

身心靈健康網上直播課程 – 4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髖關節，讓你走路更自在！

日期：4月22日(四) 下午2:30-4:00

導師：顏詠詩女士 (Ivy)

需要用具：瑜伽墊、1張椅子、1個瑜伽磚



瑜伽工作坊–改善睡眠



透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

日期：4月29日(四) 下午2:30-4:00

導師：顏詠詩女士 (Ivy)

需要用具：瑜伽墊、2個瑜伽磚、1條中型毛巾



身心靈健康網上直播課程 – 4月份推介

溫氏經絡調整體操工作坊

這套四式運動簡單、流暢、不急躁，每個動作均能直接刺激人體內的經絡，適合所有人練習。每天早上及睡前正確練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人心身舒泰，對促進患者復原尤其有效。

日期：4月13、20日(二) 上午10:30-中午12:00

導師：胡若珮女士 (Pandora)

備註：完整教學內容亦可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。<https://bit.ly/3s2dGwl>



愛笑瑜伽



互動課(參加者可開啟
視頻與導師互動)

大笑令身心放鬆，有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過輕鬆簡單的動作和拍掌刺激經絡，幫助血液循環及出汗排毒。

日期：4月22日(四) 上午10:30-11:15

導師：余狄夫先生 (Dick)



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

5-16/4

- 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

<u>5/4</u> 假期 	<u>6/4</u> 假期 	<u>7/4</u> / 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	<u>8/4</u> / 下午2:30-3:45 瑜伽伸展*重播 (英語授課) @Anjan Kundu 用具: 瑜伽墊或椅子、中型毛巾、瑜伽磚/書本	<u>9/4</u> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽*重播 @張寧 /
<u>12/4</u> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲 	<u>13/4</u> 上午10:30-中午12:00 溫氏經絡調整體操-Part 1 @胡若珮(Pandora) 	<u>14/4</u> / 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	<u>15/4</u> / 下午2:30-4:00 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 	<u>16/4</u> / 下午2:30-4:00 乳癌患者瑜伽*重播 @張寧

■ 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



19-30/4

- 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

<u>19/4</u> / 下午2:30-4:00 普拉提斯伸展運動*重播 @張岫雲	<u>20/4</u> 上午10:30-中午12:00 溫氏經絡調整體操-Part 2 @胡若珮(Pandora) /	<u>21/4</u> 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條毛氈/毛巾、2-3個咕 咂/枕頭、瑜伽繩或皮帶 下午2:30-4:00 呼吸和瑜伽大休息 @謝沁君(Melody) 用具: 瑜伽墊或椅子、1個瑜伽磚 或書本、1條毛氈作保暖用	<u>22/4</u> 上午10:30-11:15 愛笑瑜伽 @余狄夫(Dick) 下午2:30-4:00 瑜伽工作坊-預防膝蓋疼痛 (廣東話/英語授課) @顏詠詩(Ivy) 用具: 瑜伽墊及1張椅子、1個瑜 伽磚或書本	<u>23/4</u> / 下午2:30-4:00 智營烹飪-墨西哥風味NEW 墨西哥豆捲餅、墨西哥雜豆、 鷹嘴豆漢堡 (普通話授課) @張志強
<u>26/4</u> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲	<u>27/4</u> 上午10:30-中午12:00 初階瑜伽 @魏麗盈(Angora) 下午3:30-4:45 八段錦+易筋棒運動一集 @孫貴平	<u>28/4</u> 上午10:30-中午12:00 正念瑜伽 @吳國霖(Collin) 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個咕咂、 毛氈作保暖用	<u>29/4</u> 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 瑜伽工作坊-改善睡眠NEW (廣東話/英語授課) @顏詠詩(Ivy) 用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚或書 本、1條中型毛巾	<u>30/4</u> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽^錄播 @張寧

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。

墨西哥風味料理 - 食譜分享

食厭中餐和西餐，不如試試墨西哥異國風味料理！一齊來和張志強先生學整三款特色食譜！
大家可準備好食材，一起在家做！線上教學直播時間：4月23日 (五) 下午2:30-4:00 (普通話課)

A 墨西哥豆捲餅材料：

全麥麵粉500克、粟米蓉1罐、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

1. 將粟米蓉倒入大盆中，逐步加入全麥麵粉，混合均勻揉成麵團，放置一旁醒麵15分鐘。
2. 將麵團平均分成16等份，捍成圓片。
3. 開火熱平底鑊，逐一煎熟捲餅(約3-5分鐘)，或也可放入焗爐180度焗13分鐘即可。

B 墨西哥雜豆材料：

紅腰豆1罐、鷹嘴豆1罐、急凍雜菜粒250克、紅椒半個、青椒半個、番茄2個、洋蔥1個、西芹1棵、蒜2粒、番茄醬2湯匙、番茄汁2湯匙、鹽1茶匙、乾雜香草1茶匙

做法：

1. 各種材料洗淨切粒，蒜頭切碎成蓉。
2. 於鍋中加入1杯水，放入蒜蓉，再逐步加入洋蔥、番茄、西芹、乾雜香草、番茄醬、番茄汁、青紅椒及鹽煮熟。
3. 最後加紅腰豆、鷹嘴豆、雜菜粒入鍋煮滾片刻即可。

*感謝張志強師傅分享食譜



C 鷹嘴豆漢堡：

乾鷹嘴豆2杯、水1杯、洋蔥1個、蘑菇1盒、麥片1杯、核桃1杯、乾雜香草1茶匙、鹽1茶匙、全麥麵粉適量

做法：

1. 鷹嘴豆煮或蒸熟，取2杯熟鷹嘴豆壓爛或用攪拌機加水打碎。
2. 洋蔥、蘑菇、核桃洗淨瀝乾，切碎。
3. 將所有材料混合一起，如果不夠黏度，可加入適量的全麥麵粉。
4. 將混合的材料分成若干份，逐一做成餅狀，用平底鑊煎熟或用焗爐焗熟即可享用。



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7-8號
CancerLink Support Centre, Wong Tai Sin
Unit 7-8, 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.



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！」 - 頤鉢靜心工作坊 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



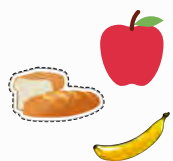
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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。

