

# 身心靈健康網上直播課程 – 3月份推介

## 連繫大自然療愈力講座

### 主題 2：敞開心扉



疫情持續了一年，長時間留守在家可能造成情緒低落與焦慮。除了培養規律的健康作息外，偶爾去家居附近人少的公園或是郊野公園漫步，可以感受大自然的和諧，讓身心充電和煥然一新。



我們很高興邀請到現於法國的 Ms Claire Elouard 導師，為大家介紹大自然的不同療愈能量元素，並有體驗活動環節，分享如何於家中或大自然中，安穩身心、一掃低落情緒、回歸平靜。



日期：3月23日(二) 下午2:30-4:00

語言：英語，附以廣東話翻譯

備註：盡可能於一個安靜的環境上課，如家中房間。



# 身心靈健康網上直播課程 – 3月份推介

## 瑜伽工作坊–預防膝蓋疼痛

講解膝蓋構造及常見疼痛成因，介紹呼吸法和瑜伽式子以幫助強化膝蓋週邊肌肉和打開髕關節，讓你走路更自在！

日期：3月5日(五) 上午10:30-12:00

導師：顏詠詩女士 (Ivy)

需要用具：瑜伽墊、1張椅子、1個瑜伽磚



## 如何化解情緒勒索?

互動課(參加者可選擇開啟視頻)

分享情緒勒索的成因、特徵、策略和出路，講述如何建立健康界線、如何區分責任、如何帶著愛說不、如何將對方的責任還給他、如何承擔自己的責任。

這是發人深省、感動人心的工作坊，讓我們掌握到成熟關係和健康界線的具體運作和竅門。

日期：3月12日(五) 上午10:30-11:30

導師：周華山博士 (自在社創辦人)



# 身心靈健康網上直播課程 – 3月份推介

## 流動瑜伽 – 拜日式

透過「拜日式」等動作和呼吸法，伸展肌肉筋骨，增加能量，邁向療愈。

日期：3月24、31日(三) 下午2:30-4:00

對象：適合修習瑜伽半年或以上癌症患者

導師：梁清薇女士 (Carol)

需要用具：瑜伽墊、2個瑜伽磚



## 春天提神養生飲食講座



春天潮濕，令人感覺懶洋洋。究竟有什麼食材及方法可在這潮濕的天氣能夠幫助大家提神養生呢？

日期：3月30日(二) 下午2:30-3:30

導師：伍雅芬女士 (Arlene)



# 身心靈健康網上直播課程 – 3月份推介

## 頌鉢靜心工作坊

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)。

日期：3月26日(五) 上午10:30-11:30

導師：曾文通先生

需要用具：瑜伽墊、耳機或喇叭(音質好的效果更佳)

注意事項：請穿著鬆身衣物。



## 八段錦+易筋棒1集

互動課(參加者可選擇  
開啟視頻)

八段錦繼承中國傳統養生方法的基礎，融入科學健身理念，有助改善呼吸、神經及循環系統的功能、身體的平衡及靈活力。

日期：3月4、11、18、25日(四) 下午2:30-3:45

導師：孫貴平先生

備註：完整功法教學亦可於癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。<https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/>



# 癌症基金會身心靈健康網上直播課程

1-12/3

- 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

<p><b>1/3</b> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲</p> 	<p><b>2/3</b> 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</p>  <p>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</p>	<p><b>3/3</b> 上午10:30-中午12:00 靜坐班  (普通話授課) @薛曉光</p>  <p>下午2:30-4:00 初階瑜伽 @魏麗盈(Angora)</p> 	<p><b>4/3</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽 @張寧</p>  <p>下午2:30-3:45 八段錦+易筋棒I集  @孫貴平</p>	<p><b>5/3</b> 上午10:30-中午12:00 瑜伽工作坊-預防膝蓋痛NEW (廣東話/英語授課) @顏詠詩(Ivy) 用具: 瑜伽墊、椅子、瑜伽磚</p> 
<p><b>8/3</b> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲</p>	<p><b>9/3</b> 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</p>  <p>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</p>	<p><b>10/3</b> 上午10:30-中午12:00 靜坐班  (普通話授課) @薛曉光</p>  <p>下午2:30-3:30 智營烹飪-醬汁系列NEW 千島醬、翠綠沙律醬、 洋蔥杏仁醬 (普通話授課) @張志強</p> 	<p><b>11/3</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽 @張寧</p>  <p>下午2:30-3:45 八段錦+易筋棒I集  @孫貴平</p> 	<p><b>12/3</b> 上午10:30-11:30 如何化解情緒勒索?NEW  @周華山</p> 

 互動課: 鼓勵參加者開啟視頻

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

15-26/3

- 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

<p><b>15/3</b> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲</p> 	<p><b>16/3</b> 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</p>  <p>下午2:30-4:00 智營烹飪-養生包點NEW 素叉燒包、素菜包 @郭少龍</p> 	<p><b>17/3</b> 上午10:30-中午12:00 靜坐班  (普通話授課) @薛曉光</p> <p>下午2:30-4:00 椅子瑜伽  (廣東話/英語授課) @劉穎瑜(Tiffany)</p>	<p><b>18/3</b> 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</p>  <p>下午2:30-3:45 八段錦+易筋棒I集  @孫貴平</p> 	<p><b>19/3</b> 上午10:30-中午12:00 正念瑜伽 @吳國霖 (Collin)</p> 
<p><b>22/3</b> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲</p>	<p><b>23/3</b> 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</p>  <p>下午2:30-4:00 連繫大自然療愈力講座NEW 主題2: 敞開心扉 (廣東話/英語授課) @Claire Elouard</p>	<p><b>24/3</b> 上午10:30-中午12:00 靜坐班  (普通話授課) @薛曉光</p>  <p>下午2:30-4:00 流動瑜伽-拜日式  @梁清薇(Carol) 用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚 對象: 需練習瑜伽6個月以上者</p>	<p><b>25/3</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽  @陳兆媚(May)</p> <p>下午2:30-3:45 八段錦+易筋棒I集  @孫貴平</p>	<p><b>26/3</b> 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)</p>

 互動課: 鼓勵參加者開啟視頻

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

29/3-2/4

- 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

29/3

上午10:30-中午12:00  
普拉提斯伸展運動\*重播  
@張岫雲



30/3

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2:30-3:30  
春天提神養生飲食講座 **NEW**  
@伍雅芬



31/3

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  
流動瑜伽-拜日式  
@梁清薇(Carol)  
用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚  
對象: 需練習瑜伽6個月以上者



1/4

上午10:30-中午12:00  
乳癌患者瑜伽  
@陳兆媚(May)



2/4



 互動課: 鼓勵參加者開啟視頻

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。

# 素叉燒包及素菜包 - 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養生包點！

線上教學直播時間：3月16日(二) 下午2:30-4:00

## A 麵糰材料：(約25個份量)

低筋麵粉	1斤，約604克
生粉	4兩，約151克
糖	4兩，約151克
泡打粉/發粉	3錢，約 11.3克=1.5 茶匙
乾酵母/依士	3錢，約 11.3克=1.5 茶匙
椰漿	1包，約 200毫升
溫水	約 250毫升
底紙/牛油紙	約25小張

\*度量單位換算：1兩 = 10錢 = 37.8克；1斤 = 604克

\*感謝郭少龍師傅分享食譜

## 做法：

1. 將乾酵母/依士泡水，可在水中加糖以幫助增加空氣，然後加入椰漿。
2. 將低筋麵粉、生粉及發粉混合，把做法1的材料倒進已混和的麵粉中。
3. 開始搓麵糰，直至麵糰不黏手。放置一段時間，直至按下麵糰會彈回頭，即可用來做包點。





## B 素叉燒包材料 (約10-12個包):

麵筋	1斤，約604克
水	約56克
黃糖	約28克
生粉	約14克
老抽	約10克
生抽	約10克
鷹粟粉	約14克
油	約5克
素蠔油	約1湯匙
薑	2片



## 做法:

1. 入廚製作前一日，先準備叉燒汁。用油起鑊，加兩片薑爆香後，加約30克的水、糖、生抽、老抽及素蠔油入鑊，用中火煮至糖融。
2. 將剩餘約26克的水放入一小碗，加入生粉及鷹粟粉，攪拌均勻後，加入煮汁的鑊中煮至糊狀後熄火。放涼後放入雪櫃冷藏一晚。
3. 隔天將麵筋切粒，用煎鍋煎一煎，加入昨晚冷藏的叉燒汁攪拌均勻後，即成素叉燒餡料。
4. 將搓好的麵糰（參考上頁A麵糰做法），搓成條狀，再捏出塊狀。將塊狀麵糰壓平，麵糰中間較厚。
5. 將素叉燒餡包在中間，包好的包子放底紙上。
6. 放在已預熱的蒸鍋中發酵，約10分鐘（不要蓋鍋蓋）。
7. 蓋上鍋蓋，用中至大火再蒸10分鐘即成。

### C 素菜包材料 (約10-12個包) :

西洋菜	半斤，約300克
五香豆乾	1塊
冬菇	3-4隻
黑木耳	約30克
甘筍	約30克
薑粒	少許
蔬菜調味粉	半茶匙
鹽	適量
糖	適量
白胡椒粉	少許
麻油	2茶匙
馬蹄粉	2茶匙

### 做法 :

1. 西洋菜洗淨後，脫水。切碎後，搥乾水備用。
2. 切碎冬菇、五香豆乾、甘筍和黑木耳備用。
3. 用油起鑊後加入薑粒、冬菇碎、五香豆乾碎、黑木耳碎、甘筍碎。爆香後，加入調味料蔬菜調味粉、鹽、糖、白胡椒粉、1茶匙麻油，煮約5分鐘後熄火。
4. 爆香後的材料取出和西洋菜碎攪拌均勻，再加入馬蹄粉和1茶匙麻油，混合均勻即成素菜包餡料。包入搓好壓平的麵糰中間。
5. 將搓好的麵糰 (參考上頁A麵糰做法)，搓成條狀，再捏出塊狀。將塊狀麵糰壓平，麵糰中間較厚。
6. 將素菜包餡包在中間，包好的包子放在底紙上。
7. 放在已預熱的蒸鍋中發酵，約10分鐘 (不要蓋鍋蓋)。
8. 蓋上鍋蓋，用中至大火再蒸10分鐘即成。

# 千島醬、翠綠沙律醬、洋蔥杏仁醬 - 食譜分享

春天回暖，喜歡食沙律及麵包的朋友，一齊來和張志強先生學整兩款健康沙律醬汁、一款麵包塗醬。大家可以準備好食材，一起在家動手做！

線上教學直播時間：3月10日(三) 下午2:30-3:30 (普通話課)

## A 千島醬材料：

蕃茄3個、洋蔥 $\frac{1}{2}$ 個、腰果 $\frac{1}{2}$ 杯、蒜肉4瓣、檸檬汁2湯匙、蜜糖1湯匙、鹽2茶匙

### 做法：

1. 番茄和洋蔥洗淨切粒。
2. 用攪拌機將蕃茄和洋蔥打碎，逐步加入腰果及其他材料繼續打至軟滑醬汁。

## B 翠綠沙律醬材料：

腰果 $\frac{1}{2}$ 杯、檸檬汁1湯匙、青蔥1條、青瓜1條、洋蔥 $\frac{1}{2}$ 個、芫荽1條、九層塔1枝、鹽1茶匙

### 做法：

1. 各種材料洗淨切粒。
2. 腰果用攪拌機打勻，加入青蔥、九層塔、芫荽、洋蔥及青瓜一起打成醬。
3. 最後加入檸檬汁及鹽，混合均勻，裝入容器，冷藏即可。



\*感謝張志強師傅分享食譜

### C 洋蔥杏仁醬：

杏仁2 ½杯、洋蔥（切碎）¼杯、蜜糖2湯匙、鹽2茶匙

#### 做法：

1. 杏仁放入焗爐（120度），在烤的過程中需偶爾翻動，使杏仁接觸的溫度均勻。烤約30分鐘至杏仁呈淺黃色，注意不要烤焦，取出，放入攪拌機內打勻。
2. 再將其他材料加入攪拌機內，混合均勻，裝入密封罐內，冷藏即可。可用於塗抹麵包。



## 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. Zoom手機使用教學影片，請按([iPhone版](#); [Android版](#))



### 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

如果收到了邀請碼，請點擊這裡加入會議。

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。)



- 中環癌協服務中心  
香港中環皇后大道中99號中環中心地下G03室  
CancerLink Support Centre, Central  
Unit 3, Ground Floor, The Center, 99 Queen's Road Central, Hong Kong
- 黃大仙癌協服務中心  
九龍黃大仙下邨鳳凰樓地下C翼7-8號  
CancerLink Support Centre, Wong Tai Sin  
Unit 7-8, Wing C, C/F, Lung Cheong House, Lower Wong Tai Sin (II) Estate, Kowloon
- 天水圍癌協服務中心  
新界天水圍12-18號翠濠庭商場二期2樓201C室  
CancerLink Support Centre, Tin Shui Wai  
Shop 201C, 2/F, Phase 2, Kinmune 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.



# 網上課程參加者回饋

「謝謝張老師非常詳細的指導，伸展式子對拉鬆筋腱及紓緩水腫很有幫助！謝謝Cancer Fund安排這高素質的課程！」 - 普拉提斯伸展運動 Polly

「多謝老師，感覺舒服、心境平靜及安穩！」 - 頌鉢靜心工作坊 Elaine

「謝謝老師以山比喻人生，山的美麗與花的盛放，皆會隨着天氣與環境改變。鼓勵我提升自己的力量，遇逆境時能夠接納與勇敢面對。」 - 靜坐班 Bonnie

「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



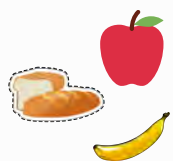
# 身心靈健康活動-網上直播課堂指引

## 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。

