

身心靈健康網上直播課程 – 1、2月份推介

魁根斯方法®—解除臀部和下背肌肉緊繃

透過了解日常的慣性動作來改善健康。

這個為期三週的課程，將深入探討一些會使用到臀部和下背部的基本動作模式，學會將注意力轉移到動作的準確性和流暢度，減少用「死力」運動。通過覺知動作，放鬆下背和臀部的緊繃肌肉，同時發掘更舒適輕鬆的運動新方法。

日期：1月25日、2月8、15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



初階瑜伽

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜和療愈效果。

日期：2月17、24日(四) 上午10:30-中午12:00

導師：魏麗盈女士 (Angora)



身心靈健康網上直播課程 – 1、2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：1月3日、2月7日（一）下午2:30-4:00

導師：曾翠瓊女士(Jessica) 教導瑜伽18年的資深導師及伸展治療師，本身亦是一名乳癌康復者，願與姊妹們在康復路上並肩而行！

需要用具：瑜伽墊，1條大毛巾



乳癌患者瑜伽

互動課(參加者可開啟
視頻與導師互動)

溫和的瑜伽練習能夠紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

日期：1月13日(重播) 上午10:30-中午12:00、
2月14、21、28日（一）上午10:30-11:30

導師：1月- 張寧女士；2月- 關鍵女士 (Vivian)

需要用具：瑜伽墊，瑜伽磚、毛毯



身心靈健康網上直播課程 – 1、2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：1月5日、2月23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個咕啞/枕頭及1條毛氈



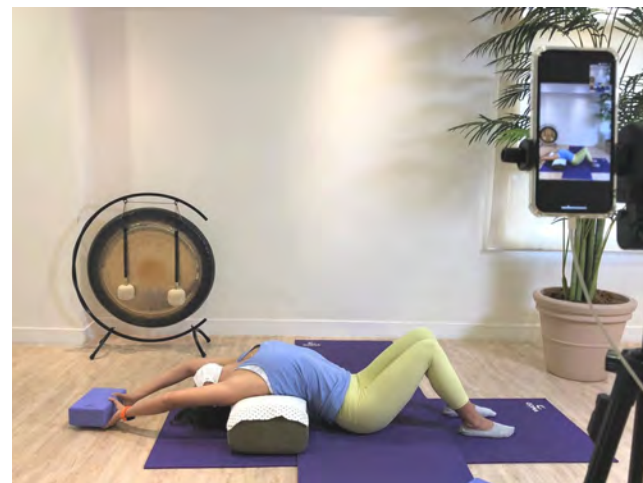
復元瑜伽

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：1月26日、2月16日、3月2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 – 1、2月份推介

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。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：1月26日(三) 上午10:30-中午12:00、

2月23日(三) 下午2:30-4:00

導師：彭凱茵女士 (Yvonne)

需要用具：瑜伽墊或椅子、1個坐墊或咕咤靜坐用



椅子瑜伽

為不方便坐在地板上的患者而設計的瑜伽，可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，同時帶來心靈的平和。

日期：2月22日、3月1日(二) 上午10:30-中午12:00

導師：楊雅婷女士(Christine)

需要用具：瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚



身心靈健康網上直播課程 – 1、2月份推介

禪繞畫工作坊

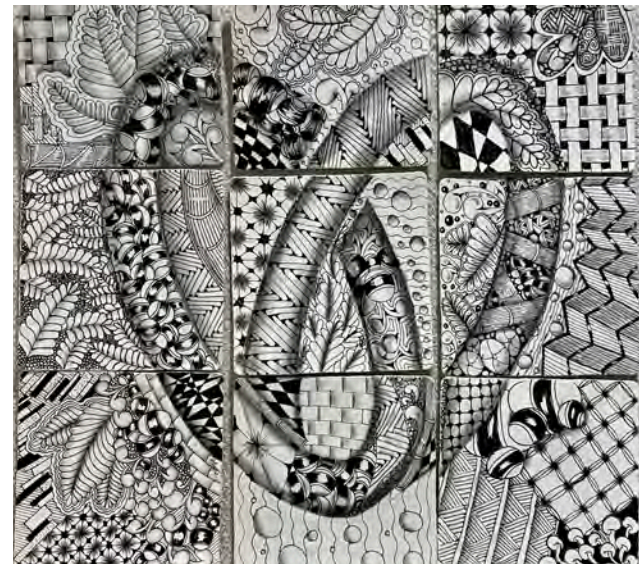
互動課(參加者可開啟
視頻與導師互動)

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：2月10日(四) 上午10:30-中午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



呼吸和瑜伽大休息

學習瑜伽呼吸法，輔以「瑜伽大休息」減壓，促進身心健康和心靈平和。

日期：1月4日(二)、1月20、27日(四)上午10:30-中午12:00

2月17日、24日、3月3日(四) 下午2:30-4:00

導師：1月- 胡若珮女士(Pandora);

2月- 張曉蘭女士 (Loretta)/楊雅婷女士(Christine)

需要用具：瑜伽墊或椅子，2個瑜伽磚或咕啞、毛氈作保暖用



備註：完整教學內容亦可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。<https://bit.ly/3s2dGwl>

南瓜冬菇燒賣 - 食譜分享

機會難得！大家可以準備好食材，在家一起跟著郭少龍師傅製作美味的中式點心！
線上教學重播時間：2月11日 (五) 下午2:30-4:00



材料及調味料：

- A. 蓮藕(4兩，約1小節)、南瓜(3兩，約1/8個)、翠玉瓜(3兩，約半條)、甘筍(少許)、冬菇(約3粒)、蛋白(1隻)、馬蹄粉(2兩)、燒賣皮
- B. 鹽、糖、素蠔油、麻油及胡椒粉



*感謝郭少龍師傅分享此食譜

做法：

1. 蓮藕磨蓉後蒸熟，冬菇燜熟後切粒，南瓜和、甘筍洗淨後去皮、與同翠玉瓜一起切粒後炒或蒸熟備用。將所有煮熟的餡料粒放入大碗中，加入調味料「B」攪拌均勻，靜置冷卻。
2. 待餡料稍微冷卻後，加入蛋白及馬蹄粉拌勻，之後將混和好的餡料包在燒賣皮裡。
3. 將包好的燒賣放在碟上，用猛火蒸8分鐘後，即可趁熱上桌。

營養小貼士：平日外出飲食的燒賣或餃子，大多加入肥豬肉及不少高鈉調味料，
這款食譜加入蛋白、菇菌類以及不同的蔬菜，比較有益健康。

西洋菜素菜餃 - 食譜分享



機會難得！大家可以準備好食材，在家一起跟著郭少龍師傅製作美味的中式點心！

線上教學重播時間：2月11日 (五) 下午2:30-4:00

材料：馬蹄粉（2-3湯匙）、蛋白（1隻）、西洋菜（半斤:300克）、冬菇（幾隻）、薑（少許）、OmniPork新豬肉（少許）、木耳（少許）、甘筍（少許）

餃子皮：澄麵（4兩:150克）、生粉（1茶匙）、滾水（約半杯）

調味料：鹽、糖、素蠔油、麻油及胡椒粉適量

做法：

1. 將時令菜先灼熟後，放入凍滾水降溫，瀝乾取出後切粒備用。
2. 將冬菇燜熟後切粒，木耳浸水後與其他洗淨的餡料一起切粒炒熟，之後放入菜粒，再加入調味料、馬蹄粉、蛋白拌勻備用。
3. 於大碗中，將餃子皮的各種粉類混和均勻，慢慢用滾水沖入並用耐熱刮刀或筷子拌開。
4. 趁熱揉成粉糰，然後蓋上濕布約10~20分鐘，讓澄粉糰更熟透光滑。20分鐘後，平均分成小粉糰，以麵棍/刀背壓成扁圓型皮。
5. 將餡料包在餃子皮裡。將包好的餃子放在碟上，用猛火蒸8分鐘後，即可趁熱上桌。



*感謝郭少龍師傅分享此食譜

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

3/1-14/1

- 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>3/1</u> /	<u>4/1</u> 上午10:30-中午12:00 呼吸和瑜伽大休息基礎 @胡若珮(Pandora) 用具: 瑜伽墊或椅子、2個咕啞、毛氈作保暖用	<u>5/1</u> 上午10:30-下午12:15 陰陽流動瑜伽x頤鉢聲療 @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	<u>6/1</u> 上午10:30-中午12:00 瑜珈工作坊-改善睡眠 @魏麗盈(Angora) 用具: 瑜伽墊、1條中型毛巾	<u>7/1</u> /
下午2:30-4:00 瑜珈工作坊-改善上下肢水腫 @曾翠瓊(Jessica) 用具: 瑜伽墊、1條大毛巾	/	/	/	下午2:30-4:00 普拉提斯伸展運動*重播 @張岫雲
<u>10/1</u> /	<u>11/1</u> /	<u>12/1</u> /	<u>13/1</u> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜珈*重播 @張寧	<u>14/1</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

17-28/1

- 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
17/1 / / 24/1 / /	18/1 / 下午3:30-4:45 八段錦及易筋棒運動一集 @孫貴平 25/1 上午11:30-下午1:00 魁根斯方法®-解除臀部和 下背肌肉緊繃 (廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean) 用具: 瑜伽墊、1條中型毛巾 下午3:30-4:45 八段錦及易筋棒運動一集 @孫貴平	19/1 / 下午2:30-4:00 正念瑜伽 @吳國霖(Collin) 26/1 上午10:30-中午12:00 正念經絡伸展及靜坐 @彭凱茵(Yvonne) 用具: 瑜伽墊或椅子、1個坐墊或 咕啞 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條毛氈	20/1 上午10:30-中午12:00 呼吸和瑜伽大休息基礎 @胡若珮(Pandora) 用具: 瑜伽墊或椅子、2個咕啞、 毛氈作保暖用 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 27/1 上午10:30-中午12:00 呼吸和瑜伽大休息基礎 @胡若珮(Pandora) 用具: 瑜伽墊或椅子、2個咕啞、 毛氈作保暖用 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	21/1 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲 28/1 / /

1月31至2月4日暫停播放，敬請留意。

📺 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

7-18/2

- 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

7/2

/

下午2:30-4:00
瑜伽工作坊-改善上下肢水腫
@曾翠瓊(Jessica)
用具: 瑜伽墊、1條大毛巾

14/2

上午10:30-11:30
乳癌患者瑜伽
@關鍵(Vivian)
用具: 瑜伽磚、毛毯

8/2

上午11:30-下午1:00
魁根斯方法®-解除臀部和
下背肌肉緊繃
(廣東話/英語授課)
@紀文舜(Sean)
用具: 瑜伽墊、1條中型毛巾

/

15/2

上午11:30-下午1:00
魁根斯方法®-解除臀部和
下背肌肉緊繃
(廣東話/英語授課)
@紀文舜(Sean)
用具: 瑜伽墊、1條中型毛巾

9/2

/

16/2

上午10:30-中午12:00
溫氏經絡調整體操
@胡若珮(Pandora)

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條毛氈

10/2

上午10:30-中午12:00
禪繞畫工作坊
@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, 紙筆

下午2:30-4:00
瑜伽工作坊-舒緩腰背痛
@曾翠瓊(Jessica)
用具: 2-3條毛氈或毛巾、2-3個咕
啞或枕頭、瑜伽繩或皮帶

17/2

上午10:30-中午12:00
初階瑜伽
@魏麗盈(Angora)

下午2:30-4:00
呼吸和瑜伽大休息基礎
@楊雅婷(Christine)
用具: 瑜伽墊或椅子、2個瑜磚、
毛氈作保暖用

11/2

/

下午2:30-4:00
智營烹飪工作坊-中式點心
南瓜冬菇燒賣、西洋菜素
菜餃*重播
@郭少龍

18/2

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

21/2-4/3

- 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

21/2

上午10:30-11:30
乳癌患者瑜伽
@關鍵(Vivian)
用具: 瑜伽磚、毛毯



/

22/2

上午10:30-中午12:00
椅子瑜伽
@楊雅婷(Christine)
用具: 瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚



下午3:30-4:45
八段錦及易筋棒運動一集
@孫貴平



23/2

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2:30-4:00
正念經絡伸展及靜坐
@彭凱茵(Yvonne)
用具: 瑜伽墊或椅子、1個坐墊或
咕啞



24/2

上午10:30-中午12:00
初階瑜伽
@魏麗盈(Angora)

下午2:30-4:00
呼吸和瑜伽大休息基礎
(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



25/2

下午2:30-3:30
春天健康飲食講座*重播
@伍雅芬(Arlene)



28/2

上午10:30-11:30
乳癌患者瑜伽
@關鍵(Vivian)
用具: 瑜伽磚、毛毯

1/3

上午10:30-中午12:00
椅子瑜伽
@楊雅婷(Christine)
用具: 瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚



下午3:30-4:45
八段錦及易筋棒運動一集
@孫貴平

2/3

上午10:30-11:15
愛笑瑜伽
@余狄夫(Dick)



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條毛氈



3/3

上午10:30-中午12:00
瑜伽工作坊-健康髖關節
@魏麗盈(Angora)
用具: 瑜伽墊、中型毛巾



下午2:30-4:00
呼吸和瑜伽大休息基礎
(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

4/3

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。



網上課程參加者感言

「感覺大腿肌肉發熱，可鍛煉腿部，增加力量，上半身又很放鬆。多謝老師，多謝職員。」 - 初階瑜伽

「第一次參加，非常有效地改善本人腰部不適，多謝老師及癌症基金會同事。」 - 瑜伽工作坊 - 改善下腰背痛

「多謝老師由淺入深的帶領，幫助我做到不容易做的動作，很有成功感及自信。整個人的感覺及覺知進入更深層次。」 - 正念瑜伽 Ms Leung

「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入

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



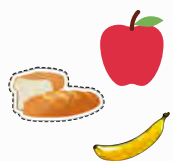
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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。

