

身心靈健康網上直播課程 – 9月份推介



靜觀飲食工作坊

互動課(參加者可開啟
視頻與導師互動)



每次飲食時，你能否好好享受食物，感受到整個滋養身心的過程？還是總想起煩惱憂慮的事情？讓我們一起嘗試帶著覺察與關愛去品嚐食物，體會美妙的一刻。

日期：9月28日(二) 上午10:30-中午12:00



需要用具：1杯清水、5粒果仁或果乾

導師：梁玉燕女士(Esther)



(靜觀導師和註冊社工，致力於幼稚園、中小學、大學及志願機構推行靜觀教育，是 MBCT、MBCT for Life、.b、Paws b 及 .b Foundation 課程的認可導師。)



身心靈健康網上直播課程 – 9月份推介

瑜伽工作坊–改善上下肢水腫



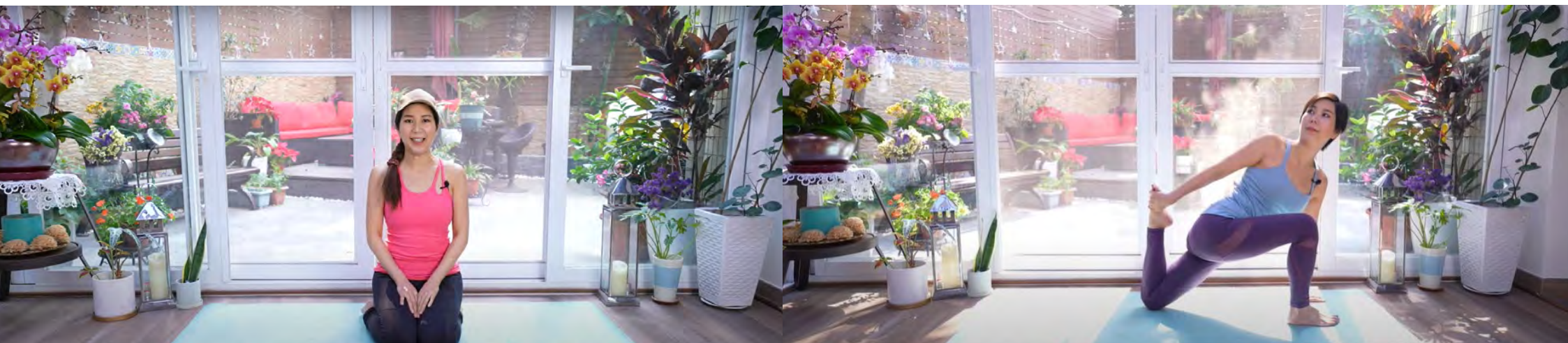
溫和的動作能改善淋巴水腫及強壯四肢，透過特別設計的瑜伽式子及呼吸法，幫助淋巴液引流以緩解手腳水腫問題。



日期：9月6日(一) 上午10:30-中午12:00

導師：鄭惠嫻女士(Char)

(認證200小時瑜伽導師，並擁有脊柱側彎治療、運動創傷預防和康復的證書。她也是一名乳癌康復者，希望自己每天過得更充實。)



身心靈健康網上直播課程 – 9月份推介



陰陽流動瑜伽 x 頌鉢聲療



陽瑜伽主要訓練肌耐力，提升心肺功能及新陳代謝；陰瑜伽著重結締組織的伸展，透過呼吸釋放緊繃。陰陽流動瑜伽目的在於學習如何平衡兩者，搭配頌鉢聲頻放鬆身心，靜心探索生命收放自如的態度。

日期：9月8、15日(三)

上午10:30-下午12:15

導師：陳惠儀女士(Nicole)

需要用具：瑜伽墊，2個瑜伽磚，1條中型毛巾，1個咕
咭/枕頭及1條毛氈



身心靈健康網上直播課程 – 9月份推介

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：9月2日(四) 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



普拉提斯伸展運動

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：9月3、10、17日(五) 上午10:30-中午12:00

導師：張岫雲女士

需要用具：橡筋帶

備註：更多相關普拉提斯教學影片可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。<https://bit.ly/3xWJxka>



身心靈健康網上直播課程 – 9月份推介

自我慈悲靜觀工作坊

培養自我慈悲、關愛及陪伴的力量，並練習靜觀、正念與當下的身心連接，更好的照顧自己的身體感受及情緒。內容包括講解、靜坐及討論。

日期：9月27日(一) 上午10:30-下午12:00

導師：梅斯清女士



秋季養生湯水講座 ~ 錄播

秋天開始轉涼，天氣乾燥或會令氣管容易敏感，汀姐會教大家如何用天然食材搭配出養生湯水，有助降火去燥、滋陰潤肺。

日期：9月23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)



身心靈健康網上直播課程 – 9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：9月7、14日(二) 上午11:30-下午1:00

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>



禪繞畫工作坊

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。

日期：9月16日(四) 上午10:30-12:00

導師：余狄夫先生 (Dick)

需要用具：3.5吋 x 3.5吋的白紙，幼細的黑色原子筆或黑色針筆，2B或HB鉛筆



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

30/8-10/9

- 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

30/8

/

下午2:30-4:00
乳癌患者瑜伽
@葉雅琴(Emily)
用具: 瑜伽磚、毛毯



6/9

上午10:30-中午12:00
瑜伽工作坊-改善上下肢水腫 NEW
@鄭惠嫻(Char)



/

31/8

上午11:30-下午1:00
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
導引養生功及易筋棒運動
二集
@孫貴平



7/9

上午11:30-下午1:00
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
導引養生功及易筋棒運動
二集
@孫貴平

1/9

上午10:30-中午12:00
陰陽瑜流動伽
@陳惠儀(Nicole)
用具: 1張瑜伽墊、2個瑜伽磚、1條中型毛巾、1個咕啞/枕頭及1條毛氈



下午2:30-3:30
智營烹飪-清新蔬果派對 NEW
@譚穎恩(Karrie)



8/9

上午10:30-下午12:15
陰陽流動瑜伽x頌鉢聲療
@陳惠儀(Nicole)
用具: 1張瑜伽墊、2個瑜伽磚、1條中型毛巾、1個咕啞/枕頭及1條毛氈



下午2:00-3:30
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

2/9

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)



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個咕啞、毛氈作保暖用

9/9

上午10:30-中午12:00
復元瑜伽
@王惠華(Dorothy)
用具: 1-2個瑜伽磚、2個抱枕、1條毛氈



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

3/9

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲



/

10/9

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲

/

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

13-24/9

- 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>13/9</u> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽 (廣東話/英語授課) @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽磚、毛毯 /	<u>14/9</u> 上午11:30-下午1:00 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 導引養生功及易筋棒運動 二集 @孫貴平	<u>15/9</u> 上午10:30-下午12:15 陰陽流動瑜伽x頌鉢聲療 @陳惠儀(Nicole) 用具: 1張瑜伽墊, 2個瑜伽磚, 1條 中型毛巾, 1個咕啞/枕頭及1條毛 氈 下午2:00-3:30 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>16/9</u> 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 下午2:30-4:00 智營烹飪-夏日苦瓜^錄播 蓮藕釀苦瓜、涼瓜粉皮 @郭少龍	<u>17/9</u> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲 /
<u>20/9</u> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽 (廣東話/英語授課) @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽磚、毛毯 /	<u>21/9</u> 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動*重播 @張岫雲 /	<u>22/9</u>  中秋節	<u>23/9</u> 下午2:30-4:00 秋季養生湯水茶飲講座 ^錄播 @杜淑貞	<u>24/9</u> /

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

27/9-1/10

- 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

27/9

上午10:30-中午12:00
自我慈悲靜觀工作坊
@梅斯清(Jessica)



下午2:30-4:00
乳癌患者瑜伽
@葉雅琴(Emily)
用具: 瑜伽磚、毛毯



星期二

28/9

上午10:30-中午12:00
靜觀飲食工作坊 
@梁玉燕(Esther)
用具: 一杯清水、5粒果仁或果乾



星期三

29/9

上午10:30-中午12:00
初階瑜伽
@魏麗盈(Angora)



星期四

30/9

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動*重播
@張岫雲



星期五

1/10



假期

 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。

清新蔬果派對 - 食譜分享

喜歡飲用蔬果汁，並想學更多食材不同搭配？可預先準備材料，在家跟譚穎恩女士開蔬果派對！
線上教學直播時間：9月1日(三) 下午2:30-3:30

A. 「鐵娘子蔬果汁」材料：

甘筍3條、蘋果1個、紅菜頭 $\frac{1}{2}$ 個、半個檸檬

做法：

將所有食材洗淨去皮，切適合榨汁大小。使用榨汁機將所有食材榨汁即可飲用。

B. 「補鈣芝麻杏仁奶」材料：

黑芝麻1湯匙、杏仁半杯、椰棗1粒、清水1杯

做法：

1. 黑芝麻及杏仁用水浸泡8小時催芽。
2. 所有食材加入攪拌機攪拌均勻即可，亦可倒入鍋中加熱後飲用。
3. 如喜歡幼滑口感，攪拌後可以布袋隔渣。

C. 「羽衣甘藍沙律」材料：

羽衣甘藍1紮、鷹嘴豆1杯、蘋果2個、黃椒或紅椒 $\frac{1}{2}$ 個、營養酵母2湯匙、椰子花蜜2湯匙、意大利陳醋2湯匙

做法：

1. 洗淨羽衣甘藍、蘋果、黃/紅椒，再以飲用水沖洗。羽衣甘藍及黃/紅椒切絲、蘋果切粒。
2. 混和意大利陳醋與椰子花蜜。
3. 將所有材料放入沙律盆，混和均勻即可食用。



夏日苦瓜 - 食譜分享 (重播)

導師將會示範兩款健康菜式，包括「涼瓜七彩粉皮」及「蓮藕釀苦瓜」，大家可準備好食材，一起在家炮製美食！ 線上教學時間：9月16日(四) 下午2:30-4:00

A 「涼瓜七彩粉皮」材料：

粉皮(已浸發)	1包
長型綠苦瓜	1小條
乾蟲草花	約40克
紅及黃彩椒	各1個
芝麻	約40克
溫水	1公升

A 「涼瓜七彩粉皮」調味料：

素蠔油	1湯匙
麻油	1湯匙
鹽	0.5茶匙
龍舌蘭糖漿	1茶匙

做法：

1. 粉皮切條後，放入滾水煮至透明後取出，放入凍滾水降溫後，瀝乾水份備用。
2. 將綠苦瓜切幼細，放入滾水煮約1分鐘後取出，放入凍滾水降溫後，瀝乾水份備用。
3. 將乾蟲草花浸數分鐘至軟身後，放入滾水煮數分鐘後取出，瀝乾水份後加入素蠔油、鹽及糖調味後蒸10分鐘。
4. 將彩椒切絲備用。
5. 最後將所有材料與調味料混合均勻，最後灑上芝麻裝飾。



*感謝郭少龍
師傅分享食譜

B 「蓮藕釀苦瓜」 材料：

長型綠苦瓜	1條
蓮藕	約150克
紅蘿蔔	約30克
乾冬菇	2-3朵
芫荽	2棵
彩椒	少許切粒

B 「蓮藕釀苦瓜」 醬汁：

豆豉	0.5湯匙
素蠔油	1茶匙
生粉	0.5茶匙
鹽	少許
糖	少許
蔬菜調味粉	少許

B 「蓮藕釀苦瓜」 內餡調味料：

馬蹄粉	1湯匙	蔬菜調味粉	少許
鹽	0.5茶匙	胡椒粉	少許
糖	1茶匙		

做法：

1. 裁切苦瓜成圓型(約一截手指寬)後去籽。放入滾水煮數分鐘後取出，再放入凍水降溫，瀝乾備用。
2. 預備內餡材料。紅蘿蔔及蓮藕削皮後磨絲；乾冬菇浸水後，用蒸或燜熟後切粒。
3. 將所有內餡材料與內餡調味料攪拌均勻，蒸約13分鐘，放置一旁備用。
4. 將少量生粉塗上苦瓜中空部分，將蓮藕內餡放入苦瓜中間，表層兩面灑上少許生粉，放一邊備用。
5. 釀好所有苦瓜內餡後，將釀苦瓜兩面煎好。
6. 用油爆香豆豉，並加水煮滾後，再加素蠔油、鹽、糖、蔬菜調味粉及生粉勾芡，醬汁滾好後淋上蓮藕釀苦瓜。
7. 切芫荽及彩椒做擺盤裝飾。

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

○天水圍癌協服務中心
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.

癌症基金會 CANCERFUND



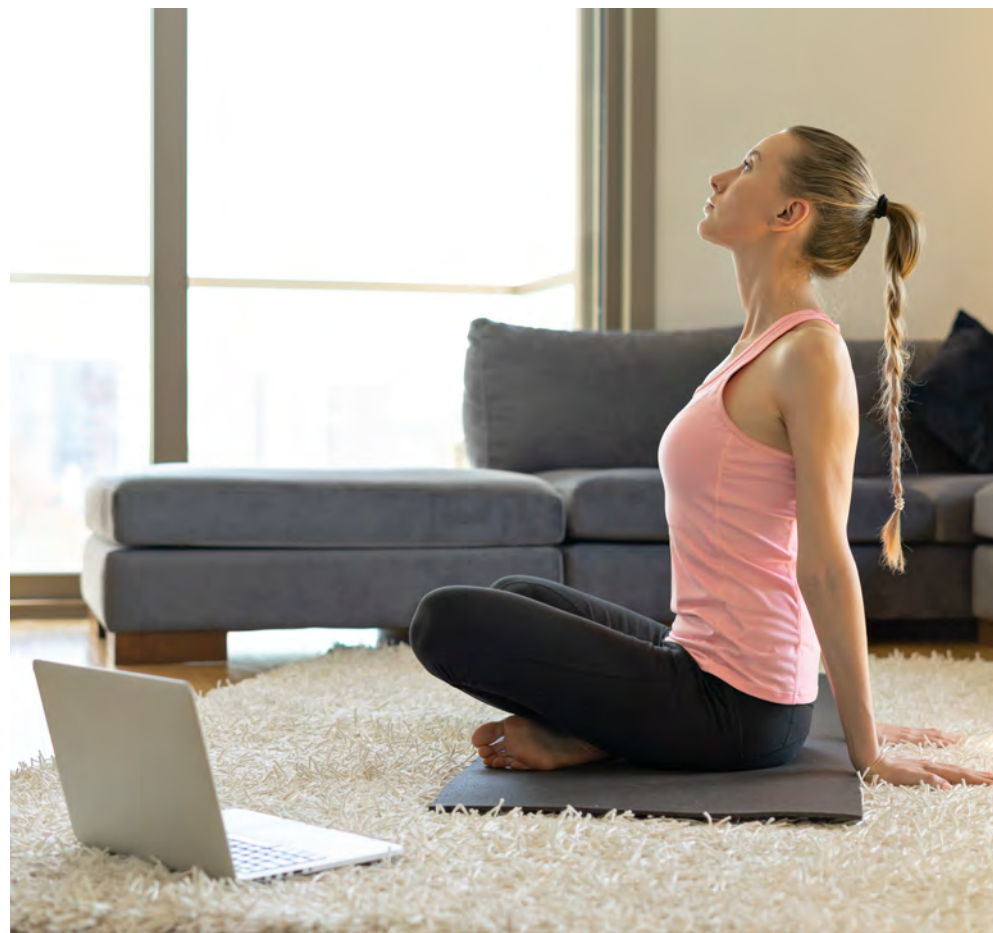
網上課程參加者回饋

「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！」 - 頤趾靜心工作坊 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



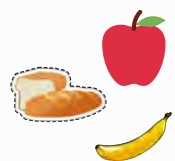
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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。

