

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2021年4月至6月**  
**共40 課程 (15班 + 25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
初階瑜伽 將軍澳 8 節	初階瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	初階瑜伽 鰂魚涌 9 節	功前熱身術及易筋棒運動 二集 賽馬會服務中心(葵涌)/網 上課程 10 節	乳癌患者瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	內觀瑜伽工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
打開焦慮的枷鎖： 靜觀認知治療 (普通話授課) 服務中心(北角)/網上課程 10節	椅子瑜伽 服務中心(北角) 3 節	初階瑜伽 天水圍 9 節	普拉提斯伸展運動基礎班 黃大仙 8 節	瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 服務中心(北角) 2 節	看見心希望 - 靜觀體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌)/網 上課程 1 節
普拉提斯伸展運動 基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) /網上課程 6 節	郭林氣功鬆靜工作坊 - A班 服務中心(北角) 5 節	椅子瑜伽 服務中心(黃大仙) 3 節	西藏頌鉢療愈工作坊 - A班 服務中心(北角) 1 節	瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 服務中心(黃大仙) 2 節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
小力球工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	郭林氣功鬆靜工作坊 - B班 服務中心(北角) 5 節	男士伸展瑜伽 服務中心(北角) 8 節	西藏頌鉢療愈工作坊 - B班 服務中心(北角) 1 節	郭林氣功 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	頌鉢自我療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節
	從動中覺察™ - 魁根斯方法® (廣東話/英語授課) 中環/網上課程 6 節	靜坐基礎班 (普通話授課) 尖沙咀/網上課程 9 節	時令養生湯水茶飲講座 賽馬會服務中心(葵涌)/網 上課程 1 節	Mandala 繪畫療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	靜心茶道工作坊 - A班 網上進行 1 節
	連繫大自然療愈力講座 (廣東話/英語授課) 網上進行 1 節	陳式太極基礎班 長沙灣 11 節		Mandala 繪畫療愈 練習日 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	靜心茶道工作坊 - B班 網上進行 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	陳式太極進階班 長沙灣 11 節		講座：如何吃出健康體重 服務中心(北角)/網上課程 1 節	能量療愈體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
	正念飲食工作坊 網上進行 1 節	銅鑼聲音療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節			
	善用情緒工作坊 網上進行 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