

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

- 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

25/7-5/8

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

25/7

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



26/7

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



27/7

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)



28/7

上午10:30-中午12:00
瑜伽工作坊-健康關節
@魏麗盈(Angora)
用具: 瑜伽墊、中形毛巾



下午2:30-3:30
夏日健康防曬及增強骨質
@伍雅芬(Arlene)



29/7

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動*重播
@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



1/8

上午10:30-中午12:00
乳癌患者瑜伽*重播
@張寧
用具: 瑜伽墊及橡筋帶



2/8

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: 瑜伽墊、2個瑜伽磚、2個枕頭、1條毛毯或毛巾、椅子(如有)



3/8

上午10:30-中午12:00
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



4/8

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2:30-4:15
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條毛氈



5/8

上午10:30-中午12:00
普拉提斯伸展運動*重播
@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

8-19/8

- 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>8/8 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽*重播 @張寧 用具: 瑜伽墊及橡筋帶</p> 	<p>9/8 上午10:30-中午12:00 椅子瑜伽 @劉穎瑜(Tiffany) 用具: 瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚</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>10/8 上午10:30-11:30 生素學堂 @林詠虹(Wings)</p>  <p>下午2:30-4:00 腦神經圖形繪畫 Neurographica-生命之花 @潘蔡妍珊(Catherine) 用具: 1張A4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個圓規、1盒木顏色筆(12色)</p> 	<p>11/8 上午10:30-中午12:00 初階瑜伽 @葉雅琴(Emily) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p>  <p>下午2:30-4:00 智營烹飪工作坊-美味菇菌串燒杏鮑菇、泰式生菜包 @郭兆龍</p> 	<p>12/8 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動*重播 @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>15/8 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽 @謝泚君(Melody) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p> 	<p>16/8 上午10:30-中午12:00 陰陽流動瑜伽 (廣東話/英語授課) @張曉蘭(Loretta) 用具: 1條毛毯、2個咕啞</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>17/8</p> <p>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</p> 	<p>18/8</p>	<p>19/8 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動*重播 @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>下午2:30-3:45 香薰癌症護理講座 @張嘉雯(Kaman)</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。

癌症基金會身心靈健康網上直播課程

22/8-2/9

- 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>22/8 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽 @@謝沁君(Melody) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p> 	<p>23/8 上午10:30-中午12:00 椅子瑜伽 @劉穎瑜(Tiffany) 用具: 瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚</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>24/8 上午10:30-中午12:00 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</p> 	<p>25/8 上午10:30-中午12:00 初階瑜伽 @葉雅琴(Emily) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p>  <p>下午2:30-4:00 呼吸和瑜伽大休息基礎 @謝沁君(Melody) 用具: 瑜伽墊、毛毯</p> 	<p>26/8 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動*重播 @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>29/8 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽 @@謝沁君(Melody) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p> 	<p>30/8 上午10:30-中午12:00 正念安康練習 NEW! @黃韻霞(Rosanna) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚、瑜伽繩或毛巾、毛毯、筆及筆記簿</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>31/8 下午3:30-4:30 養生與排毒-吃出健康講座 @伍雅芬(Arlene)</p> 	<p>1/9 上午10:30-中午12:00 初階瑜伽 @葉雅琴(Emily) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p> <p>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</p> 	<p>2/9 上午10:30-中午12:00 普拉提斯伸展運動*重播 @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> 

📺 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 – 8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：8月10日 (三) 下午2:30-4:00

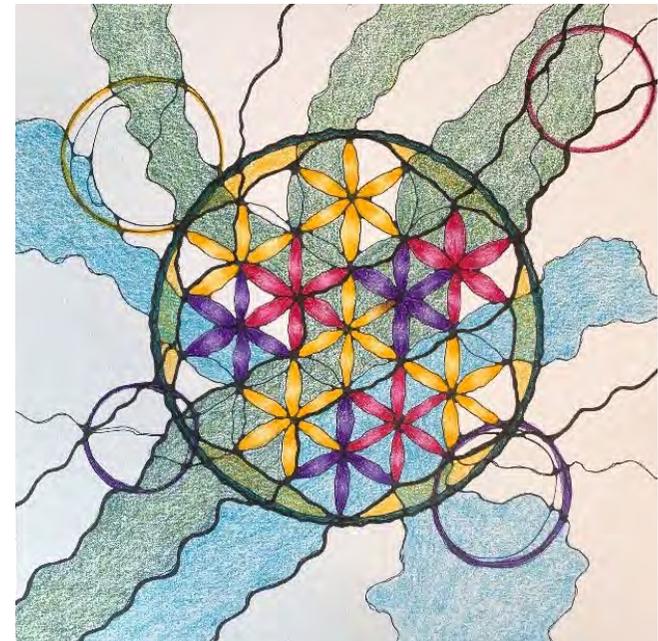
主題：生命之花 Flower of Life

導師：潘蔡妍珊女士(Catherine)

需要用具：1張A4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個圓規、1盒木顏色彩筆(12色)



身心靈健康網上直播課程 – 8月份推介

生素學堂



生素飲食是健康新趨勢，但它怎樣逆轉健康？是否適合所有人或不同體質實踐？課堂包括理論及生素食材介紹，輕鬆帶入生活。

對象：適合癌症康復者

日期：8月10日(三) 上午10:30-11:30

導師：林詠虹女士(Wings)

(整全健康及生素教育導師，於英國受訓，為首位生素華人教練)



綠盈滿溢 - Green smoothies 食譜分享

材料：菠菜葉或其他時令菜葉150克、中型香蕉2條、菠蘿50克
做法：葉菜只保留綠葉部分，香蕉去皮，新鮮菠蘿去皮切大粒約3-4厘米。所有材料放入攪拌機，打至幼滑即可飲用。



身心靈健康網上直播課程 – 8月份推介

養生與排毒 – 吃出健康講座



本講座將會揭示體內毒素的真相，針對排毒的幾個重要途徑，提供重拾健康美麗的貼士。讓你在最短時間內，輕鬆地由內靚到外。



日期：8月31日(三) 下午3:30-4:30

導師：伍雅芬女士(Arlene)

(資深營養學家、食物安全碩士、自然療法及素食營養方面的專家。深信 "Food is the Best Medicine")



身心靈健康網上直播課程 – 8月份推介

正念安康練習

透過呼吸、簡易瑜伽動作與靜坐，開啟「呼吸覺知」的能力，放鬆身心，並探索最適合你的自癒方式。

日期：8月30日 (二) 上午10:30-中午12:00

導師：黃韻霞女士(Rosanna)

需要用具：瑜伽墊、瑜伽磚、瑜伽繩或中形毛巾、毛毯、筆、筆記簿



初階瑜伽

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜和療愈效果。

日期：8月4、11、25日及 9月1日 (四)

上午10:30-中午12:00

導師：葉雅琴女士(Emily)

需要用具：瑜伽墊、瑜伽磚



身心靈健康網上直播課程 – 8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：8月2、9、16、23、30日(二)下午3:30-4:45

導師：孫貴平先生

需要用具：易筋棒

備註：導引養生功完整功法教學亦可於癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。<https://bit.ly/3B1t6rV>



瑜伽工作坊 – 改善上下肢水腫

溫和的動作能改善淋巴水腫及強壯四肢，透過特別設計的瑜伽式子及呼吸法，幫助淋巴液引流以緩解手腳水腫問題。

日期：8月3、24日(二)上午10:30-中午12:00

導師：曾翠瓊女士 (Jessica)

需要用具：瑜伽墊，1條大毛巾



身心靈健康網上直播課程 – 8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：8月4日 (四) 下午2:30-4:15

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個咕啞/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：8月17 (三)、25日及9月1日 (四) 下午2:30-4:00

導師：胡若珮女士(Pandora) / 謝祉君女士(Melody)

需要用具：瑜伽墊、毛毯



身心靈健康網上直播課程 – 8月份推介

香薰癌症護理講座

分享如何用香薰紓緩各種癌症治療的副作用，如失眠、食慾不振、噁心、精神欠佳等。講解放射治療期間的皮膚護理，並示範紓緩乳癌術後出現腋網症候群 (Auxiliary Web Syndrome) 的按摩手法。

日期：8月19日 (五) 下午2:30-3:30

導師：張嘉雯女士(Kaman)

(獲英國腫瘤科醫院頒發「癌症護理輔助療法(香薰)文憑」，亦是美國腫瘤按摩學會首選治療師。乳癌康復者，現於英國療養院擔任輔助治療師。



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：8月9、23日 (二) 上午10:30-中午12:00

導師：劉穎瑜女士(Tiffany)

需要用具：瑜伽墊、椅子、2個瑜伽磚



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。



美味菇菌 - 食譜分享

日常飲食中少不了菇類，郭少龍先生將會示範兩款美味的「串燒杏鮑菇」和「泰式生菜包」！大家可以預先準備食材，一起在家炮製。 線上直播時間：8月11日 (四) 下午2:30-4:00

A. 「串燒杏鮑菇」材料：

【杏鮑菇調味料】 杏鮑菇2隻、薑汁1茶匙、醬油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、天然調味粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

【醬汁】 沙茶醬1湯匙、粗粒花生醬1湯匙、鷹粟粉5克

做法：

1. 將杏鮑菇原隻放入滾水煮約10分鐘。撈出瀝乾後，放入凍滾水降溫，切長片備用。
2. 將調味料與杏鮑菇片混合均勻，於室溫下醃漬約15分鐘。用竹籤串起杏鮑菇片後，煎香至稍微上色即可。
3. 沙茶醬和花生醬的分量為1比1，各1湯匙並加少許水調和，於小鍋中煮滾後再加鷹粟粉打芡，即成串燒醬汁。

備註：若家中有鐵板，也可以用鐵板煎香杏鮑菇後再淋上串燒醬汁。

B 「泰式生菜包」材料：

【餡料】五香豆乾2件、蘑菇5-6粒、新鮮馬蹄3-4粒、紅燈籠椒半個、黃燈籠椒半個、熟毛豆2-3兩（約75-112克）

【其他材料】九層塔2枝、指天椒2隻、青檸1個、香茅2枝、南薑1小塊、西生菜或羅馬生菜1棵

【調味料】素蠔油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、素冬蔭功醬 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖 $\frac{1}{2}$ 茶匙、天然調味粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

1. 將所有餡料及材料洗淨。把餡料和指天椒切小粒，九層塔切碎，西生菜或羅馬生菜洗淨瀝乾備用。
2. 取香茅頭和南薑洗淨切片後，放入攪拌機打碎，取出備用。
3. 熱鍋倒入少許油，大火炒香香茅及南薑碎，加入豆乾粒及蘑菇粒炒約2分鐘。
4. 取一小碗，放入所有調味料，再加入2湯匙水，攪拌均勻後倒入炒鍋調味餡料。
5. 炒鍋中加入所有餡料、指天椒及九層塔，繼續拌炒約3分鐘。盛起上碟後，可於炒好的餡料上擠上青檸汁。
6. 可將餡料加入一片片的生菜，包起來後享用。

營養小貼士：

菇菌類低脂低熱量，含豐富纖維、抗氧化物、維他命及礦物質，有助我們的免疫系統、腸胃及心血管健康。小心調味及醬汁含有較高鈉質，請酌量食用，避免高血壓的風險。

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



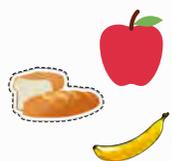
身心靈健康活動-網上直播課堂指引

課前準備



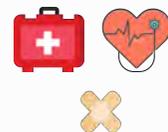
1. 穿着寬鬆及舒適的衣服，以不妨礙身體活動為主。避免佩戴飾物。太極及氣功課程，請穿輕巧布面薄膠底鞋(首選)或穿襪子或赤腳，以舒適及不跌為原則，寬身運動褲及運動衣。

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。

