

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2021年10月至12月
共61課程 (26班 + 35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 鯽魚涌 10 節	乳癌患者瑜伽 屯門 9 節	乳癌患者瑜伽 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	在職患者瑜伽-初階 鯽魚涌 10 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 10 節	健身氣功大舞 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	內觀瑜伽 石塘咀 10 節	內觀瑜伽工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
瑜伽工作坊-預防膝蓋疼痛 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	椅子瑜伽 服務中心(黃大仙) 3 節	乳癌患者瑜伽 鯽魚涌 10 節	普拉提斯伸展運動基礎班 黃大仙 9 節	瑜伽工作坊-快樂脊柱 服務中心(黃大仙) 2 節	瑜伽工作坊-改善盆底肌力 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
呼吸和瑜伽大休息基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) 3 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	靜心茶道工作坊 網上進行 1 節	瑜伽工作坊-預防膝蓋疼痛-A班 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) 1 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) 10 節	郭林氣功鬆靜工作坊 - B班 服務中心(北角) 5 節	靜坐基礎班 (普通話授課) 尖沙咀 10 節	冬季養生湯水茶飲講座 服務中心(中環) 1 節	瑜伽工作坊-預防膝蓋疼痛-B班 服務中心(北角) 2 節	健身氣功大舞 西灣河 10 節
陳式太極基礎班 天水圍 10 節	從動中覺察™ - 魁根斯方法® (廣東話/英語授課) 中環 6 節	陳式太極基礎班 長沙灣 10 節	智營烹飪工作坊-百變豆腐 (普通話授課) 網上進行 1 節	功前熱身術及易筋棒運動 一集 服務中心(中環) 10 節	Mandala 繪畫療愈 練習日 - A班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
普拉提斯伸展運動 基礎班 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	水克菲爾工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	陳式太極進階班 長沙灣 10 節		導引養生功及易筋棒運動 二集 服務中心(中環) 10 節	曼陀羅星空繪畫療愈 工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 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	智營烹飪工作坊-高纖番薯 網上進行 1 節	郭林氣功鬆靜工作坊 服務中心(黃大仙) 5 節		郭林氣功 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	頤鉢自我療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節
Mandala 繪畫療愈 練習日 - B班 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		溫氏經絡調整體操工作坊 服務中心(黃大仙) 2 節		普拉提斯伸展運動基礎班 上環 10 節	能量療愈體驗工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
頤鉢聲療休息工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		頤鉢聲療休息工作坊 服務中心(黃大仙) 1 節		禪繞畫進階工作坊 服務中心(中環) 3 節	
小力球工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節		銅鑼聲音療愈工作坊 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		西藏頤鉢療愈工作坊 - A班 服務中心(北角) 1 節	
				西藏頤鉢療愈工作坊 - B班 服務中心(北角) 1 節	
				西藏頤鉢療愈工作坊 - C班 服務中心(北角) 1 節	
				西藏頤鉢療愈工作坊 - D班 服務中心(北角) 1 節	
				人生整理術 - 斷、捨、離工作坊 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

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2021年10月至12月
共61課程 (26班 + 35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

11 類別

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				彩虹飲食營養講座 服務中心(中環) 1 節	