

以靜觀為基礎的身心靈健康課程,包括乳癌患者瑜伽、普拉提斯、氣功、繪畫療愈等,可幫助大家增強免疫力,並找到內在的力量和平靜。

鼓勵你與家人每天預留90分鐘與 自己的「身心約會」,滋養身心 健康。

腦神經圖形繪畫工作坊



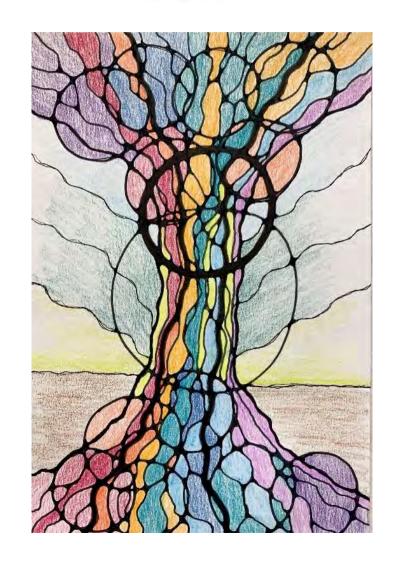
「腦神經圖形繪畫」Neurographica®是俄羅斯心理學家 Pavel Piskarev於2014年首創,是一套結合腦神經科學與繪畫圖形的自療方法。透過在紙上畫線條以激活腦神經元,讓它們可以有新的和更強的連結,從而改變我們舊有思維。繪畫過程可以促進腦細胞的活躍來帶動體感、情緒、思想、信念的轉化,讓我們能更順利地去實踐自己訂立的人生目標。

日期:5月5日(四)下午2:30-4:00

導師:潘蔡妍珊女士(Catherine)

需要用具:1張A5圖畫紙/影印紙、1支黑色原子筆/針

筆、1支粗黑色麥克筆、1盒木顏色筆(12色)



頌缽與唱頌聲音療愈



透過頌缽和唱頌脈輪種子音,與身體產生共振,調節腦電 波、呼吸和心跳,在温柔寧靜中放鬆及淨化身心。

課程包括呼吸練習、頌缽唱頌及靜坐,長期練習可轉化心 靈、重塑新意識及擴闊自己對宇宙及生命的理解。

日期:5月4日(三)下午2:30-3:45

導師: 蔡雅玲女士 (Mona)

需要用具:瑜伽墊、耳機或喇叭(音質好的效果更佳)

呼吸和瑜伽大休息基礎

學習瑜伽呼吸法,輔以「瑜伽大休息」減壓,促進身以健康 和以靈平和。

日期:5月12日(四)、5月25日(三)上午10:30-中午12:00 5月20日(五)下午2:30-4:00

導師:胡若珮女士 (Pandora)

需要用具:瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚





功前熱身術及易筋棒運動二集

功前熱身術以調心、調息和調身為手段,練習是動靜結合和剛柔相濟,有伸筋拔骨的作用,可達到預防損傷、勞損和有益身心的功效。易筋棒二集主要是集中下肢鍛煉。

日期:5月3、10、17、24、31日(二)下午3:30-4:45

導師:孫貴平先生

需要用具:易筋棒



魁根斯方法®- 解除頸部和肩膀緊繃



許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適,通過一系列經設計的簡易動作,可緩解這些部位的不適,同時促進更健康的運動和生活方式。長時間練習魁根斯方法,可以改善姿勢、紓緩身體不適及更輕鬆地活動身體。

日期:5月3、10、17、24、31日(二)上午11:30-下午1:00

導師:紀文舜先生 (Sean)

需要用具:瑜伽墊、中形毛巾



瑜伽工作坊 - 健康髖關節

股骨與腰帶在臀部連接處形成體關節,是人體最大的關節。本工作坊將探討骨盤及體關節的常見問題,及介紹一些基本瑜伽動作以增加患者關節之活動能力及維持體關節及骨盤健康。

日期:5月5日(四)上午10:30-中午12:00

導師:魏麗盈女士 (Angora)

需要用具:瑜伽墊、中形毛巾



互動課(參加者可開啟 視頻與導師互動)

大笑令身心放鬆,有助紓緩抑鬱焦躁的情緒。透過輕鬆簡單的動作和拍掌刺激經絡,幫助血液循環及出汗排毒。

日期:5月4、11日(三)上午10:30-11:15

導師: 余狄夫先生 (Dick)

₩ 「經常練習愛笑瑜伽,養成一個讓自己開心的習慣,可以 幫助我們強壯自己的心態,面對逆境時,不輕易受消極情 緒困擾,能更清晰選擇自己想要的生活。」- Dick





乳癌患者瑜伽

互動課(參加者可開啟 視頻與導師互動)

温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:5月16、23、30日(一)上午10:30-11:30

導師:關鍵女士 (Vivian)

需要用具:瑜伽墊、瑜伽磚、毛毯



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:5月12、26日(四)下午2:30-4:00

導師:楊雅婷女士 (Christine)

需要用具:瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚



百變三文治 - 食譜分享

炎熱夏日, 想要增進胃口, 可預先準備食材, 在家一起跟著龎靜恩女士的示範, 動手製作清爽的「清新水果三文治」及「和風沙律三文治」。

|線上教學重播時間: 5月26日 (四) 上午10:30-中午12:00



【麵包】: 片裝軟身白方包或麥包1包

【饀料】:士多啤梨、奇異果、芒果或菠蘿、蜜瓜等適量

【乳酪醬】: 無糖乳酪約450克、鹽1茶匙、白胡椒粉%茶匙、奇亞籽3湯匙、椰囊或葡萄乾 適量

做法:

- 7. 將乳酪醬的材料放入攪拌機,攪拌均勻至幼滑狀。雪櫃冷藏可保存2-3日。
- 2. 把水果清洗乾淨切成片。在方包上塗滿乳 酪醬後,鋪上水果,再把另一塊塗滿乳酪醬 的方包蓋在上面,去邊切成4份即成。

B. 「和風沙律三文治」材料:

【麵包】: 全麥彼得包(口袋餅) 1包

【饀料】: 沙律菜1包、番茄1-2個、青瓜1-2條、番薯1個、腰果或杏仁碎適量

【和風沙律醬】: 橄欖油50克、熟白芝麻10克、檸檬汁50克、蜜糖65克、椰子醋30克、鹽½茶匙及黑胡椒碎少許

做法:

- 将和風沙律醬的材料放入玻璃樽內,旋緊樽蓋上下搖動即成。雪櫃冷藏可保存2-3日。
- 2. 沙律菜洗淨瀝乾,青瓜和番茄洗淨切片,全部放入大碗,淋上沙律醬攪拌後靜置入味。
- 3. 番薯蒸熟去皮切片放凉。
- 4. 所有食材放入彼得包,灑上果仁碎即成。



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

25/4-6/5/

- 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 29/4

25/4

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

26/4

上午10:30-中午12:00 瑜伽工作坊-改善上下肢水腫 正念經絡伸展及靜坐 ■ @曾翠瓊(Jessica)

用具:瑜伽墊、」條大毛巾

下午3:30-4:45 功前熱身術及易筋棒二集 ■ @孫貴平

27/4

上午10:30-中午12:00

@彭凱茵(Yvonne)

用具:瑜伽墊或椅子、」個坐墊或

NEW! 下午2:30-4:00 講座:自然能量•轉化身心 (廣東話/英語授課)

@Claire Elouard

28/4

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)

上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 @張岫雲

用具:椅子、I條橡筋帶或中長 形毛巾、2個啞鈴或小水樽

2/5



3/5

上午!:30-下午!:00 NEW! 魁根斯方法®-放鬆頸部和 肩膊緊繃

(廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean)

用具: 瑜伽墊、毛毯

下午3:30-4:45 功前熱身術及易筋棒二集■ @孫貴平

4/5

上午10:30-11:15 愛笑瑜伽■

@余狄夫(Dick)

下午2:30-3:45

@蔡雅玲(Mona)

5/5

上午10:30-中午12:00 瑜伽工作坊-健康髖關節 @魏麗盈(Angora)

用具:瑜伽墊或椅子、2個咕啞、

用具:瑜伽墊、中形毛巾

普拉提斯伸展運動 @張岫雲 用具:椅子、I條橡筋帶或中長

上午10:30-中午12:00

形毛巾、2個啞鈴或小水樽

下午2:30-4:00 腦神經圖形繪書 NEW!

Neurographica

@潘蔡妍珊(Catherine)

用具:1張A5圖畫紙/影印紙、



互動課: 鼓勵參加者開啟視頻

頌缽與唱頌聲音療愈 NEW!

用具:瑜伽墊、耳機或喇叭 (音質好的效果更佳)

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

9-20/5

- 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 星期五 星期四 9/5 11/5 12/5 13/5 10/5 上午11:30-下午1:00 NEW! 上午10:30-11:15 上午10:30-中午12:00 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動 魁根斯方法®-放鬆頸部和 愛笑瑜伽■ 呼吸和瑜伽大休息基礎 **肩膊緊繃** @胡若珮(Pandora) @余狄夫(Dick) 用具:椅子、」條橡筋帶或中長形 (廣東話/英語授課) 用具:瑜伽墊、毛毯 毛巾、2個啞鈴或小水樽 @紀文舜(Sean) 假期 用具: 瑜伽墊、毛毯 下午3:30-4:45 下午2:30-4:00 功前熱身術及易筋棒二集■ 椅子瑜伽 @孫貴平 @楊雅婷(Christine) 用具:瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚 16/5 18/5 19/5 17/5 20/5 上午11:30-下午1:00 NEW! 上午10:30-中午12:00 上午10:30-中午12:00 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽■ 魁根斯方法®-放鬆頸部和 初階瑜伽 普拉提斯伸展運動 **肩膊緊繃** @關鍵(Vivian) @魏麗盈(Angora) @張岫雲 (廣東話/英語授課) 用具:椅子、」條橡筋帶或中長形 用具:瑜伽磚、毛毯 毛巾、2個啞鈴或小水樽 @紀文舜(Sean) 用具: 瑜伽墊、毛毯 下午3:30-4:45 下午2:30-4:00 下午2:30-4:00 功前熱身術及易筋棒二集■ 正念經絡伸展及靜坐 ■ 呼吸和瑜伽大休息基礎 @孫貴平 @彭凱茵(Yvonne) @胡若珮(Pandora) 用具:瑜伽墊或椅子、1個坐墊或 用具: 瑜伽墊、毛毯 咕啞

■ 互動課: 鼓勵參加者開啟視頻

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

23-31/5

- 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

23/5

上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽 ■ @關鍵(Vivian)

用具:瑜伽磚、毛毯

24/5

上午11:30-下午1:00 1 魁根斯方法®-放鬆頸部和 **局** 膊 緊 繃

(廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean)

用具: 瑜伽墊、毛毯

下午3:30-4:45

25/5

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、 毛毯作保暖用

下午2:30-4:00

正念瑜伽

@吳國霖(Collin)

26/5

上午10:30-中午12:00 智營烹飪工作坊-百變三文治

*重播

@龐靜恩(Sardi)

27/5

上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動

@張岫雲

用具:椅子、I條橡筋帶或中長形 毛巾、2個啞鈴或小水樽

功前熱身術及易筋棒二集 @孫貴平

下午2:30-4:00

@楊雅婷(Christine)

用具:瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚

30/5

上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽 @閣鍵(Vivian)

用具:瑜伽磚、毛毯

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、」條大毛巾

31/5

上午11:30-下午1:00 № 1/2 魁根斯方法®-放鬆頸部和 **肩膊緊繃**

(廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean)

用具: 瑜伽墊、毛毯

下午3:30-4:45

功前熱身術及易筋棒二集■

@孫貴平

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。



網上課程參與方式(無需報名)

- 7. 預先下載Zoom應用程式 🖵
- 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. 輸入窓碼 (password): 686013
- 6. Zoom手機使用教學影片,請按(iPhone版: Android版)





身心靈健康活動-網上直播課堂指引





- 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 一個 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。 🧞



