

無需報名

身心靈健康網上直播課程

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

24/10-4/11

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>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>26/10 /</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>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>下午3:30-4:45 功前熱身術+易筋棒二集  @孫貴平</p> 	<p>/</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>31/10 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽  @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽磚、毛毯</p>	<p>1/11 上午11:30-下午1:00 NEW! 魁根斯方法®-延伸脊柱 (廣東話/英語授課) @紀文舜(Sean) 用具: 瑜伽墊、毛毯</p> 	<p>2/11 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</p> 	<p>3/11 /</p>	<p>4/11 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>下午3:30-4:45 功前熱身術+易筋棒二集  @孫貴平</p> 	<p>下午2:30-4:00 正念瑜伽 @吳國霖 (Collin)</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>/</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

7-18/11

- 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

7/11

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

/

8/11

上午11:30-下午1:00 **NEW!**
魁根斯方法®-延伸脊柱
(廣東話/英語授課)
@紀文舜(Sean)
用具: 瑜伽墊、毛毯

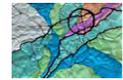
下午3:30-4:45
功前熱身術+易筋棒二集 
@孫貴平

9/11

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) 

10/11

下午2:30-4:00 
腦神經圖形藝術工作坊-
減壓急救包
@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盒木顏色筆或螢光筆(多色)

11/11

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

14/11

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

15/11

上午11:30-下午1:00 **NEW!**
魁根斯方法®-延伸脊柱
(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+易筋棒二集 
@孫貴平

16/11

下午2:30-4:00
瑜伽工作坊-鍛煉下肢肌肉及
平衡*重播
@謝芷君 (Melody)
用具: 瑜伽墊、椅子

17/11

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)

18/11

 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

21/11-2/12

- 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>21/11 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽  @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p> <p>/</p>	<p>22/11 上午11:30-下午1:00 NEW! 魁根斯方法®-延伸脊柱 (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 功前熱身術+易筋棒二集  @孫貴平</p>	<p>23/11 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</p> <p>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</p>	<p>24/11 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>/</p>	<p>25/11 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>28/11 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽  @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚</p> <p>/</p>	<p>29/11 /</p> <p>下午3:30-4:45 功前熱身術+易筋棒二集  @孫貴平</p>	<p>30/11 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>/</p>	<p>1/12 上午10:00-11:15 健康飲食講座-暖身食物 @伍雅芬(Arlene)</p> <p>/</p>	<p>2/12 上午10:30-中午12:00 人生整理術-斷·捨·離 工作坊 @黃佩珊(Deedy)</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 – 11月份推介

魁根斯方法® – 延伸脊柱



此四堂課程有助改善脊柱的健康和延伸，讓您在課堂後感覺更輕鬆輕盈，有助拉長身高。

日期：11月1、8、15、22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 – 11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：11月1、8、15、22、29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：11月2、9日(三)上午10:30-中午12:00

導師：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 – 11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：11月3日(四) 下午2:30-4:00

11月17日(四) 上午10:30-中午12:00

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)



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：11月2、9日(三) 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 – 11月份推介

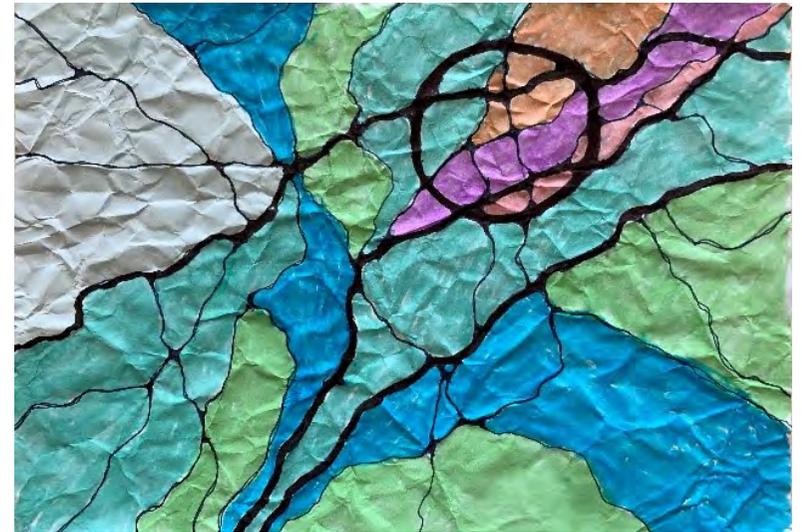
腦神經圖形藝術工作坊 – 減壓急救包

「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：11月10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盒木顏色筆或螢光筆(多色)



身心靈健康網上直播課程 – 11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：11月23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



普拉提斯伸展運動

有助強化手臂和肩膀肌肉的靈活性，幫助減輕腰背或肩頸疼痛，亦可紓緩淋巴水腫的問題。

日期：11月4、11、25日(五)上午10:30-11:30

導師：張岫雲女士

需要用具：椅子、1條橡筋帶或中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽



身心靈健康網上直播課程 – 11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：11月23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



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：11月24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



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



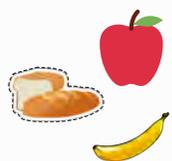
身心靈健康活動-網上直播課堂指引

課前準備



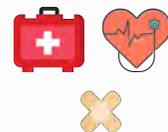
1. 穿着寬鬆及舒適的衣服，以不妨礙身體活動為主。避免佩戴飾物。太極及氣功課程，請穿輕巧布面薄膠底鞋(首選)或穿襪子或赤腳，以舒適及不跌為原則，寬身運動褲及運動衣。

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。

