

# 身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

BE  
mindful



## 正念經絡伸展及靜坐

互動課(參加者可開啟  
視頻與導師互動)



正念是覺察和靜心的練習，通過對自己的身心不帶批判和仁慈的專注，讓我們活在當下，轉化負能量，感受本身內在的和平和喜悅，達到自我療愈。90分鐘的課程內容包括：疏通經絡的伸展運動、正念靜坐、慈心祝福和互動分享。

日期：6月22日(二) 上午10:30-下午12:00

導師：彭凱茵女士 (Yvonne)

需要用具：瑜伽墊或椅子、1個坐墊或咕啞靜坐用

(有20年修習正念經驗、MBSR靜觀減壓導師、

一行禪師著作《幸福：梅村正念修習手冊》譯者、

MBSR創始人卡巴金博士導師培訓及一行禪師「正念禪修營」現場同聲傳譯)



# 身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

## 看見心希望 – 靜觀體驗工作坊

NEW

互動課(參加者可開啟  
視頻與導師互動)

透過伸展運動、靜心及慈心練習等，學習專注當下與自我覺察，亦會介紹其它以靜觀為基礎的延續活動。

日期：6月19日(六) 上午10:30-下午12:30 (適合在職患者)

導師：黃佩珊女士、王品涵女士



## 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：6月28日(一) 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



# 身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

## 瑜伽工作坊 – 下半身伸展

本瑜伽練習主要放鬆下腰、臀部及雙腿，同時平靜心靈。  
課程內容或會包括呼吸法和靜觀練習。

日期：6月4日(五) 下午2:30-4:00

導師：顏詠詩女士 (Ivy)

需要用具：瑜伽墊、1條瑜伽繩/中型毛巾、2個瑜伽磚/書本

備註：更多瑜伽下半身伸展教學影片可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。<https://bit.ly/3b6qMSy>



## 普拉提斯伸展運動~錄播

有助強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，幫助減輕腰背或肩頸疼痛，亦可紓緩淋巴水腫的問題。

日期：5月31日、6月7日及21日(一) 上午10:30-中午12:00

導師：張岫雲女士

需要用具：橡筋帶





# 身心靈健康YouTube網上課程 – 最新推介

## 《靜觀/靜坐的練習》

### 山的冥想



山的冥想(Mountain Meditation)是取材於卡巴金Jon Kabat-Zinn教授的原稿，翻譯成中文。請以坐姿進行。

完整影音可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽：

<https://bit.ly/3fb8AbM>



### 湖水的冥想



湖水的冥想(Lake Meditation)是取材於卡巴金Jon Kabat-Zinn教授的原稿，翻譯成中文。可以選擇以坐姿或躺臥的方式進行。

完整影音可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽：

<https://bit.ly/3y1n4DD>



# 癌症基金會身心靈健康網上直播課程

24/5-4/6

- 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

**24/5**  
上午10:30-中午12:00  
普拉提斯伸展運動^錄播  
@張岫雲



**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



**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(普通話授課)  
@張志強



**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\*重播  
@梁錦萍  
預備3分鐘內可吃完的喜愛食物  
及1杯約500ml清水



**28/5**  
上午10:30-中午12:00  
乳癌患者瑜伽^錄播  
@張寧



**31/5**  
上午10:30-中午12:00  
普拉提斯伸展運動^錄播  
@張岫雲

**1/6**  
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



**2/6**  
上午10:30-中午12:00  
呼吸和瑜伽大休息  
@謝泚君(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



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張毛氈



**3/6**  
上午10:30-11:15  
愛笑瑜伽  
@余狄夫(Dick)



**4/6**  
上午10:30-中午12:00  
乳癌患者瑜伽^錄播  
@張寧

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



📺 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

7-19/6

- 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	星期六
<p><b>7/6</b> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動^錄播 @張岫雲</p> 	<p><b>8/6</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3:30-4:45 八段錦+易筋棒運動一集 @孫貴平</p> 	<p><b>9/6</b> 上午10:30-中午12:00 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</p>  <p>下午2:30-4:00 YIN瑜伽 (廣東話/英語授課) 張曉蘭(Loretta) 用具: 2-3條毛氈或毛巾、2-3個咕啞或枕頭、瑜伽繩或皮帶</p> 	<p><b>10/6</b> 上午10:30-中午12:00 初階瑜伽 @鄭惠嫻(Char)</p>  <p>下午2:30-4:00 智營烹飪-夏日水果 鮮果雪糕、青木瓜沙律、鮮菇水果 (普通話授課) @張志強</p> 	<p><b>11/6</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽^錄播 @張寧</p> 	<p><b>12/6</b></p>
<p><b>14/6</b></p>  <p>假期</p>	<p><b>15/6</b></p> <p>下午2:30-4:00 智營烹飪-百變腐皮 沙薑竹蔗腐皮卷、 素鰻魚佐冬蔭功醬 @郭少龍</p> 	<p><b>16/6</b> 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</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>17/6</b> 上午10:30-中午12:00 禪繞畫 @余狄夫(Dick) 用具: 3.5吋x3.5吋的白紙，幼細的黑色原子筆或黑色針筆，2B或HB鉛筆</p>  <p>下午2:30-4:00 靜坐班*重播 (普通話授課) @薛曉光</p>	<p><b>18/6</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽^錄播 @張寧</p>	<p><b>19/6</b> 上午10:30-中午12:30 看見心希望-靜觀體驗NEW @黃佩珊(Deedy) @王品涵(Pin Han)</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

21/6-2/7

- 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>21/6</b> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動^錄播 @張岫雲</p>  <p>/</p>	<p><b>22/6</b> 上午10:30-中午12:00 NEW 正念經絡伸展及靜坐  @彭凱茵(Yvonne) 用具: 瑜伽墊或椅子、咕啞 </p> <p>下午3:30-4:45 八段錦+易筋棒運動一集  @孫貴平</p>	<p><b>23/6</b> 上午10:30-中午12:00 正念瑜伽  @吳國霖(Collin)</p> <p>下午2:30-4:00 椅子瑜伽  @陳兆媚(May)</p>	<p><b>24/6</b> 上午10:30-中午12:00 溫氏經絡調整體操*重播 @胡若珮(Pandora)</p> <p>下午2:30-4:00 初階瑜伽  @魏麗盈(Angora)</p>	<p><b>25/6</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽^錄播  @張寧</p> <p>/</p>
<p><b>28/6</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> <p>/</p>	<p><b>29/6</b></p> <p>/</p> <p>下午3:30-4:45 八段錦+易筋棒運動一集  @孫貴平</p>	<p><b>30/6</b></p> <p>/</p> <p>下午2:30-4:00 瑜伽工作坊-預防膝蓋疼痛* 重播 (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</p>	<p><b>1/7</b></p> <p>假期 </p>	<p><b>2/7</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽*重播 @張寧</p> <p>/</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。



# 百變腐皮 - 食譜分享

郭少龍先生將示範炮製「沙薑竹蔗腐皮卷」及「素鰻魚佐冬蔭功醬」，讓人食慾大開！大家可預先準備食材，在家一起烹調這兩款美食！ 線上教學直播時間：6月15日(二) 下午2:30-4:00

## A 沙薑竹蔗腐皮卷材料(約4人分量)：

碎腐皮	1斤，約600克
竹蔗	8枝
沙薑粉	2茶匙+1茶匙
黃糖	2茶匙
鹽	1茶匙+0.5茶匙
溫水	1公升

## 做法：

1. 以清水洗淨腐皮。
2. 於一鍋溫水中加入1茶匙鹽、2茶匙黃糖及2茶匙沙薑粉，攪拌均勻後，加入碎腐皮，浸軟後瀝乾水分。
3. 用竹蔗為棒，將調味好的腐皮捲上竹蔗，大火蒸10-12分鐘。
4. 熱鑊落油，放入腐皮卷，煎香或炸香後，盛起，瀝乾多餘的油。
5. 製作沙薑汁，將1茶匙沙薑粉加0.5茶匙鹽，攪滾油，塗在腐皮卷上即成。



\*感謝郭少龍師傅分享食譜



## B 素鰻魚佐冬蔭功醬材料：

碎腐皮	1斤，約600克
大張腐皮	2張 (1大張可以裁開4份)
紫菜	1包
馬蹄粉	150克
沙薑粉	2茶匙
鹽	1茶匙
黃糖	2茶匙

## 冬蔭功醬汁材料：

冬蔭功醬	1罐
番茄	3-4個
茄汁	2湯匙
香茅	3-4枝
九層塔	1-2枝
青檸	1個
辣椒	選擇性

## 做法：

1. 以清水洗淨腐皮。
2. 於一鍋溫水中加入1茶匙鹽、2茶匙黃糖及2茶匙沙薑粉，攪拌均勻後，加入碎腐皮，浸軟後瀝乾水分。
3. 將大張腐皮1開4裁好，取1張裁好的腐皮，放上1張紫菜，再放上調味過的碎腐皮後捲起。
4. 放入蒸籠，大火蒸約30分鐘，放涼後置入雪櫃冷藏一晚。
5. 製做冬蔭功醬汁。將番茄切大塊，香茅去頭後拍扁切短(約1吋)，加入其他材料及調味料入鍋煮滾，最後加入青檸汁即成。



# 夏日水果 - 食譜分享

張志強先生將示範炮製三款特色食譜，「鮮果雪糕」、「鮮菇水果」及「青木瓜沙律」，為炎夏提供清爽開胃美食！ 線上教學直播時間：6月10日 (四) 下午2:30-4:00 (普通話課)

## A 鮮果雪糕材料：

熟香蕉6條、士多啤梨2盒 或 木瓜1個 或 芒果4個

### 做法：

1. 香蕉去皮切塊，士多啤梨去葉洗淨切半，裝入容器後並放入雪櫃內，雪至硬身。
2. 將雪至硬身的水果取出，逐步放入攪拌機內打至軟滑，取出即可食用。
3. 如果想延長存放期及保持食物鮮麗顏色，可加入少許新鮮檸檬汁攪拌混和即成。

## B 鮮菇水果材料：

西芹1杯、鮮蘑菇半盒、平菇1盒、秀珍菇半盒、薑片少許、新鮮大樹菠蘿1杯、紅色燈籠椒半隻、天然醬油1湯匙、水半杯

### 做法：

1. 西芹切成吋餘長段；秀珍菇略摘洗淨；蘑菇去蒂切厚片；平菇去蒂洗淨待用；大樹菠蘿切塊；紅色燈籠椒去籽洗淨切粗條狀。
2. 熱鍋加入水，水滾後放入薑、西芹、紅燈籠椒並加入調味料略炒一下，之後加入大樹菠蘿，拌炒均勻後即可上碟。

\*感謝張志強師傅分享食譜

### C 青木瓜沙律材料：

青木瓜1-2個、甘筍半個、紅椒半個、洋蔥半個、檸檬葉2片、青檸(或檸檬)1個、蜜糖2茶匙、鹽2茶匙、芫荽1棵、1粒尖椒(選擇性)、果仁碎或花生碎適量

### 做法：

1. 青木瓜去皮和籽切成絲或刨絲；甘筍、紅椒及洋蔥去皮切絲；檸檬葉切絲；芫荽洗淨切碎；尖椒切碎。
2. 青檸或檸檬榨汁，加入蜜糖、1茶匙鹽、尖椒碎混和均勻成醬汁。
3. 青木瓜絲加1茶匙鹽拌勻醃約10分鐘，之後瀝乾青木瓜絲的水份後，加入甘筍、紅椒、洋蔥及檸檬葉拌勻即可。
4. 裝盤，淋上醬汁、果仁碎或花生碎、芫荽碎即可。或也可將全部材料及醬汁於大盆中混和均勻後再裝碟食用。





# 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



## 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  
新界天水圍第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 12-18,翠濠庭 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.



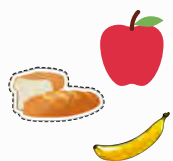
# 身心靈健康活動-網上直播課堂指引

## 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。

