

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