

身心靈健康網上直播課程 – 1月份推介

利是封禪繞畫工作坊



以禪繞畫創作屬於您自己的美麗利是封，而過程中重複繪畫基本的圖形，更讓人會在不知不覺投入其中，達到身心平靜和諧。

時間：1月7日(四) 上午10:30-中午12:00

導師：余狄夫先生

需要用具：利是封、金色、白色或銀色的筆



新春健康飲食講座



賀年食物大多屬於高熱量和高脂肪，很容易影響健康。Arlene會跟大家分享佳節飲食心得，讓大家在新年食得開心又放心。

日期：1月21日(四) 上午10:30-11:30

導師：吳雅芬女士 (Arlene)



身心靈健康網上直播課程 – 1月份推介

導引養生功十二法



導引養生功十二法是一種強身健體和養生祛病的自身形體活動，動作簡單易學，有助提升手腳協調、靈活關節、減少痛楚及幫助氣血循環，達致強身健體、祛病延年。

日期：1月7、14、21、28日(四) 下午2:30-4:00

導師：孫貴平先生

備註：此套完整功法教學亦可於癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。

https://www.youtube.com/playlist?list=PLvWlcNmhJ6jz-W9433HmBANbqYz1L9_8E

互動課(參加者可選擇開啟視頻)



呼吸和瑜伽大休息基礎

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

日期：1月5、12日(二) 下午2:30-4:00 及
1月19、26日(二) 上午10:30-12:00

導師：張曉蘭女士

需要用具：瑜伽墊或椅子、2個咕啞、毛氈作保暖用



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

4-15/1

- 瑜伽及普拉提斯伸展課，適合手術完成後3個月的癌症患者參加。
- 其他課程，適合所有癌症患者及照顧者參加。
- 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

4/1

/

5/1

上午10:30-中午12:00
乳癌患者瑜伽
@張寧

下午2:30-4:00

呼吸和瑜伽大休息
(廣東話/英語授課)

@張曉蘭(Loretta)

用具: 瑜伽墊或椅子、2個咕啞、毛氈作保暖用



6/1

上午10:30-中午12:00
靜坐班 
(普通話授課)
@薛曉光



下午2:30-4:00

初階瑜伽

@魏麗盈(Angora)

7/1

上午10:30-中午12:00 
利是封禪繞畫工作坊NEW
@余狄夫(Dick)
用具: 利是封、金色、白色或銀色的筆

下午2:30-4:00

導引養生12功法NEW 

@孫貴平

8/1

上午10:30-中午12:00
瑜伽伸展(英語授課) 
@Anjan Kundu
用具: 瑜伽墊或椅子、中型毛巾、瑜伽磚或厚書本

/

11/1

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲



12/1

上午10:30-中午12:00
乳癌患者瑜伽
@張寧



下午2:30-4:00

呼吸和瑜伽大休息*重播
(廣東話/英語授課)

@張曉蘭(Loretta)

用具: 瑜伽墊或椅子、2個咕啞、毛氈作保暖用

13/1

上午10:30-中午12:00
靜坐班*重播
(普通話授課)
@薛曉光



下午2:30-4:00

椅子瑜伽

@陳兆媚(May)

14/1

上午10:30-中午12:00
正念瑜伽
@吳國霖(Collin)



下午2:30-4:00

導引養生12功法NEW 

@孫貴平

15/1

上午10:30-中午12:00
復元瑜伽
@王惠華(Dorothy)
用具: 瑜伽墊、2個咕啞或枕頭、1-2個瑜伽磚或厚書本、1條毛氈或毛巾

/

 互動課: 參加者可開啟視頻與導師互動

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

18-29/1

- 瑜伽及普拉提斯伸展課，適合手術完成後3個月的癌症患者參加。
- 其他課程，適合所有癌症患者及照顧者參加。
- 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

18/1

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲



19/1

上午10:30-中午12:00
呼吸和瑜伽大休息
(廣東話/英語授課)
@張曉蘭(Loretta)
用具: 瑜伽墊或椅子、2個咕啞、毛氈作保暖用



20/1

上午10:30-中午12:00
靜坐班 
(普通話授課)
@薛曉光



21/1

上午10:30-11:30
新春健康飲食講座NEW 
@伍雅芬女士



22/12

上午10:30-中午12:00
復元瑜伽
@王惠華 (Dorothy)
用具: 瑜伽墊、2個咕啞或枕頭、1-2個瑜伽磚或厚書本、1條毛氈或毛巾



下午2:30-4:00

智營烹飪-賀年糕點:
蘿蔔糕、馬蹄糕NEW
@郭少龍



下午2:30-4:00

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)



下午2:30-4:00

導引養生12功法NEW 
@孫貴平



25/1

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲

26/1

上午10:30-中午12:00
呼吸和瑜伽大休息*重播
(廣東話/英語授課)
@張曉蘭(Loretta)
用具: 瑜伽墊或椅子、2個咕啞、毛氈作保暖用

27/1

上午10:30-中午12:00
靜坐班 
(普通話授課)
@薛曉光

28/1

上午10:30-11:45
智營烹飪-腰果奶系列:
腰果奶、金銀燴、白汁蘑菇
意粉NEW
(普通話授課)
@張志強



29/1

上午10:30-中午12:00
瑜伽工作坊-下半身伸展
(廣東話/英語授課)
@顏詠詩(Ivy)
用具: 瑜伽墊、瑜伽繩或毛巾、
瑜伽磚或厚書本



 互動課: 參加者可開啟視頻與導師互動

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。

新春賀年素蘿蔔糕 - 食譜分享



機會難得！大家可以準備好食材，在家一起跟著郭少龍師傅製作美味的賀年糕點！

線上教學直播時間：1月19日(二) 下午2:30-4:00

材料：

- A. 白蘿蔔3斤、冬菇、紅蘿蔔或木耳絲適量、水1.5斤
- B. 粘米粉半斤、鷹粟粉半磅、澄麵1兩、水1.5斤
- C. 調味料：油、冰糖、鹽、素蠔油、白胡椒、蔬菜調味粉

*感謝郭少龍師傅分享此食譜

做法：

1. 材料A: 乾冬菇浸軟後，用水洗淨。開火，以熱鑊用少許油將薑絲爆香後，加入1粒冰糖、素蠔油及鹽調味，再燜約20分鐘，冬菇燜熟後切粒備用。木耳浸軟後 / 紅蘿蔔切絲備用。白蘿蔔切絲(粗條)，用1.5斤的水煮熟白蘿蔔，蘿蔔熟了後再加入冬菇粒、木耳絲或紅蘿蔔絲等配料，再加入蔬菜調味粉、鹽、糖及白胡椒粉調味，所有材料熟後，熄火。
2. 材料B: 粘米粉、鷹粟粉、澄麵放一大盆內加入1.5斤的水攪拌均勻，將混合均勻的粉漿倒入煮好的白蘿蔔及冬菇等配料中繼續攪拌、最後加油再攪拌均勻。
3. 將混合均勻的白蘿蔔糕粉漿，倒入蒸糕盆(盆底及盆邊都要抹油)，放入蒸籠蒸45分鐘。如果想要煎蘿蔔糕的話，建議將蒸好的蘿蔔糕放入雪櫃一晚再拿出來切片煎。



新春賀年金銀燴 - 食譜分享

大家可以預先準備食材，在家一起跟著張志強師傅製作新年美食！
線上教學直播時間：1月28日 (二) 上午10:30-11:30 (普通話課)



材料：

- A. 生腰果3/4杯、椰棗4粒(或蜜糖1大匙)、鹽1/4茶匙、食用水4杯
- B. 南瓜1斤(約600克)、金菇1包、紅色燈籠椒1/4個、京蔥2條
- C. 調味料：蒜頭1瓣、鹽1茶匙

做法：

1. 材料A: 生腰果洗淨，放入攪拌機加水1杯打至完全十分均勻為止(約5分鐘)。將剩下的3杯水及其他材料加入果汁機內繼續攪拌均勻即成腰果奶。取出1/2杯備用。
2. 材料B: 南瓜除去外皮及籽後洗淨，主要切成丁狀，少部分蒸熟後打成茸狀。金菇去根、切段、洗淨。京蔥去皮、洗淨、切兔耳段。紅燈籠椒切小菱片，蒜切茸。
3. 鍋加水 and 蒜茸煮香，加入南瓜粒煮片刻。
4. 加入金菇、京蔥、紅燈籠椒、南瓜茸和1/2杯的腰果奶，加入鹽調味，煮滾即可。



*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

如果您收到了邀請鏈接，請點擊該鏈接加入會議。

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)。



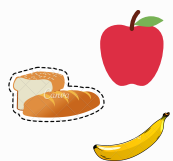
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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:

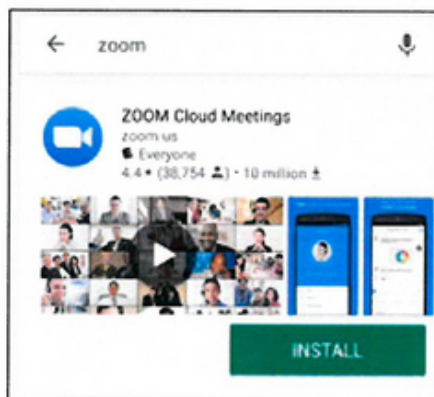
停課不停學！患者即使在家抗疫也可以獲得癌症治療相關資訊、瞭解治療或手術後的護理，與及如何處理受病情或疫情所影響而帶來的負面情緒。本會將於4月下旬開展一系列的網上互動課程，詳情請留意本會網站。

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：

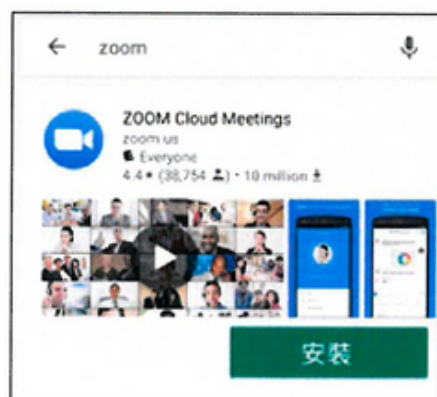
The Usage of Zoom (Mobile Version)

Zoom 使用方式 (手機版本)

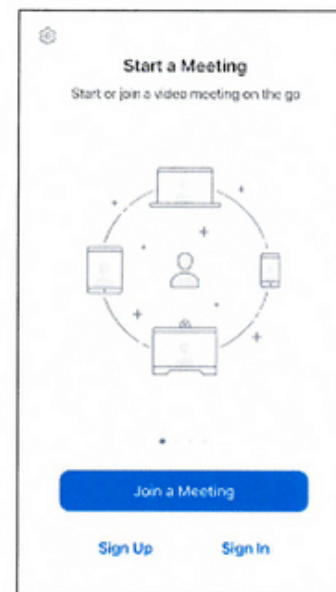
1 Download App "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



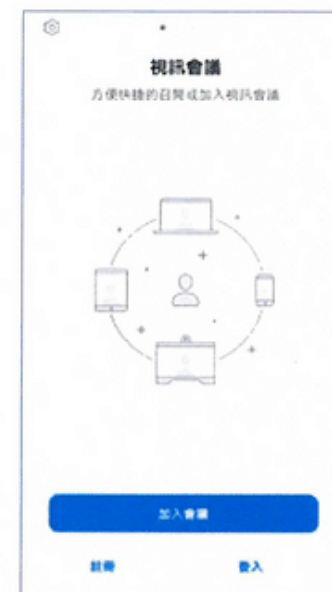
下載程式 "Zoom Cloud Meetings" (Google Play / iOS)



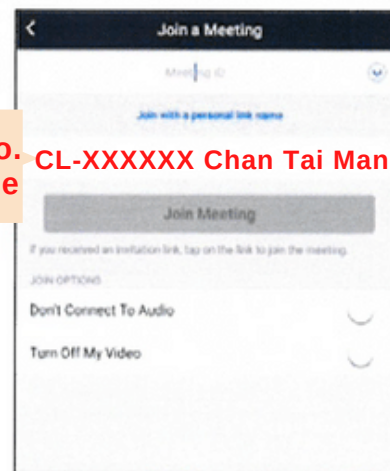
2 Installed then open the App, "Join a Meeting". (Registration is not necessary)



下載後開啟， 按“加入”/“加入會議” (不需註冊可直接輸入)

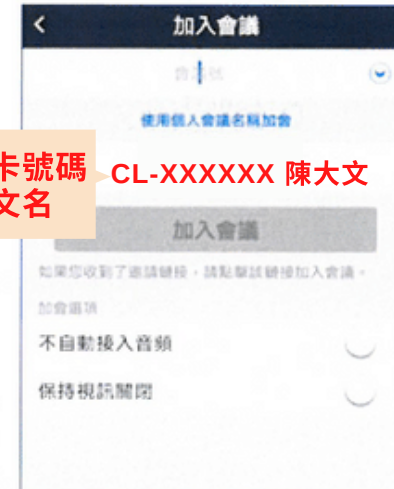


3 Enter "Meeting ID" Enter your name, press "Join Meeting"



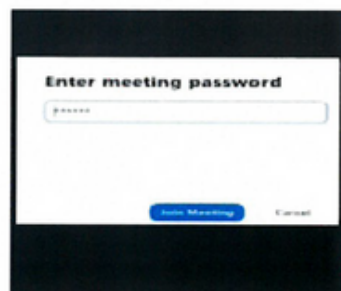
User Card No.
English Name CL-XXXXXX Chan Tai Man

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)

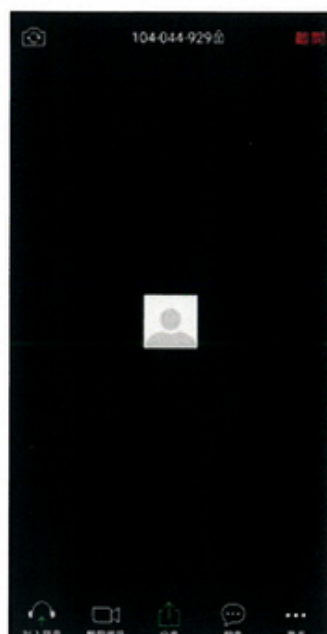


輸入密碼 (如有)



* 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

Activate/
Deactivate
Audio

Activate/
Deactivate
Video



Unmute



Start Video



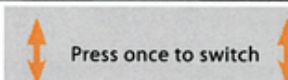
Share



Participants



More

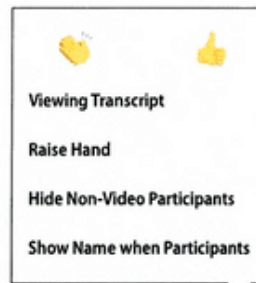


Unmute



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



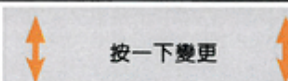
分享



觀眾



更多

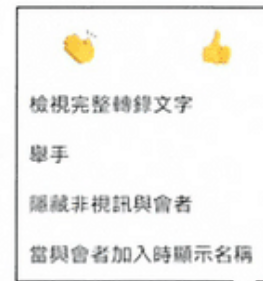


解除靜音



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