

身心靈健康網上直播課程

無需報名

以靜觀為基礎的身心靈健康課程，包括瑜伽*、普拉提斯伸展*、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。

我們相信建立一個健康的生活規律對提高身體質素有很大幫助，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。

*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。



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：



★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)。



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

27/6-8/7

- 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

27/6

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



28/6

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

下午2:30-4:00

YIN瑜伽

(廣東話/英語授課)

@張曉蘭(Loretta)

用具: 2-3條毛毯或毛巾、2-3個咕啞或枕頭、瑜伽繩或皮帶



29/6

上午10:30-下午12:15

陰陽流動瑜伽 x 頌鉢聲療

@陳惠儀(Zero)

用具: 1張瑜伽墊, 2個瑜伽磚, 1條中形毛巾, 1個咕啞/枕頭及1條毛毯



30/6

上午10:30-中午12:00

初階瑜伽

@葉雅琴(Emily)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



1/7



4/7

5/7

上午10:30-中午12:00

復元瑜伽

(廣東話/英語授課)

@張曉蘭(Loretta)

用具: 2-3條毛毯或毛巾、2-3個咕啞或枕頭、瑜伽繩或皮帶



6/7

上午10:30-中午12:00

初階瑜伽

@葉雅琴(Emily)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

7/7

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



8/7

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



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

11-22/7

- 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

11/7

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

12/7

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

13/7

14/7

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
腦神經圖形繪畫

Neurographica
@潘蔡妍珊(Catherine)
用具: 1張A5圖畫紙/影印紙、數張
A4紙(打草稿用)、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)

15/7

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

18/7

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

19/7

下午3:30-4:45
導引養生功及易筋棒運動
二集
@孫貴平

20/7

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

21/7

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

22/7

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

📺 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

25-29/7

- 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

<p><u>25/7</u> 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽  @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽磚、毛毯</p> 	<p><u>26/7</u> 上午10:30-中午12:00 YIN瑜伽 (廣東話/英語授課) @張曉蘭(Loretta) 用具: 2-3條毛毯或毛巾、2-3個咕啞或枕頭、瑜伽繩或皮帶</p> 	<p><u>27/7</u> /</p>	<p><u>28/7</u> 上午10:30-中午12:00 瑜伽工作坊-健康腕關節 @魏麗盈(Angora) 用具: 瑜伽墊、中形毛巾</p> 	<p><u>29/7</u> 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</p> 
<p>/</p>	<p>下午3:30-4:45 導引養生功及易筋棒運動二集  @孫貴平</p> 	<p>下午2:30-4:00 智營烹飪工作坊-健康下午茶點 意大利陽光番茄芝士麵包、巴斯克焦香芝士蛋糕 @陳結榮(Wingo)</p> 	<p>下午2:30-3:30 夏日健康防曬及增強骨質 @伍雅芬(Arlene)</p> 	<p>/</p>
				

 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。

身心靈健康網上直播課程 – 7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：7月14日 (四) 下午2:30-4:00

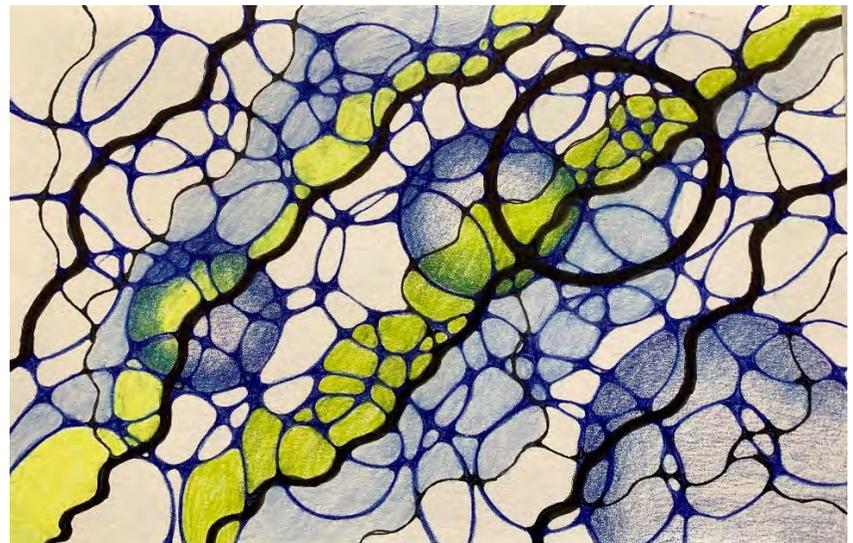
主題：圓的奧秘 Circles

導師：潘蔡妍珊女士(Catherine)

需要用具：1張A5圖畫紙/影印紙、

數張A4紙(打草稿用)、 1支黑色原子筆/針筆、

1支粗黑色麥克筆、1盒木顏色彩筆(12色)



身心靈健康網上直播課程 – 7月份推介

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：7月5日 (二) 上午10:30-中午12:00

導師：張曉蘭女士 (Loretta) (廣東話/英語授課)

需要用具：2-3條毛氈或毛巾、2-3個咕啞或枕頭、瑜伽繩或皮帶



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，感受自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：7月21日 (四) 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個坐墊或咕啞靜坐用



身心靈健康網上直播課程 – 7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：7月11 (重播)、18、25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：7月7日(四)、7月12日(二) 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



身心靈健康網上直播課程 – 7月份推介

導引養生功及易筋棒運動二集

互動課(參加者可開啟
視頻與導師互動)

導引養生功十二法是一種強身健體和養生祛病的自身形體活動。易筋棒二集主要是集中下肢鍛煉。

日期：7月19、26日(二)下午3:30-4:45

導師：孫貴平先生

需要用具：易筋棒



Yin瑜伽

Yin瑜伽的動作一般以坐著或躺下為主。透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體，加強自愈能力。

日期：7月26日(二)上午10:30-中午12:00

導師：張曉蘭女士 (Loretta) (廣東話/英語授課)

需要用具：2-3條毛氈或毛巾、2-3個咕啞或枕頭、瑜伽繩或皮帶



身心靈健康網上直播課程 – 7月份推介

瑜伽工作坊 – 健康髖關節

股骨與腰帶在臀部連接處形成髖關節，是人體最大的關節。本工作坊將探討骨盆及髖關節的常見問題，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髖關節及骨盆健康。

日期：7月28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



夏日健康防曬及增強骨質

夏天來了，除了享受日光與戶外活動，千萬不可忽視紫外線對肌膚的殺傷力，甚至影響到骨質密度！是次講座將會跟大家分享一些夏日健康防曬及增強骨質的小貼士，千萬別錯過！

日期：7月28日(四) 下午2:30-3:30

導師：伍雅芬女士(Arlene) (自然療法及資深營養學家)



健康下午茶點 - 食譜分享



喜歡吃麵包糕點的朋友，萬勿錯過陳結榮先生將會示範的「意大利陽光番茄芝士麵包」和「巴斯克焦香芝士蛋糕」！大家可以預先準備食材，一起在家炮製健康下午茶點。

線上直播時間：7月27日 (三) 下午2:30-4:00

A. 「意大利陽光番茄芝士麵包」材料：

【麵包主體】高筋麵粉280克、速發酵母3克、鹽4.5克、雞蛋1隻、牛奶90克(夏天請因應天氣情況略減5-10克)、冷壓初搾橄欖油或其他植物油25克

【餡料】羅勒葉1-2扎(切碎)、油漬番茄乾6-7粒、切絲芝士或碎芝士135克、蒜頭4-5瓣

做法：

1. 把麵包主體所有材料倒進機器攪拌，打至麵糰光滑。如無廚師機或麵包機，可以手揉麵糰。
2. 打好或揉好的麵糰收整成團，放進一個大盆裡，放置發酵至兩倍大(視乎氣溫，約45-60分鐘)。
3. 羅勒葉洗乾淨，用廚房紙巾拍乾後切碎。蒜頭切成蓉，油漬番茄瀝掉油後切成小塊。
4. 在乾淨的桌上灑上一點麵粉，把發酵好的麵糰放在桌上，桿開成22 x 8½吋的長方形。用刮刀在桿好的麵糰上抹上蒜蓉和番茄乾，再撒上羅勒葉碎和芝士絲，前後周圍留下約½-1吋的空間不要撒到餡料。
5. 從長的一邊輕輕捲起麵糰及餡料，捲成一個長條，把收口捏緊。



6. 接合口朝下，把麵糰移到烘焙矽膠墊或烘焙紙上面，用一把銳利的刀劃開一吋深，前後兩端留下約1/2吋不要劃斷。

7. 將麵糰兩端折成S型，再把兩頭塞到麵糰下面，並且把兩端接合捏緊，避免發酵和焗的過程中爆開。靜置麵糰，再次發酵直至兩倍大。

8. 把麵糰放進預熱好180°C的焗爐，焗18-20分鐘，當麵包金黃上色時便可出爐。

B 巴斯克焦香芝士蛋糕：

忌廉芝士(Cream Cheese)250克、淡忌廉(Whipping Cream)70克、砂糖或羅漢果糖50克、雞蛋2隻、低筋麵粉10克、檸檬汁少量*、雲呢拿香油數滴*

*檸檬汁及雲呢拿香油可增加蛋糕香氣，如沒有可省略。

做法：

1. 忌廉芝士室溫放軟備用(約兩小時)，低筋麵粉過篩兩次備用。準備一個6吋蛋糕模，放入一大張焗爐紙，根據模具按壓出蛋糕圍邊。

2. 放軟的忌廉芝士用電動打蛋器稍為打鬆，隨後逐次加入糖打至幼滑像軟牛油的質感。如有，可加入檸檬汁及雲呢拿香油。

3. 逐隻加入雞蛋拌勻後，加入淡忌廉拌勻，再加入低筋麵粉，輕力拌勻至沒有顆粒。

4. 將混合物過篩一次倒入蛋糕模內，在檯面輕敲兩三下敲出蛋糕內的大氣泡，放最中層用210°C焗30分鐘。

5. 從焗爐取出放涼後，冷藏8小時或以上，切件即成。



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



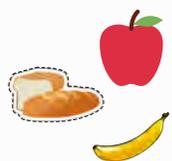
身心靈健康活動-網上直播課堂指引

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。

