

身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

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：6月8日 (三) 下午2:30-4:00

主題：蓮花綻放 NeuroLotus

導師：潘蔡妍珊女士(Catherine)

需要用具：2張A5圖畫紙/影印紙、數張環保紙/草稿紙、

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)



身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

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31日、6月7、14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31日、6月7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



身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

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：5月30日、6月6、13、20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



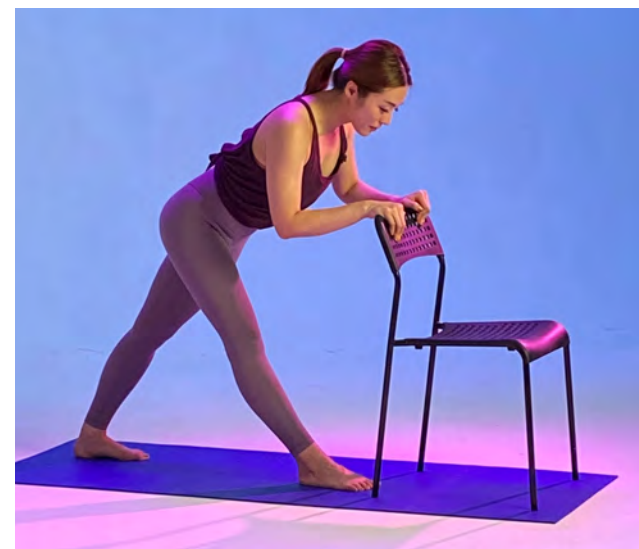
椅子瑜伽

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：6月14、28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 – 6月份推介

瑜伽工作坊 – 鍛煉下肢肌肉及平衡

透過瑜伽練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

日期：6月1日 (三) 上午11:30-下午1:00

導師：謝祉君女士 (Melody)

需要用具：瑜伽墊、毛毯



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：6月27日 (一) 上午10:30-中午12:00

導師：彭凱茵女士 (Yvonne)

需要用具：瑜伽墊或椅子、1個坐墊或咕啞靜坐用



身心靈健康網上直播課程 – 6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：6月22日（三）下午2:30-4:15

6月29日（三）上午10:30-下午12:15

導師：陳惠儀女士(Zero)

需要用具：瑜伽墊，2個瑜伽磚，1條中型毛巾，1個咕咤/枕頭及1條毛氈



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，促進身心健康和心靈平和。

日期：6月9、16日（四）下午2:30-4:00

導師：胡若珮女士 (Pandora) / 楊雅婷女士 (Christine)

需要用具：瑜伽墊、毛毯



墨西哥風味料理 - 食譜分享

食厭中餐和西餐，不如試試墨西哥異國風味料理！一齊來和張志強先生學整三款特色食譜！
大家可準備好食材，一起在家做！

線上教學重播時間：6月23日 (四) 上午10:30-中午12:00 (普通話課)

A 墨西哥豆捲餅材料：

全麥麵粉500克、粟米蓉1罐、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

1. 將粟米蓉倒入大盆中，逐步加入全麥麵粉，混合均勻揉成麵團，放置一旁醒麵15分鐘。
2. 將麵團平均分成16等份，捍成圓片。
3. 開火熱平底鑊，逐一煎熟捲餅(約3-5分鐘)，或也可放入焗爐180度焗13分鐘即可。

B 墨西哥雜豆材料：

紅腰豆1罐、鷹嘴豆1罐、急凍雜菜粒250克、紅椒半個、青椒半個、番茄2個、洋蔥1個、西芹1棵、蒜2粒、番茄醬2湯匙、番茄汁2湯匙、鹽1茶匙、乾雜香草1茶匙

做法：

1. 各種材料洗淨切粒，蒜頭切碎成蓉。
2. 於鍋中加入1杯水，放入蒜蓉，再逐步加入洋蔥、番茄、西芹、乾雜香草、番茄醬、番茄汁、青紅椒及鹽煮熟。
3. 最後加紅腰豆、鷹嘴豆、雜菜粒入鍋煮滾片刻即可。

*感謝張志強師傅分享食譜



C 鷹嘴豆漢堡材料：

乾鷹嘴豆2杯、水1杯、洋蔥1個、蘑菇1盒、麥片1杯、核桃1杯、乾雜香草1茶匙、鹽1茶匙、全麥麵粉適量

做法：

1. 鷹嘴豆煮或蒸熟，取2杯熟鷹嘴豆壓爛或用攪拌機加水打碎。
2. 洋蔥、蘑菇、核桃洗淨瀝乾，切碎。
3. 將所有材料混合一起，如果不夠黏度，可加入適量的全麥麵粉。
4. 將混合的材料分成若干份，逐一做成餅狀，用平底鑊煎熟或用焗爐焗熟即可享用。



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

23/5-3/6

- 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

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



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、毛毯



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)



下午2:30-4:00

椅子瑜伽

@楊雅婷(Christine)

用具: 瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚



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、1條橡筋帶或
中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽



30/5

上午10:30-11:30

乳癌患者瑜伽

@關鍵(Vivian)

用具: 瑜伽磚、毛毯

31/5

上午11:30-下午1:00

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



1/6

上午11:30-下午1:00

瑜伽工作坊-鍛煉下肢肌肉及
平衡

@謝泚君(Melody)

用具: 瑜伽墊、毛毯



2/6

上午10:30-中午12:00

初階瑜伽

@葉雅琴(Emily)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



3/6



端午節

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



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。

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

6-17/6

- 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

6/6

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



7/6

上午11:30-下午1:00
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



8/6

上午10:30-中午12:00
正念瑜伽
@吳國霖(Collin)

下午2:30-4:00

腦神經圖形繪畫Neurographica
@潘蔡妍珊(Catherine)
用具: 2張A5圖畫紙/影印紙、
數張A4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)



9/6

上午10:30-中午12:00
初階瑜伽
@葉雅琴(Emily)
用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

下午2:30-4:00

呼吸和瑜伽大休息基礎
@胡若珮(Pandora)
用具: 瑜伽墊、毛毯



10/6

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲
用具: 椅子、1條橡筋帶或
中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽



13/6

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

14/6

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



15/6

上午10:30-中午12:00
正念瑜伽
@吳國霖(Collin)



16/6

上午10:30-中午12:00
初階瑜伽
@葉雅琴(Emily)
用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



17/6

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動
@張岫雲
用具: 椅子、1條橡筋帶或
中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽

下午3:30-4:45

功前熱身術及易筋棒二集 
@孫貴平



下午2:30-4:00

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



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、毛毯



 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。

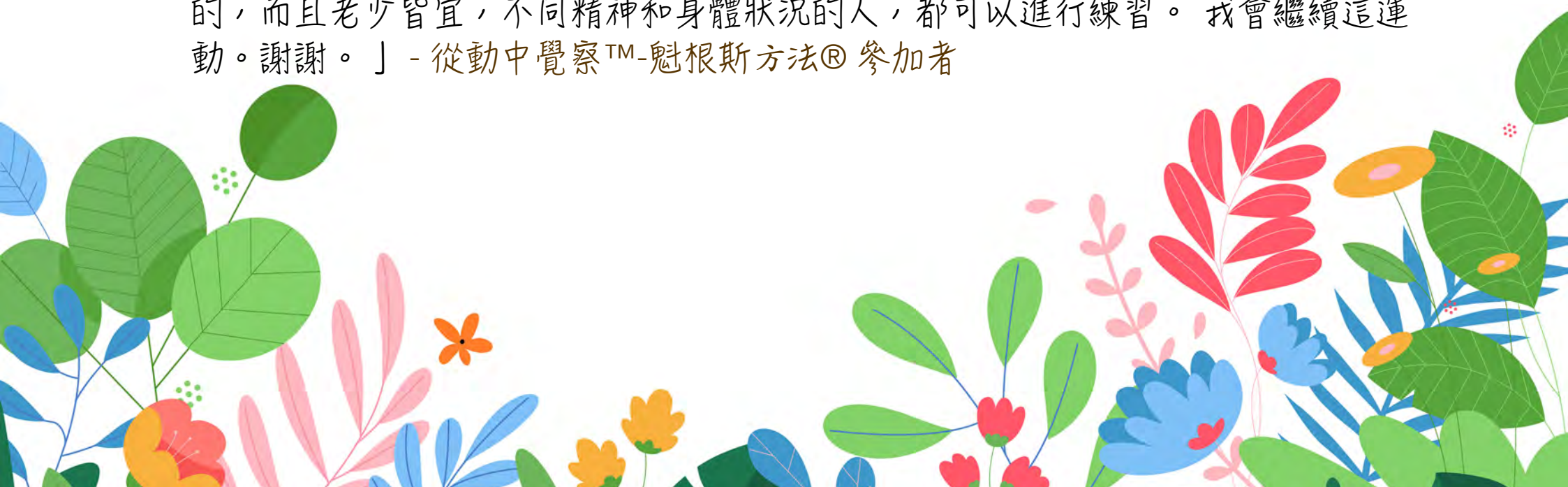
網上課程參加者感言

「謝謝老師，看似簡單的動作，已可以有伸展效果。有少少難度，很合適在網上學習。」 - 乳癌患者瑜伽參加者

「多謝小雲老師指導，可以伸展上肩背部、鍛煉肌肉、減輕五十肩痛，做完好放鬆，多謝老師及中心職員。」 - 普拉提斯伸展運動參加者

「感覺好舒服，和身體有好的溝通。好貼心的一課。」 - 椅子瑜伽參加者

「練習過後，身體感覺更舒適。課堂中創新且溫柔的動作是我不曾在別處學習過的，而且老少皆宜，不同精神和身體狀況的人，都可以進行練習。我會繼續這運動。謝謝。」 - 從動中覺察™-魁根斯方法® 參加者



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會

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.



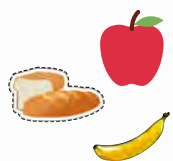
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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。

