

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

26/9-7/10

- 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

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



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



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



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



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

3/10

上午10:30-中午12:00
乳癌患者瑜伽*重播

@張寧

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚、橡筋帶

4/10



5/10

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條毛氈



6/10

上午10:30-中午12:00

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



7/10

上午10:30-11:30

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2:30-4:00

呼吸和瑜伽大休息

@楊雅婷(Christine)

用具: 瑜伽墊、毛毯



下午2:30-4:00

正念瑜伽

@吳國霖(Collin)



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

10-21/10

- 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

10/10

上午10:30-11:30

乳癌患者瑜伽

@關鍵(Vivian)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

11/10

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

12/10

/

13/10

上午10:30-中午12:00

初階瑜伽

@謝沁君(Melody)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

14/10

上午10:30-11:30

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+易筋棒二集

@孫貴平

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

下午2:30-4:00

腦神經圖形藝術工作坊-

心。愛。自己

@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)

17/10

上午10:30-11:30

乳癌患者瑜伽

@關鍵(Vivian)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

18/10

上午10:30-中午12:00

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)

19/10

/

20/10

上午10:30-中午12:00

初階瑜伽

@葉雅琴(Emily)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

21/10

上午10:30-11:30

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+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

24-31/10

- 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>24/10 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽  @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽磚、毛毯</p> <p>/</p> <p></p> <p></p> <p></p>	<p>25/10 上午10:30-中午12:00 復元瑜伽 (廣東話/英語授課) @劉穎瑜(Tiffany) 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>下午3:30-4:45 功前熱身術+易筋棒二集  @孫貴平</p> <p>/</p> <p></p> <p></p> <p></p>	<p>26/10</p> <p>/</p> <p></p> <p>/</p>	<p>27/10 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</p> <p>下午2:30-4:00 健康烹飪工作坊-美味菇菌* 重播 串燒杏鮑菇、泰式生菜包 @郭少龍</p> <p></p>	<p>28/10 上午10:30-11:30 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></p> <p></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 – 10月份推介

腦神經圖形藝術工作坊 – 心。愛。自己

「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。

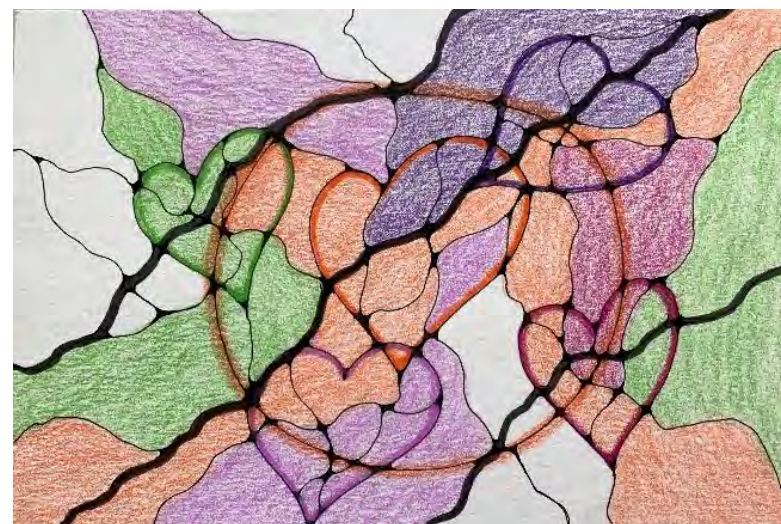
日期：10月13日 (四) 下午2:30-4:00

導師：潘蔡妍珊女士(Catherine)

需要用具：1張A5圖畫紙/影印紙、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 – 10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：10月5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個咕啞/枕頭及1條毛氈



正念瑜伽

向內觀察，活在當下。透過安靜的式子，讓我們對自己有更深層的接觸和了解，培養正面的抗癌力量。

日期：10月6日 (四) 下午2:30-4:00

導師：吳國霖先生(Collin)



身心靈健康網上直播課程 – 10月份推介

功前熱身術及易筋棒運動二集

互動課(參加者可開啟
視頻與導師互動)

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2集主要是集中下肢鍛煉。

日期：10月11、18、25日(二)下午3:30-4:45

導師：孫貴平先生

需要用具：易筋棒

備註：功前熱身術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/3RWs3PA>



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：10月5日(三)下午2:30-4:00

導師：楊雅婷女士(Christine)

需要用具：瑜伽墊，毛毯



身心靈健康網上直播課程 – 10月份推介

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：10月12日(三)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



禪繞畫工作坊

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。

日期：10月6日(四)上午10:30-中午12:00

導師：余狄夫先生(Dick)

需要用具：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



身心靈健康網上直播課程 – 10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：

10月18日 (二) 上午10:30-中午12:00 - 楊雅婷女士(Christine)

10月25日 (二) 上午10:30-中午12:00 - 劉穎瑜女士(Tiffany)

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)



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：

10月13日 (四) 上午10:30-中午12:00 - 謝祉君女士(Melody)

10月20、27日 (四) 上午10:30-中午12:00 - 葉雅琴女士(Emily)

需要用具：瑜伽墊、瑜伽磚



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。

線上重播時間：10月27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½茶匙、素冬陰功醬½茶匙、糖½茶匙、天然調味粉½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。

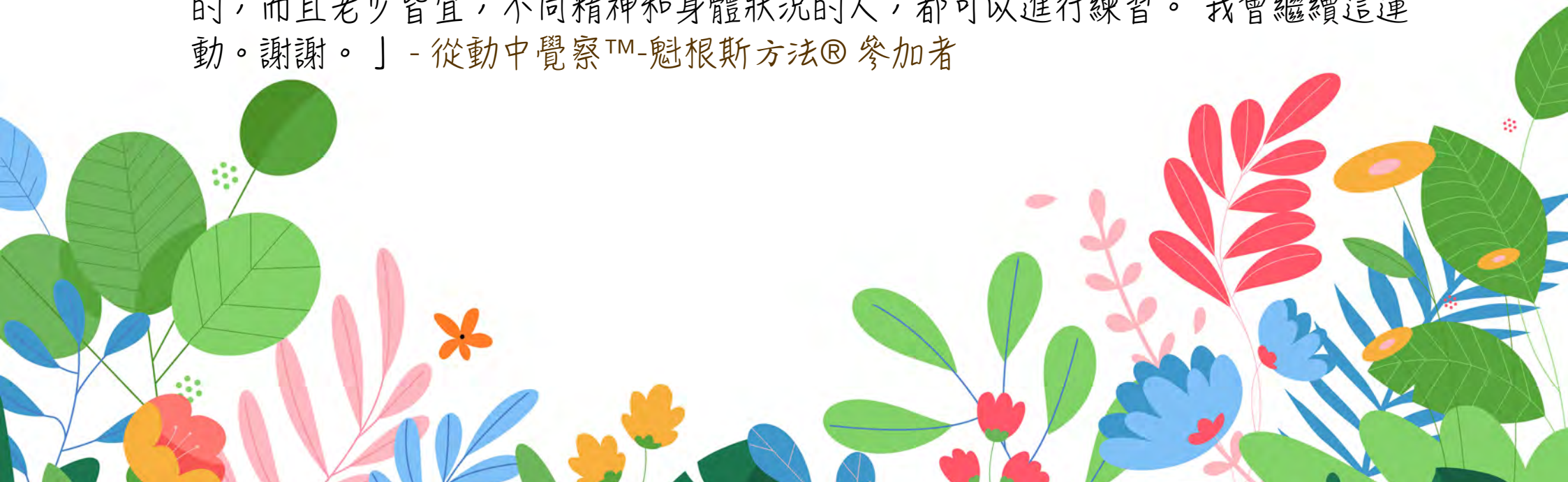
網上課程參加者感言

「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



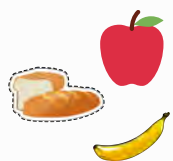
身心靈健康活動-網上直播課堂指引

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。

