

身心靈健康網上直播課程 – 5月份推介

時令養生湯水茶飲講座~錄播

汀姐會介紹時令養生方法及如何搭配出養生湯水與茶飲。

日期：5月13日(四) 下午2:30-4:00

導師：杜淑貞女士(「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者)



復元瑜伽

利用各種瑜伽道具承托身體不同部位，讓各器官能在最放鬆的狀態下運作，改善體內循環。同時有助暢通呼吸道，增加肺活量，激發身體自我復元更新的功能。

日期：5月5、12日(三) 下午2:30-4:00

導師：王惠華女士 (Dorothy)

需要用具：瑜伽墊、1-2個瑜伽磚，2個抱枕，1張毛毯



身心靈健康網上直播課程 – 5月份推介

從動中覺察™–魁根斯方法®

創造聆聽身體的空間和覺察練習，紓緩日常積習的壓力，探索更省勁和從容的活動方式，提升動作的靈活性。

日期：5月4、11、18、25日(二) 上午11:15-下午12:45

導師：紀文舜先生 (Mr Sean Curran)

需要用具：瑜伽墊、1條中型毛巾

備註：更多內容亦可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。
<https://www.cancer-fund.org/wellness-online-programmes/?cat=700>



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：5月6、20日(四) 上午10:30-11:15

導師：余狄夫先生 (Dick)



身心靈健康服務 5月份活動推介

連繫大自然療愈力講座~錄播

主題 3：自然．啟發．正向力量



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：5月6日(四) 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 – 5月份推介

如何吃出健康體重講座~錄播

一些癌症患者在接受治療時會遇到體重下降的問題，本講座將會分享維持健康體重的重要貼士及簡易食譜！

日期：5月20日(四) 下午2:30-3:30

導師：伍雅芬女士(Arlene)



正念飲食工作坊~錄播

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。

日期：5月27日(四) 下午2:30-4:00

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



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

26/4-7/5

- 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

26/4

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲



27/4

上午10:30-中午12:00
初階瑜伽
@魏麗盈(Angora)



28/4

上午10:30-中午12:00
正念瑜伽
@吳國霖 (Collin)



29/4

上午10:30-中午12:00
靜坐班*重播
(普通話授課)
@薛曉光

30/4

上午10:30-中午12:00
乳癌患者瑜伽^錄播
@張寧



下午3:30-4:45

八段錦+易筋棒運動一集
@孫貴平

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



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



3/5

4/5

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



5/5

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

6/5

上午10:30-11:15
愛笑瑜伽
@余狄夫(Dick)



7/5

上午10:30-中午12:00
乳癌患者瑜伽^錄播
@張寧

下午2:30-4:00

智營烹飪-彩虹飲食
夏日涼拌、彩虹手卷
@郭兆龍



下午3:30-4:45

八段錦+易筋棒運動一集
@孫貴平



下午2:30-4:00

復元瑜伽
@王惠華 (Dorothy)
用具: 1-2個瑜伽磚、2個抱枕、
1張毛毯



下午2:30-4:00

連繫大自然療愈力講座
^錄播
(廣東話/英語授課)
@Claire Elouard



下午2:30-4:00

瑜伽工作坊-預防膝蓋痛
(廣東話/英語授課)
@顏詠詩(Ivy)
用具: 瑜伽墊、1張椅子、1個瑜伽磚



■ 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

10-21/5

- 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

10/5 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動^錄播 @張岫雲 	11/5 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3:30-4:45 八段錦+易筋棒運動一集 @孫貴平 	12/5 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 下午2:30-4:00 復元瑜伽 @王惠華 (Dorothy) 用具: 1-2個瑜伽磚、2個抱枕、1張毛毯 	13/5 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 時令養生湯水茶飲講座 ^錄播 @杜淑貞 	14/5 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽^錄播 @張寧 
17/5 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動^錄播 @張岫雲	18/5 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3:30-4:45 八段錦+易筋棒運動一集 @孫貴平 	19/5 假期 	20/5 上午10:30-11:15 愛笑瑜伽 @余狄夫 (Dick) 下午2:30-3:30 講座:如何吃出健康體重 ^錄播 @伍雅芬 	21/5 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。

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

24-28/5

- 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

24/5

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動^錄播
@張岫雲



星期二

25/5

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3:30-4:45

八段錦+易筋棒運動一集
@孫貴平



星期三

26/5

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



下午2:30-4:00

智營烹飪-能量五穀
藜麥沙律、紅棗小米粥、
鴛鴦炒飯
@張志強



星期四

27/5

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

正念飲食^錄播
@梁錦萍
預備3分鐘內可吃完的喜愛食物
及1杯約500ml清水



星期五

28/5

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。

彩虹手卷及夏日涼拌 - 食譜分享

夏日炎炎，不如試整清爽的涼拌及手卷，增進食慾！大家可預先準備食材，在家一起炮制美食！
線上教學直播時間：5月3日(一) 下午2:30-4:00

A 彩虹手卷材料：(約8-10個分量)

手卷紫菜	1包
士多啤梨	1盒
鳳梨	1個
芒果	2個
牛油果	2個
青瓜仔	4條
紅/黃燈籠椒	各1個
沙律菜	約200克

彩虹手卷醬料：

蛋黃醬	1支
日式麻醬	1支
麻油	1茶匙
白胡椒粉	少許
龍舌蘭糖漿	少許
海鹽	1/2茶匙



做法：

1. 所有生果、青瓜仔、紅/黃燈籠椒切條，沙律菜切成細片。
2. 拿一片紫菜在手上，加入沙律菜和生果等材料後，再捲起。
3. 混和所有醬料，淋在手卷上即成。

*感謝郭少龍師傅分享食譜

B 夏日涼拌材料 (約6-8人分量):

乾珊瑚草	半斤，約300克
雲耳	2兩，約75克
蟲草花	2兩，約75克
松子	約30克
腰果	約30克
青瓜仔	3條
紅/黃燈籠椒	各1個
芝麻	10克

夏日涼拌醬汁:

素沙茶醬	2茶匙
素蠔油	2茶匙
麻油	2茶匙
白胡椒粉	少許
龍舌蘭糖漿	少許

蟲草花調味料:

素蠔油	1茶匙
海鹽	少許
龍舌蘭糖漿	少許

做法:

1. 乾珊瑚草用清水浸6小時，再用凍滾水或過濾水清洗後，瀝乾備用。
2. 雲耳用清水浸約2小時，再用滾水煮約10分鐘，取出後放入凍滾水降溫後，瀝乾備用。
3. 蟲草花剪頭，用清水浸約30分鐘，再用滾水煮約10分鐘後，瀝乾水份。加入蟲草花調味料後混和均勻，放入蒸籠蒸7分鐘，取出備用。
4. 松子和腰果低溫烤焗約15分鐘，焗的期間可以間中翻動，以免焗焦。腰果壓碎備用。
5. 紅/黃燈籠椒及青瓜仔切條備用。將夏日涼拌醬汁材料均勻混和。
6. 將所有食材擺放上碟後，淋上醬汁，再撒上白芝麻後，即可食用。

能量五穀料理 - 食譜分享

五穀類提供身體主要熱量，而白米以外，其實還有很多選擇。張志強先生將示範三款特色食譜，藜麥沙律、紅棗小米粥和鴛鴦炒飯！線上教學直播時間：5月26日 (三) 下午2:30-4:00 (普通話課)

A 藜麥沙律材料：

藜麥1至1.5杯、番茄5個、青蔥4條、洋蔥½個、甜紅椒½個、番茜/芫荽3棵、薄荷3條、果仁碎2湯匙、蜂蜜2湯匙、檸檬汁2湯匙、天然醬油2湯匙

做法：

1. 藜麥洗淨後，於滾水鍋蒸熟放涼備用。其餘新鮮食材全部洗淨切碎。
2. 將藜麥倒入大碗內，加入蔬菜碎，加入調味醬汁攪拌均勻。
3. 將攪拌好的材料裝在碟子上，灑上果仁碎即可食用。

*感謝張志強師傅分享食譜

B 紅棗小米粥材料：

小米1杯、水6杯、鹽½茶匙、紅棗½杯

做法：

1. 小米用清水洗淨、紅棗泡水去核切碎。
2. 加水入鍋，水滾後，加入小米再煮滾片刻，轉小火煮30分鐘。
3. 加入紅棗碎再略煮一下，加鹽調味即可。



C 鴛鴦炒飯材料：

糙米1杯、番茄2個、洋蔥1個、蘑菇1盒、茄子 $\frac{1}{2}$ 條、蒜肉2瓣、腰果 $\frac{1}{2}$ 杯、芫荽1棵、鹽1.5茶匙、生粉水適量

做法：

1. 糙米洗淨後煲成飯。
2. 洗淨蔬菜、蘑菇切片、茄子切粒、洋蔥與蒜肉切碎。腰果加1杯水打成幼滑奶狀，番茄加1杯水打茸汁狀。
3. 加少許水入鍋，炒香 $\frac{1}{3}$ 洋蔥和 $\frac{1}{2}$ 蒜茸，放入蘑菇，加入腰果奶和 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽，煮成白汁蘑菇。
4. 加少許水入鍋，炒香 $\frac{1}{3}$ 洋蔥和 $\frac{1}{2}$ 蒜茸，加入茄子、番茄汁、 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽煮成茄醬汁(可加適量生粉水打芡)。
5. 加少許水入鍋，煮香餘下的洋蔥和 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽。放入糙米飯，拌炒均勻後裝碟，分別倒入兩種醬汁於炒飯上的兩邊成太極形狀即可，放上芫荽裝飾。



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)。



- 中環癌協服務中心
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
- 黃大仙癌協服務中心
九龍黃大仙下邨樂善樓地下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 (H) Estate, Kowloon
- 天水圍癌協服務中心
新界天水圍12-18號富善樓第二期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



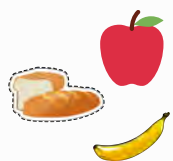
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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。

