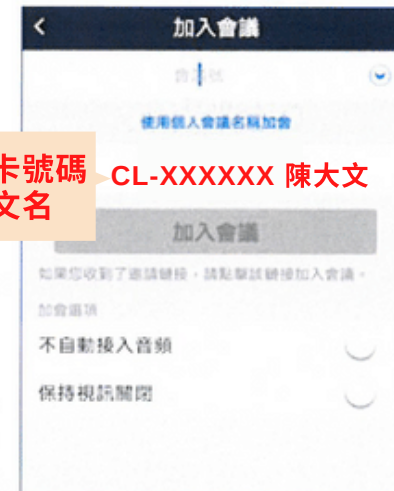


User Card No.
English Name

CL-XXXXXX Chan Tai Man

會員卡號碼
中文名

CL-XXXXXX 陳大文



4 Enter meeting password (if any)

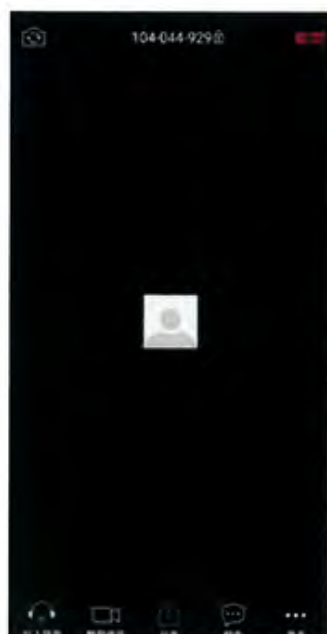


輸入密碼 (如有)



* 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

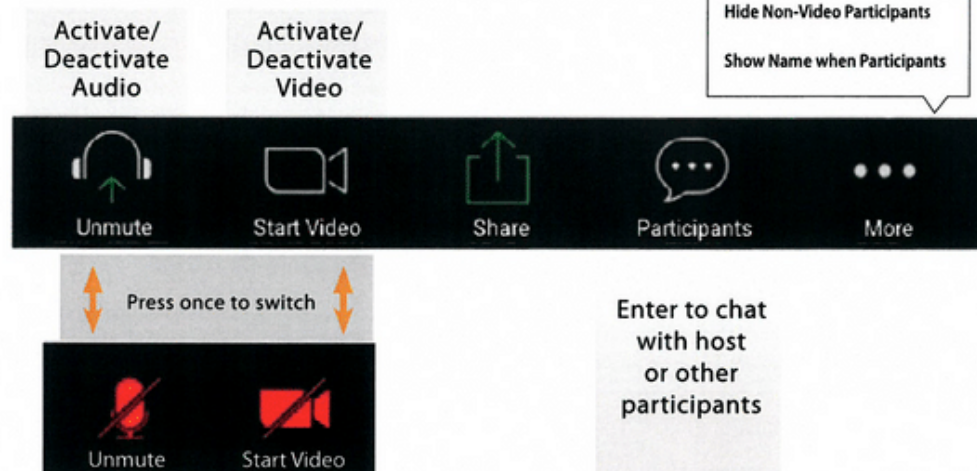
Swipe to right on the screen, to see other participants

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



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