

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2023年1月至3月
共個78課程

於外展場地及
4間服務中心舉行，
地區包括:-
中環、北角、黃大仙及
葵涌

[詳情請點選此處，可參閱最新中心通訊 - 連繫](#)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
初階瑜伽 W752 坑口 9節	初階瑜伽 K683 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	初階瑜伽 K684 天水圍 9節	初階瑜伽 W753 觀塘 10節	陳式太極基礎班 K695 賽馬會服務中心(葵涌) 12節	初階瑜伽 C571 鯽魚涌 9節
陰階瑜伽 K687 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	乳癌患者瑜伽 K686 屯門 9節	初階瑜伽 C570 鯽魚涌 9節	乳癌患者瑜伽 W754 黃大仙 10節	氣功八式W760 大埔 9節	進階瑜伽 C572 鯽魚涌 9節
椅子瑜伽 W756 服務中心(黃大仙) 4節	陰陽流動瑜伽 K689 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	乳癌患者瑜伽 K685 賽馬會服務中心(葵涌) 9節	瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力A班 C576 服務中心(北角) 3節	郭林氣功 K700 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	陰陽流動瑜伽 K688 賽馬會服務中心(葵涌) 2節
瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 K692 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	愛笑瑜伽 K690 賽馬會服務中心(葵涌) 7節	乳癌患者瑜伽 C573 鯽魚涌 9節	瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力B班 C577 服務中心(北角) 3節	普拉提斯伸展運動基礎班 C592 上環 8節	瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力 K691 賽馬會服務中心(葵涌) 3節
打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 C583 (普通話授課) 服務中心(北角) 10節	愛笑瑜伽 W755 服務中心(黃大仙) 5節	男士伸展瑜伽 C574 服務中心(北角) 9節	瑜伽工作坊 - 紓緩腰痛A班 C578 服務中心(北角) 3節	頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C593 服務中心(北角) 1節	八段錦及易筋棒運動一集 C586 西灣河 9節
郭林氣功鬆靜工作坊 W763 服務中心(黃大仙) 5節	椅子瑜伽 C575 服務中心(北角) 3節	生活瑜伽工作坊 W757 服務中心(黃大仙) 3節	瑜伽工作坊 - 紓緩腰痛B班 C579 服務中心(北角) 3節	頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C594 服務中心(北角) 1節	功前熱身術及易筋棒運動二集 C587 西灣河 9節
普拉提斯伸展運動基礎 A班 K702 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫A班 C580 服務中心(北角) 3節	瑜伽工作坊 - 健康關節 W759 服務中心(黃大仙) 2節	靜觀心語 K693 賽馬會服務中心(葵涌) 7節	頌鉢聲療大休息工作坊 C班 C595 服務中心(北角) 1節	普拉提斯伸展運動入門班 W765 服務中心(黃大仙) 3節
普拉提斯伸展運動基礎 B班 K703 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫B班 C581 服務中心(北角) 3節	瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫 W758 服務中心(黃大仙) 2節	八段錦及易筋棒運動一集 K699 賽馬會服務中心(葵涌) 10節	頌鉢聲療大休息工作坊 D班 C596 服務中心(北角) 1節	Mandala 繪畫療愈工作坊 K704 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
頌鉢聲療大休息工作坊 W768 服務中心(黃大仙) 2節	呼吸和瑜伽大休息工作坊 C582 服務中心(北角) 3節	靜坐基礎班 C585 (普通話授課) 尖沙咀 7節	郭林氣功 C588 堅尼地城 8節	水克菲爾工作坊 K712 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	Mandala 舊生練習日 K705 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K710 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	看見心希望 - 靜觀體驗工作坊 K694 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	陳式太極基礎班 K696 長沙灣 12節	溫氏經絡調整體操工作坊 W764 服務中心(黃大仙) 2節		曼陀羅線條繪畫體驗工作坊 F288 服務中心(中環) 1節
米麴發酵工作坊 K711 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	陳式太極基礎班 K697 元朗 11節	陳式太極進階班 K698 長沙灣 12節	柔氣人間養生功 K701 賽馬會服務中心(葵涌) 2節		頌鉢自我療愈工作坊 K708 賽馬會服務中心(葵涌) 3節
	魁根斯方法工作坊 - 健康關節及骨盆 C591 (廣東話/英語授課) 中環 2節	八段錦及易筋棒運動一集 W761 調景嶺 9節	頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C597 (英語授課) 服務中心(北角) 1節		能量療愈體驗工作坊 K713 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
	禪繞畫體驗工作坊 W767 服務中心(黃大仙) 3節	功前熱身術及易筋棒運動二集 W762 調景嶺 9節	頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C598 (英語授課) 服務中心(北角) 1節		
	頌鉢聲療大休息工作坊 K707 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	郭林氣功鬆靜工作坊A班 C589 服務中心(北角) 5節	銅鑼聲音療愈工作坊 K709 賽馬會服務中心(葵涌) 1節		

11 類別

瑜伽
呼吸和瑜伽大休息
靜觀
氣功及太極
身體覺知
普拉提斯伸展運動
繪畫療愈
聲音療愈
整全生活
健康飲食
其他

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2023年1月至3月
共個78課程

於外展場地及
 4間服務中心舉行，
 地區包括:-
 中環、北角、黃大仙及
 葵涌

[詳情請點選此處，可參閱最新中心通訊-連繫](#)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		郭林氣功鬆靜工作坊B班 C590 服務中心(北角) 5節			
		普拉提斯伸展運動基礎班 W766 車公廟 9節			
		禪繞畫麻布袋工作坊 K706 賽馬會服務中心(葵涌) 1節			
		銅鑼聲音療愈工作坊 W769 服務中心(黃大仙) 1節			

11 類別

- 瑜伽
- 呼吸和瑜伽大休息
- 靜觀
- 氣功及太極
- 身體覺知
- 普拉提斯伸展運動
- 繪畫療愈
- 聲音療愈
- 整全生活
- 健康飲食
- 其他