

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

2/1-13/1

- 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
<u>2/1</u>  假期	<u>3/1</u> /	<u>4/1</u> 上午10:30-11:30 乳癌患者瑜伽*重播 @關鍵(Vivian) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚、瑜伽繩	<u>5/1</u> 上午10:30-中午12:00 初階瑜伽 (廣東話/英語授課) @魏麗盈(Angora) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚	<u>6/1</u> 上午10:30-11:45 春節滋補湯水講座 NEW! @杜淑貞(汀姐) 
<u>9/1</u> 利是封禪繞畫 上午10:30-中午12:00*重播 下午2:30-4:00  @余狄夫(Dick) 用具: 利是封、金色、白色或銀色的筆 	<u>10/1</u> /	<u>11/1</u> /	<u>12/1</u> 上午10:30-中午12:00 初階瑜伽 (廣東話/英語授課) @魏麗盈(Angora) 用具: 瑜伽墊、瑜伽磚 	<u>13/1</u> 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 呼吸和瑜伽大休息基礎 @胡若珮(Pandora) 用具: 瑜伽墊、毛毯、椅子 		



 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

16/1-3/2

- 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

16/1

上午10:30-11:30

乳癌患者瑜伽

@謝泚君(Melody)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



17/1

下午2:30-4:15

陰陽流動瑜伽 x 頌鉢聲療

@陳惠儀(Zero)

用具: 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



18/1

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、椅子



19/1

下午2:30-3:45

新春飲食健康法講座

@伍雅芬



20/1

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



1月23至27日暫停播放，敬請留意。



30/1

上午10:30-11:30

乳癌患者瑜伽

@謝泚君(Melody)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

31/1

上午10:30-中午12:00

呼吸和瑜伽大休息基礎

@楊雅婷(Christine)

用具: 瑜伽墊、毛毯



1/2

2/2

上午10:30-中午12:00

腦神經圖形繪畫工作坊

主題: 成長之樹(健康)

@潘蔡妍珊(Catherine)

用具: 1張A5圖畫紙/影印紙、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)



3/2

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

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



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 – 1月份推介

春節滋補湯水講座



農曆新年團年一定要煲靚湯，導師將會介紹應節的健康營養及養生的湯水，同時會教整滋潤甜點，讓大家過一個暖笠笠的新年。想學的朋友不容錯過！

日期：1月6日（五）上午10:30-11:45

導師：杜淑貞女士（「順著時辰去養生」、「順著時辰補五臟」作者）



新春飲食健康法講座

賀年食物大多屬於高熱量和高脂肪，很容易影響健康。Arlene會跟大家分享佳節飲食心得，讓大家在新年食得開心又放心。

日期：1月19日（四）下午2:30-3:45

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"）



身心靈健康網上直播課程 – 1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：1月17日 (二) 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條中形毛巾、1個咕啞/枕頭及1條毛毯



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：1月5、12日 (四) 上午10:30-中午12:00

導師：魏麗盈女士(Angora)

需要用具：瑜伽墊、瑜伽磚



身心靈健康網上直播課程 – 1月份推介

利是封禪繞畫

互動課(參加者可開啟
視頻與導師互動)

以禪繞畫創作屬於您自己的美麗利是封，而過程中重複繪畫基本的圖形，更讓人會在不知不覺投入其中，達到身心平靜和諧。

日期：1月9日（一）上午10:30-中午12:00（重播）

1月9日（一）下午2:30-4:00

導師：余狄夫先生 (Dick)

需要用具：利是封、金色、白色或銀色的筆



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：1月13、20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



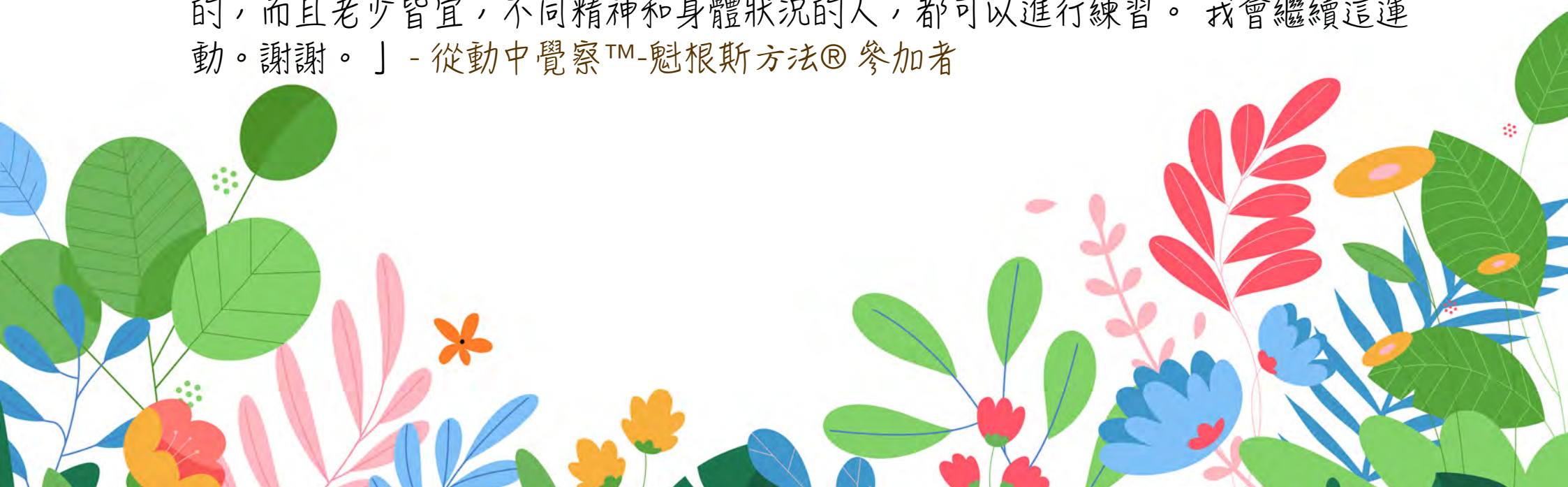
網上課程參加者感言

「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



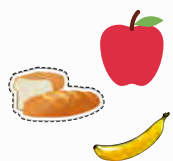
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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。

