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)

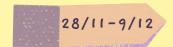
7. 預先下載Zoom應用程式



- 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-XXXXXXX 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)



癌症基金會身心靈健康網上直播課程



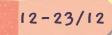
- 瑜伽及普拉提斯伸展課,適合手術完成後3個月的癌症患者參加。其他課程,適合所有癌症患者及照顧者參加。
- 無需報名,上課前安裝 ZOOM
- 直接入ID: 3667321100, 會員卡號碼 中/英文姓名, 密碼: 686013





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



■ 互動課: 鼓勵參加者開啟視頻



智營烹飪 - 聖誕系列



聖誕快到了,一起來為家人準備一頓健康豐盛的聖誕大餐吧! 張志強先生將會示範三款菜式,包括「牧羊人批」、「金黃椰子球」、「翠綠沙律」,讓你在家也能享用特色聖誕美食。

線上教學直播時間: 12月15日 (四) 下午2:30-4:00 (普通話授課)

A. 「牧羊人批」材料:

南瓜1斤(約600克)、薯仔2-3個、乾鷹嘴豆1杯、洋蔥1個、芫荽粉½茶匙、洋小茴香粉½茶匙、鹽½茶匙+½茶匙、紅椒碎適量、巴西利/番荽碎適量

做法:

- 有瓜去皮及籽,洗淨切碎;鷹嘴豆洗淨,蒸或煮熟; 洋蔥去皮,洗淨切碎;薯仔去皮洗淨,蒸或煮熟後,加入 ½茶匙鹽,再壓碎成泥茸狀。
- 2. 加少許內入鍋煮香洋蔥,再加入香料粉及鹽各½茶匙。 把南瓜放鍋拌炒至半熟後,混入鷹嘴豆拌炒均勻,再放入 焗盤壓平。最後將薯茸均勻鋪在面上,用叉拉上花紋。
- 3. 放入已預熱180度的焗爐內烤約30分鐘,至表面微黃為止。取出後可撒上紅椒碎及巴西利/番荽碎做裝飾。



B. 「金黃椰子球」材料:

椰棗(切碎)約 3/3 杯、甘筍(切碎)1杯、杏仁精1茶匙或南北杏仁1湯匙、椰子絲2杯、高筋麵粉1/4杯、全麥麵粉1/4杯、鹽1/2茶匙、水3/4杯

做法:

- 7. 將水及椰棗放入攪拌機內打勻,加入甘筍、 杏仁精及鹽繼續打勻,之後再加入其他材料攪 拌均勻成椰子糊。
- 2. 取出椰子糊,分批整成球狀或餅狀。放入已 預熱至200度的焗爐內,焗20分鐘至淺棕色。

備註:

- 7. 高筋麵粉及全麥麵粉的分量,可以用麥皮½ 杯取代。
- 2. 椰囊及水的分量,可以用蜂蜜1/2杯及水1/4杯取代。







C. [翠綠沙律] 材料:

沙律菜適量、腰果½杯、檸檬汁1湯匙、青蔥1條、青瓜1條、洋蔥½個、芫荽1條、九層塔1枝、鹽1茶匙

做法:

- 沙律菜洗淨瀝乾放一邊備用,其他醬料材料洗淨切粒。
- 2. 腰果用攪拌機打勻,加入青蔥、九層塔、芫荽、洋蔥及青瓜一起打成沙律醬。
- 3. 最後於沙律醬中加入檸檬汁及鹽,混合均勻,淋在沙律菜上即成一道美味的健康沙律。

人生整理術 - 斷・捨・離工作坊

透過斷捨離的生活小練習,學習如何捨棄多餘或不需要的東西,看清自己真正需要。(此工作坊將有跟進小組。)

日期:12月2日(五)上午10:30-中午12:00

導師:黃佩珊女士(Deedy)

健康飲食講座 - 暖身食物

隨著天氣日漸轉涼,是時候好好認識一些有助身體保溫的健康食物,好讓大家吃出強健體魄,暖暖度過秋冬。

日期:12月1日(四)上午10:00-11:15

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")



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:12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: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:12月7日(三)下午2:30-4:00

導師:胡若珮女士(Pandora)

需要用具:瑜伽墊、毛毯



瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫

温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:12月7、14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



這套四式運動簡單、流暢,每天早上及睡前練習5分鐘,可打通身體經絡,增強人體功能,令人身心舒泰,促進復原。

日期:12月21日(三)下午2:30-4:00

導師:胡若珮女士(Pandora)

備註:完整教學內容亦可於癌症基金會網頁及YouTube頻道瀏

覽。https://bit.ly/3s2dGwl)





陰陽流動瑜伽

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,靜心探索生命收放自如的態度。

日期:12月13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:瑜伽墊、2個咕啞/枕頭、1條毛毯



瑜伽與脈輪工作坊(重播)

生活壓力、情緒或創傷等,或會造成我們的身心和能量系統不平衡。印度瑜伽理論視脈輪為身體能量的中心,通過瑜伽式子與冥想,有助平衡脈輪能量,回歸身心和諧。

日期:12月19日(一)上午10:30-中午12:00

導師:魏麗盈女士(Angora)



腦神經圖形藝術工作坊 - 修補。收寶

「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:12月8日(四)下午2:30-4:00

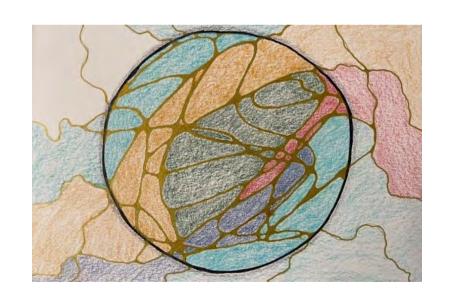
導師:潘蔡妍珊女士(Catherine)

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支粗金色麥克筆、

1盒木顏色筆(多色)



禪繞畫繽紛聖誕工作坊

互動課(參加者可開啟 視頻與導師互動)

教導如何用禪繞畫,畫出美麗繽紛的聖誕卡。透過繪畫重複的基本圖形,讓內心平靜下來,專注當下,達到身心和諧。

日期:12月16日(五)上午10:30-中午12:00

導師: 余狄夫先生 (Dick)

需要用具:3.5吋 x 3.5吋的白紙、幼細的黑色原子筆或黑色針

筆、2B或HB鉛筆、紙筆、打印出的PDF圖紙(請見下頁)

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:12月9日(五)上午10:30-11:30

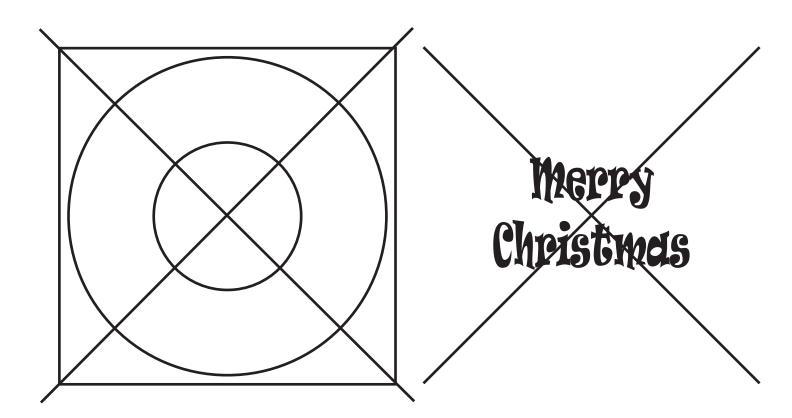
12月16日 (五) 下午2:30-4:00 (重播)

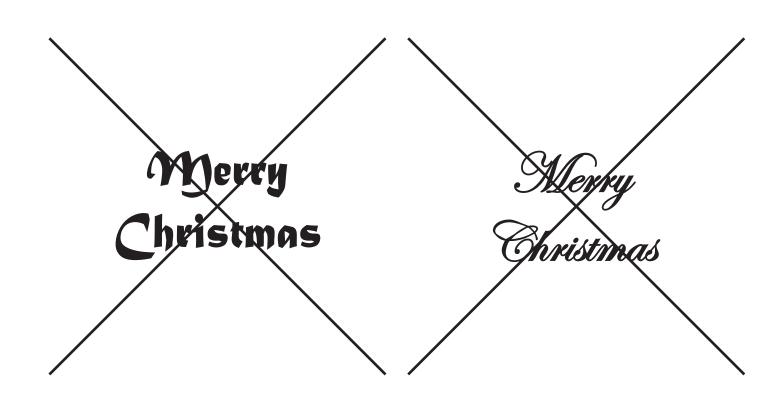
導師:張岫雲女士

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









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





- 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 一個 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。 🧞



