

**香港癌症基金會**  
身心靈健康服務課程一覽 2022年4月至6月  
共53課程

4 間服務中心舉行，  
地區包括:-  
中環、北角、黃大仙  
及  
葵涌  
(外展場地課此季暫停)

| 星期一  | 星期二  | 星期三  | 星期四   | 星期五  | 星期六  |
|--|--|--|---|--|--|
| YIN 瑜伽 K063<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>3 節                      | 初階瑜伽 K061<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>8 節                        | 乳癌患者瑜伽 K062<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>8 節                    | 生活瑜伽工作坊 W063<br>服務中心(黃大仙)<br>3 節              | 瑜伽工作坊 - 紓緩腰背<br>痛 K066<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>2 節 | 內觀瑜伽工作坊 K064<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>2 節             |
| 瑜伽工作坊 - 改善下腰<br>背痛 W064<br>服務中心(黃大仙)<br>2 節            | 乳癌患者瑜伽 W060<br>服務中心(黃大仙)<br>5 節                        | 男士伸展瑜伽 C057<br>服務中心(北角)<br>10 節                      | 功前熱身術及<br>易筋棒運動二集 K070<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>10 節 | 陳式太極基礎班 K069<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>10 節          | 看見心希望 -<br>靜觀體驗工作坊 W066<br>服務中心(黃大仙)<br>1 節    |
| 瑜伽工作坊 - 預防膝蓋<br>疼痛 W065<br>服務中心(黃大仙)<br>2 節            | 愛笑瑜伽 W061<br>服務中心(黃大仙)<br>4 節                          | 瑜伽及正念工作坊 - 善<br>待自己 K068<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>1 節       | 溫氏經絡調整體操工作<br>坊 W068<br>服務中心(黃大仙)<br>2 節      | 郭林氣功 K071<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>8 節              | Mandala 繪畫療愈工作坊<br>K075<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>1 節  |
| 打開焦慮的枷鎖：<br>靜觀認知治療 C059<br>(普通話授課)<br>服務中心(北角)<br>10 節 | 椅子瑜伽 C058<br>服務中心(北角)<br>3 節                           | 頤鉢聲療休息工作坊 - A<br>班 C062<br>(英語授課)<br>服務中心(北角)<br>1 節 | 普拉提斯伸展運動基礎<br>班 W069<br>服務中心(黃大仙)<br>7 節      | 曼陀羅線條繪畫體驗<br>工作坊 F031<br>服務中心(中環)<br>1 節     | Mandala 繪畫療愈<br>練習日 K076<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>1 節 |
| 郭林氣功鬆靜工作坊<br>W067<br>服務中心(黃大仙)<br>5 節                  | 椅子瑜伽 W062<br>服務中心(黃大仙)<br>4 節                          | 頤鉢聲療休息工作坊 - B<br>班 C063<br>(英語授課)<br>服務中心(北角)<br>1 節 | 普拉提斯伸展運動<br>入門工作坊 W070<br>服務中心(黃大仙)<br>4 節    | 禪繞畫體驗工作坊 F032<br>服務中心(中環)<br>3 節             | 頤鉢自我療愈工作坊<br>K080<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>3 節        |
| 普拉提斯伸展運動基礎<br>A班 K072<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>7 節            | 瑜伽工作坊 - 改善上下<br>肢水腫 K065<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>2 節         | 西藏頤鉢療愈工作坊 - A<br>班 C064<br>服務中心(北角)<br>1 節           | 西藏頤鉢療愈工作坊 -<br>A班 C066<br>服務中心(北角)<br>1 節     |  | 能量療愈體驗工作坊<br>K083<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>1 節        |
| 普拉提斯伸展運動基礎<br>B班 K073<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>7 節            | 陰陽流動瑜伽工作坊<br>K067<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>3 節                | 西藏頤鉢療愈工作坊 - B<br>班 C065<br>服務中心(北角)<br>1 節           | 西藏頤鉢療愈工作坊 - B<br>班 C067<br>服務中心(北角)<br>1 節    |  |  |
| 普拉提斯伸展運動<br>入門工作坊 K074<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>3 節           | 郭林氣功鬆靜工作坊<br>C060<br>服務中心(北角)<br>5 節                   | 銅鑼聲音療愈工作坊<br>W072<br>服務中心(黃大仙)<br>1 節                | 人生整理術 -斷、捨、離<br>工作坊 F033<br>服務中心(中環)<br>1 節   |  |  |
| 頤鉢聲療休息工作坊<br>W071<br>服務中心(黃大仙)<br>2 節                  | 郭林氣功鬆靜工作坊 -<br>進階 C061<br>服務中心(北角)<br>5 節              | 銅鑼聲音療愈工作坊<br>K078<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>1 節              | 智營烹飪工作坊 - 自家<br>製健康飲茶點心 K085<br>網上進行<br>1 節   |  |  |
| 小力球工作坊 K082<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>2 節                      | 魁根斯方法® - 解除頸部<br>和肩膀緊繃 C068<br>(廣東話/英語授課)<br>中環<br>6 節 | 傾聽當下 - 爵士樂與正<br>念之旅 K079<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>1 節       |   |  |  |
|  | 頤鉢聲療休息工作坊<br>K077<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>2 節                | 水克菲爾工作坊 K081<br>賽馬會服務中心(葵涌)<br>2 節                   |   |  |  |
|  | 智營烹飪工作坊 - 彩虹<br>飲食 K084<br>網上進行<br>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