

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2021年7月至9月
共51課程 (22班 + 29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 10 節	初階瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	初階瑜伽 鯉魚涌 10 節	導引養生功及 易筋棒運動二集 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	乳癌患者瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	內觀瑜伽工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
YIN 瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 6 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 10 節	郭林氣功 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	瑜伽工作坊-改善盆底肌力 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
呼吸和瑜伽大休息 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	椅子瑜伽 服務中心(黃大仙) 3 節	乳癌患者瑜伽 鯉魚涌 10 節	西藏頌鉢療愈工作坊 - A班 服務中心(北角) 1 節	普拉提斯伸展運動基礎班 上環 10 節	看見心希望 - 靜觀體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
打開焦慮的枷鎖： 靜觀認知治療 (普通話授課) 中環 10 節	郭林氣功鬆靜工作坊 - A班 服務中心(北角) 5 節	男士伸展瑜伽 服務中心(北角) 9 節	西藏頌鉢療愈工作坊 - B班 服務中心(北角) 1 節	Mandala 繪畫療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
陳式太極基礎班 天水圍 10 節	郭林氣功鬆靜工作坊 - B班 服務中心(北角) 5 節	瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 服務中心(北角) 2 節	西藏頌鉢療愈工作坊 - C班 服務中心(北角) 1 節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	頌鉢自我療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節
普拉提斯伸展運動 基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	從動中覺察™ - 魁根斯方法® (廣東話/英語授課) 中環 6 節	瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 服務中心(黃大仙) 2 節	西藏頌鉢療愈工作坊 - D班 服務中心(北角) 1 節	禪繞畫體驗工作坊 服務中心(中環) 3 節	靜心茶道工作坊 網上進行 1 節
普拉提斯伸展運動 入門工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	生素學堂 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	靜坐基礎班 (普通話授課) 尖沙咀 9 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊- 夏日瓜類 網上進行 1 節	彩虹飲食營養講座 服務中心(中環) 1 節	能量療愈體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
頌鉢聲療休息工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	Eat Wise 智營烹飪工作坊- 夏日苦瓜 網上進行 1 節	陳式太極基礎班 長沙灣 10 節			
小力球工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節		陳式太極進階班 長沙灣 10 節			
		八段錦及易筋棒運動一集 北角 10 節			
		導引養生功及 易筋棒運動二集 北角 10 節			
		銅鑼聲音療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節			
		時令養生湯水茶飲講座 賽馬會服務中心(葵涌) 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