

BE  
mindful

## 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

29/8-9/9

- 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><b>29/8</b> 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>/</p>	<p><b>30/8</b> 上午10:30-中午12:00 正念安康練習 <b>NEW!</b>  @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><b>31/8</b></p> <p>/</p> <p>下午3:30-4:30 養生與排毒-吃出健康講座 @伍雅芬(Arlene) </p>	<p><b>1/9</b> 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><b>2/9</b> 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>/</p>
<p><b>5/9</b> 上午10:30-中午12:00 乳癌患者瑜伽  @謝沁君(Melody) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p> <p>/</p>	<p><b>6/9</b> 上午11:30-下午1:00 魁根斯方法®-強化膝蓋及腳踝 <b>NEW!</b> (廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean)  用具: 瑜伽墊、毛毯</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><b>7/9</b></p> <p>/</p> <p>下午2:30-3:30 智營烹飪工作坊-涼拌小菜 陳醋新鮮雲耳、涼拌萵筍 拌茄子、五色冷麵 @焦金鈴(Stella) </p>	<p><b>8/9</b></p> <p>/</p> <p>下午2:30-4:00 復元瑜伽  @楊雅婷(Christine) 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)</p>	<p><b>9/9</b> 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>/</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

12-23/9

- 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

12/9



中秋節假期

13/9

上午11:30-下午1:00  
魁根斯方法®-強化膝蓋及腳踝 **NEW!**  
(廣東話/英語授課)  
@紀文舜(Sean)  
用具: 瑜伽墊、毛毯



下午3:30-4:45  
導引養生功及易筋棒運動  
二集   
@孫貴平



14/9

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



15/9

下午2:30-4:00  
腦神經圖形藝術工作坊-  
能量之源  
@潘蔡妍珊(Catherine)  
用具: 2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個  
圓規、1盒木顏色筆(12色)



16/9

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

下午2:30-3:15  
愛笑瑜伽   
@余狄夫(Dick)



19/9

上午10:30-中午12:00  
乳癌患者瑜伽   
@謝泚君(Melody)  
用具: 瑜伽磚、毛毯



20/9

下午2:30-4:00  
呼吸和瑜伽大休息  
@楊雅婷(Christine)  
用具: 瑜伽墊、毛毯



21/9

下午2:30-4:00  
正念瑜伽  
@吳國霖(Collin)



22/9

下午2:30-4:15  
陰陽流動瑜伽 x 頤鉢聲療  
@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



23/9

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



下午2:30-3:15  
愛笑瑜伽   
@余狄夫(Dick)

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

26-30/9

- 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

**26/9**  
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



星期二

**27/9**  
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



星期三

**28/9**  
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



星期四

**29/9**  
上午10:30-中午12:00  
初階瑜伽  
@葉雅琴(Emily)  
用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



星期五

**30/9**  
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



📺 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 – 9月份推介

## 魁根斯方法® – 強化膝蓋及腳踝



導師會引導參加者學習不同身體移動的方式，以消除不必要且有害的動作模式，幫助恢復膝蓋和腳踝的健康和效能。

日期：9月6、13日(二) 上午11:30-下午1:00



導師：紀文舜先生(Sean) (廣東話/英語授課)

需要用具：瑜伽墊、毛毯

備註：更多內容亦可於香港癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏覽。

<https://bit.ly/3Aj6wJB>



# 身心靈健康網上直播課程 – 9月份推介



## 腦神經圖形藝術工作坊 – 能量之源

「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。而「腦神經圖形藝術」 NeuroGraphicArt 便是由「腦神經圖形繪畫」 Neurographica® 延伸的一種藝術創作。

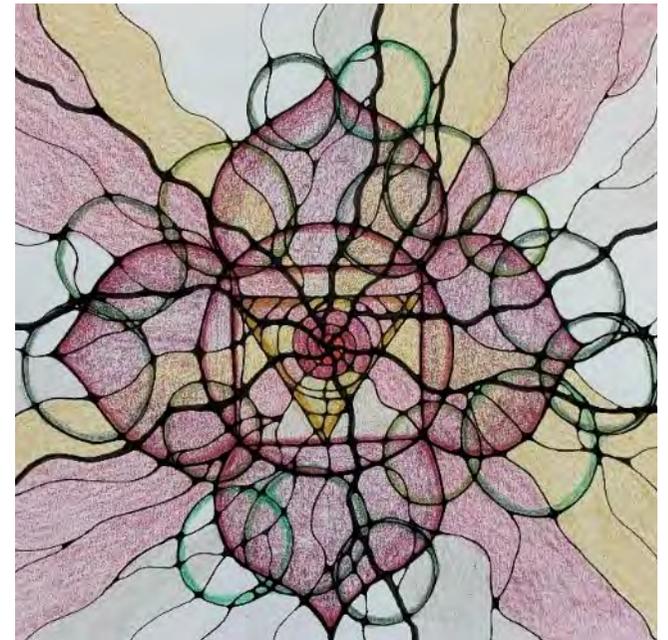
日期：9月15日 (四) 下午2:30-4:00

導師：潘蔡妍珊女士(Catherine)

需要用具：2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個圓規、1盒木顏色筆(12色)



# 身心靈健康網上直播課程 – 9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：9月8日 (四) 下午2:30-4:00

導師：楊雅婷女士(Christine)

需要用具：瑜伽墊、2個瑜伽磚、2個枕頭、1條毛毯或毛巾、椅子(如有)



## 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：

9月20日 (二) 下午2:30-4:00 - 楊雅婷女士(Christine)

9月26日 (一) 上午10:30-中午12:00 - 胡若珮女士(Pandora)

需要用具：瑜伽墊、毛毯



# 身心靈健康網上直播課程 – 9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：9月6、13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：9月14、28日(三)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 – 9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：9月22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



## 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：9月29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



# 涼拌小菜 - 食譜分享



焦金玲女士將示範夏日開胃的涼拌菜式，包括「陳醋新鮮雲耳」、「涼拌萵筍」、「拌茄子」及「五色冷麵」！大家可以預先準備食材，一起在家炮製。

線上直播時間：9月7日 (三) 下午2:30-3:30

## A. 「陳醋新鮮雲耳」 材料：

新鮮雲耳半斤(約300克)、油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、紫洋蔥半個

【調味料】 陳醋1湯匙、鹽1茶匙、麻油1茶匙、糖1茶匙、香菇粉1茶匙、花椒粉 $\frac{1}{2}$ 茶匙或辣椒油 $\frac{1}{2}$ 茶匙 (選擇性)

## 做法：

1. 新鮮雲耳洗淨後放入滾水中煮1分鐘，取出浸冰水後瀝乾，擺入一大盆。紫洋蔥切絲放入雲耳盆，淋上油攪拌均勻後備用。
2. 加入所有調味料，與雲耳攪拌均勻即可食用。

## B. 「涼拌萵筍」 材料：

萵筍2條、青椒1個、長紅椒1隻、油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、蒜頭5瓣

【調味料】 鹽1茶匙、糖1茶匙、麻油1茶匙、香菇粉1茶匙



## 做法：

1. 將萵筍洗淨、削皮、切滾刀塊，加入鹽醃漬約5-10分鐘。將醃好的萵筍塊取出，用凍滾水洗淨，瀝乾備用。青椒及長紅椒洗淨、去籽及切絲。蒜頭去皮後切碎。
2. 煮一鍋熱水，將萵筍塊放入滾水煮約5-7分鐘，取出後放入凍水，再瀝乾放入一大盆中備用。
3. 鍋子燒熱後下油，待油溫上升後再爆香蒜頭碎。將熱好的蒜頭及油淋在萵筍上。
4. 加入青椒及長紅椒絲，並把所有調味料加入盆，與萵筍攪拌均勻後即可食用。

## C. 「拌茄子」材料：

茄子2個、白醋2湯匙、水2杯

【醬料】蔥2條、芫荽2棵、蒜頭4瓣、長紅椒或指天椒1隻、油2湯匙、生抽1湯匙、素蠔油1湯匙、糖1茶匙、麻油1茶匙

## 做法：

1. 洗淨所有材料。將蔥切蔥花、芫荽切小段、蒜頭去皮及切碎、長紅椒或指天椒切小粒。
2. 每個茄子平均切三段，每段再切開一半。於一大碗中，加入兩杯水及兩湯匙白醋，放入切好的茄子浸一分鐘後，取出瀝乾備用。
3. 煮一鍋熱水，將茄子以大火隔水蒸5-7分鐘。從蒸籠取出茄子，瀝乾放涼後，撕成條狀備用。
4. 將切好的蔥、芫荽、蒜頭、長紅椒或指天椒放入一個乾淨大碗中。鍋子燒熱後下2湯匙的油，油熱了後將熱油淋入碗裡，再將其它醬料材料加入碗中，混和均勻。
5. 將放涼的茄子條擺碟後，淋上醬料即成。



#### D. 「五色涼麵」 材料：

涼麵1斤(約600克)、青瓜1條、蛋4隻、甘筍1條、銀芽4兩(約150克)、素雞2隻、芫荽3棵

【芝麻醬調味料】芝麻醬3湯匙、陳醋2湯匙、生抽1湯匙、糖1茶匙、香菇粉1茶匙、麻油1湯匙

【其他調味料】蒜頭7-8瓣、麻油1茶匙

#### 做法：

1. 將所有食材洗淨。青瓜、甘筍及素雞切絲，芫荽切碎。
2. 涼麵用熱水沖一沖後，再用凍滾水沖洗，瀝乾放入一大盆中備用。銀芽洗乾淨，放入熱水煮約1分鐘備用。
3. 煎鍋開火燒熱，倒入少量油，將打好的蛋汁倒入鍋中薄薄的一層，煎好蛋後切成蛋絲備用。
4. 將所有芝麻醬調味料放入大碗中混和均勻，即成涼麵醬。
5. 蒜頭磨成蓉，與麻油放入另一個小碗中混和之後，按個人喜好享用。
6. 於盤中放上涼麵、切好的青瓜、甘筍、素雞絲及銀芽，淋上涼麵醬及蒜蓉油即成。

備註：芝麻醬也可以用日式芝麻沙律醬取代。



# 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



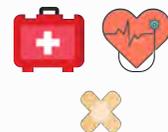
1. 穿着寬鬆及舒適的衣服，以不妨礙身體活動為主。避免佩戴飾物。太極及氣功課程，請穿輕巧布面薄膠底鞋(首選)或穿襪子或赤腳，以舒適及不跌為原則，寬身運動褲及運動衣。

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。

