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)



# 身心靈健康網上直播課程 – 3月份推介

## 魁根斯方法 – 和背痛說再見

在這四堂課中，導師Sean會教導一系列舒適且有效減輕和預防背痛的動作。魁根斯方法是一種獨特而令人愉悅的學習方式，有助改善平日的姿勢與動作，並且提升你的想像及覺知力。





日期：3月7、14、21、28日 (二) 上午11:00-下午12:30

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 – 3月份推介

## 禪繞畫 – 櫻花綻放 NEW



透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛亂的心可以專注靜下來，達到身心平靜與和諧。今次導師會教導新主題，用禪繞畫畫下春天櫻花的綻放美麗。

日期：3月9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針筆、2B或HB鉛筆、粉紅色針筆或木顏色筆

## 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：3月3、10、17、31(重播)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 – 3月份推介

## 靜心茶道及茶療分享 NEW



茶葉的內含物有安神解鬱的功效，有助紓緩精神。而茶道能讓身心沉靜下來，用心感受茶色茶香茶味，放低憂慮與擔心，安然享受當下一刻。

日期：3月7日 (二) 下午2:30-3:45

導師：葉國華先生(Eric)

需要用具：一款中國茶、一瓶熱水(不少於600cc)、一個茶壺或蓋碗(任何材質均可，不少於150cc的容量)、一個公道杯或有耳茶杯(不少於150cc的容量)、一只小茶杯(自己最喜歡的)、一條茶巾(或小桌巾)、一只茶側(或白色小碗／小碟)、一只茶海(或一個大湯碗)、一個保溫水壺、一個茶匙

## 提高免疫力瑜伽



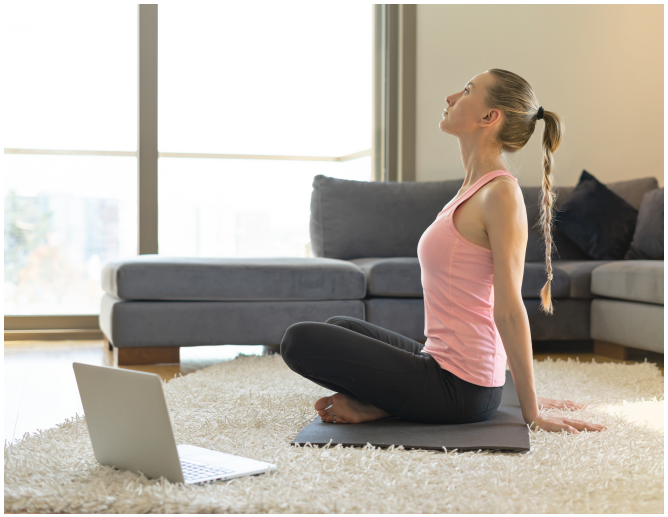
恆常練習瑜伽，能促進血液循環及新陳代謝的速度，還可伸展肌肉筋骨，達到內心平靜、增強體質及免疫力。

日期：3月15日 (三) 上午10:30-中午12:00

導師：吳國霖先生(Collin)

# 身心靈健康網上直播課程 – 3月份推介

## 瑜伽工作坊 – 紓緩腰背痛



疲累？酸痛？請細心感受身體的訊息，用呼吸和適度伸展，紓緩腰背痛問題。

日期：3月2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、2個瑜伽磚、中形毛巾

## 瑜伽工作坊 – 健康髖關節



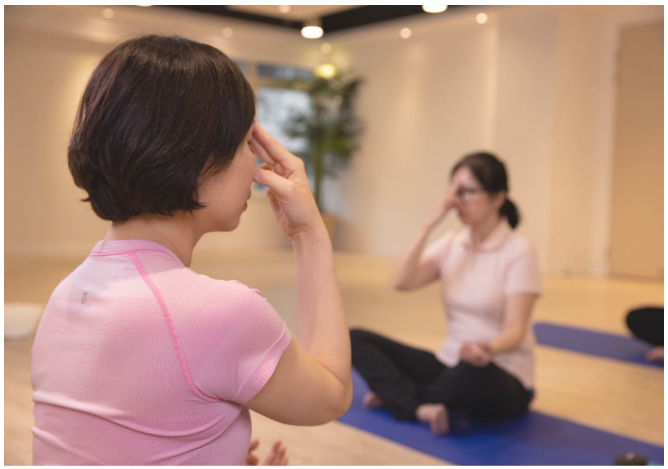
髖關節是指位於骨盆和大腿骨之間的關節，俗稱「大髀骹」，對於我們的運動行走至關重要。本工作坊將探討骨盆及髖關節的常見問題，及介紹一些基本瑜伽動作以增加患者關節之活動能力及維持髖關節及骨盆健康。

日期：3月8日 (三) 上午10:30-中午12:00

導師：魏麗盈女士(Angora)

# 身心靈健康網上直播課程 – 3月份推介

## 復元瑜伽



運用瑜伽道具承托身體部位，放鬆各器官和改善循環。同時有助暢通呼吸道、增加肺活量，激發自我復元的能力。

日期：3月9日 (四) 下午2:30-4:00

導師：楊雅婷女士(Christine)

需要用具：瑜伽墊、2個瑜伽磚、毛巾

## 呼吸和瑜伽大休息 – 增加肺活量



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：3月14日 (二) 下午2:30-4:00

導師：楊雅婷女士(Christine)

需要用具：瑜伽墊、1-2個瑜伽磚、毛毯

# 養生黃薑 - 食譜分享

以黃薑為主題，示範三款健康菜式，包括紅茄素芙蓉、泰式咖哩雜菜及彩燈黃薑飯。！ 大家可預先準備食材，在家炮制美食！線上教學直播時間：3月3日(五) 下午2:30-4:00

## A. 「紅茄素芙蓉」材料：

番茄(中) 4個、硬豆腐2件、新鮮雲耳2只、洋蔥½個、青蔥 1條、蒜頭2瓣、海鹽1茶匙半、紅糖½茶匙、黃薑粉1茶匙、生粉水適量

## 做法：

1. 將番茄切塊，洋蔥、青蔥及蒜頭切碎，新鮮雲耳撕小片，豆腐切塊。

2. 倒水入鑊，加入黃薑粉、½茶匙鹽及豆腐煮滾片刻，熄火燜至豆腐上色，盛起待用。

3. 倒少許水入鑊，加入洋蔥、蔥白及蒜頭碎煮香，再加入雲耳及番茄拌炒。下一步，加入黃薑豆腐、紅糖及剩餘的鹽拌炒均勻，最後倒入生粉水打芡並撒上青蔥即成。

## B. 「泰式咖哩雜菜」材料：

椰菜花1棵、甘筍1條、洋蔥1個、翠玉瓜1條、南瓜1塊、鮮冬菇6隻、腰果1把(約150克)、咖喱粉1茶匙、黃薑粉½茶匙、鹽½茶匙、水5杯

## 做法：

1. 腰果用少量水打至軟滑，其餘所有蔬菜切成小片。

2. 將所有材料落鑊略炒，加入調味料，用文火把什菜煮熟即成。



C. 「彩燈黃薑飯」材料：

糙米400克、什菜粒150克、洋蔥½個、鮮冬菇4隻、五香豆乾1塊、果仁50克、提子乾30克、咖哩粉½茶匙、黃薑粉1茶匙、青蔥或芫荽2棵、天然醬油1湯匙或鹽1茶匙

做法：

1. 糙米洗淨，蒸或煲成米飯。
2. 洋蔥、鮮香冬菇、青蔥或芫荽、五香豆乾分別洗淨切粒。
3. 在鍋內倒入少許水，放入洋蔥、鮮冬菇、五香豆乾、什菜粒和香料略拌炒一陣，便可加入糙米飯和天然醬油，再再拌炒一陣。
4. 最後放入果仁、青蔥或芫荽，拌炒混合均勻即成。

營養小貼士：
與不少香料及香草調味一樣，黃薑粉有很高的氧化自由基吸收能力(抗氧化能力)，平常可於烹調中多加入黃薑粉、丁香、肉桂粉、迷迭香(rosemary)、奧勒岡(oregano)等代替高鈉的調味料（如：鹽、生抽、老抽、南乳醬等）。



# 彩虹手卷及夏日涼拌 - 食譜分享

春天是萬物復甦充滿生機的季節，一齊試整清爽的涼拌及手卷，增進食慾！大家可預先準備食材，在家炮制美食！線上教學直播時間：3月16日(四) 下午2:30-4:00

## A 彩虹手卷材料：(約8-10個分量)

| | |
|---|---|
| 手卷紫菜 | 1包 |
| 士多啤梨 | 1盒 |
| 鳳梨 | 1個 |
| 芒果 | 2個 |
| 牛油果 | 2個 |
| 青瓜仔 | 4條 |
| 紅/黃燈籠椒 | 各1個 |
| 沙律菜 | 約200克 |

*感謝郭少龍師傅分享食譜

## 彩虹手卷醬料：

| | |
|---|---|
| 蛋黃醬 | 1支 |
| 日式麻醬 | 1支 |
| 麻油 | 1茶匙 |
| 白胡椒粉 | 少許 |
| 龍舌蘭糖漿 | 少許 |
| 海鹽 | ½茶匙 |



## 做法：

1. 所有生果、青瓜仔、紅/黃燈籠椒切條，沙律菜切成細片。
2. 拿一片紫菜在手上，加入沙律菜和生果等材料後，再捲起。
3. 混和所有醬料，淋在手卷上即成。

## B 夏日涼拌材料 (約6-8人分量)：

| | |
|---|---|
| 乾珊瑚草 | 半斤，約300克 |
| 雲耳 | 2兩，約75克 |
| 蟲草花 | 2兩，約75克 |
| 松子 | 約30克 |
| 腰果 | 約30克 |
| 青瓜仔 | 3條 |
| 紅/黃燈籠椒 | 各1個 |
| 芝麻 | 10克 |

## 夏日涼拌醬汁：

| | |
|---|---|
| 素沙茶醬 | 2茶匙 |
| 素蠔油 | 2茶匙 |
| 麻油 | 2茶匙 |
| 白胡椒粉 | 少許 |
| 龍舌蘭糖漿 | 少許 |

## 蟲草花調味料：

| | |
|---|---|
| 素蠔油 | 1茶匙 |
| 海鹽 | 少許 |
| 龍舌蘭糖漿 | 少許 |

## 做法：

1. 乾珊瑚草用清水浸6小時，再用凍滾水或過濾水清洗後，瀝乾備用。

2. 雲耳用清水浸約2小時，再用滾水煮約10分鐘，取出後放入凍滾水降溫後，瀝乾備用。

3. 蟲草花剪頭，用清水浸約30分鐘，再用滾水煮約10分鐘後，瀝乾水份。加入蟲草花調味料後混和均勻，放入蒸籠蒸7分鐘，取出備用。

4. 松子和腰果低溫烤焗約15分鐘，焗的期間可以間中翻動，以免焗焦。腰果壓碎備用。

5. 紅/黃燈籠椒及青瓜仔切條備用。將夏日涼拌醬汁材料均勻混和。

6. 將所有食材擺放上碟後，淋上醬汁，再撒上白芝麻後，即可食用。

# 癌症基金會身心靈健康網上直播課程

27/2-10/3

- 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 |
|---|---|---|---|---|
| **27/2**<br>上午10:30-11:30<br>乳癌患者瑜伽<br>@關鍵(Vivian)<br>用具: 瑜伽墊、瑜伽磚 | **28/2**<br>/<br>下午2:30-4:15<br>陰陽流動瑜伽 x 頌缽聲療<br>@陳惠儀(Zero)<br>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 | **1/3**<br>/<br>/ | **2/3**<br>上午10:30-中午12:00<br>瑜伽工作坊-紓緩腰背痛<br>@魏麗盈(Angora)<br>用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚及毛巾<br>/ | **3/3**<br>上午10:30-11:30<br>普拉提斯伸展運動<br>@張岫雲<br>用具: 椅子、1條橡筋帶或中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽<br>下午2:30-4:00<br>智營烹飪工作坊-養生黃薑紅茄素芙蓉、彩燈黃薑飯、泰式咖哩雜菜(普通話授課)<br>@張志強 |
| **6/3**<br>上午10:30-11:30<br>乳癌患者瑜伽<br>@關鍵(Vivian)<br>用具: 瑜伽墊、瑜伽磚<br>/ | **7/3**<br>上午11:00-下午12:30 NEW!<br>魁根斯方法-和背痛說再見(廣東話/英語授課)<br>@紀文舜(Sean)<br>用具: 瑜伽墊、毛毯<br>下午2:30-3:45<br>靜心茶道及茶療分享 NEW!<br>@葉國華(Eric) | **8/3**<br>上午10:30-中午12:00<br>瑜伽工作坊-健康髖關節<br>@魏麗盈(Angora)<br>用具: 瑜伽墊、中型毛巾<br>/ | **9/3**<br>上午10:30-中午12:00 NEW!<br>禪繞畫工作坊-櫻花綻放<br>@余狄夫(Dick)<br>用具: 3.5吋x3.5吋的白紙、幼細的黑色原子筆或針筆、2B或HB鉛筆、粉紅色針筆或木顏色筆<br>下午2:30-4:00<br>復元瑜伽<br>@楊雅婷(Christine)<br>用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚、毛巾 | **10/3**<br>上午10:30-11:30<br>普拉提斯伸展運動<br>@張岫雲<br>用具: 椅子、1條橡筋帶或中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽<br>/ |

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

13-31/3

- 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 |
|---|---|---|---|---|
| **13/3**<br>上午10:30-11:30<br>乳癌患者瑜伽<br>@關鍵(Vivian)<br>用具: 瑜伽墊、瑜伽磚 | **14/3**<br>上午11:00-下午12:30 NEW!<br>魁根斯方法-和背痛說再見<br>(廣東話/英語授課)<br>@紀文舜(Sean)<br>用具: 瑜伽墊、毛毯<br><br>下午2:30-4:00<br>呼吸和瑜伽大休息-增加肺活量<br>@楊雅婷(Christine)<br>用具: 瑜伽墊、1-2個瑜伽磚、毛毯 | **15/3**<br>上午10:30-中午12:00<br>提高免疫力瑜伽<br>@吳國霖(Collin) | **16/3**<br>上午10:30-中午12:00<br>初階瑜伽<br>(廣東話/英語授課)<br>@魏麗盈(Angora)<br>用具: 瑜伽墊、瑜伽磚<br><br>下午2:30-4:00<br>智營烹飪工作坊-彩虹飲食<br>夏日涼拌、彩虹手卷<br>@郭少龍 | **17/3**<br>上午10:30-11:30<br>普拉提斯伸展運動<br>@張岫雲<br>用具: 椅子、1條橡筋帶或<br>中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽 |
| / | | / | | / |
| **20/3**<br>上午10:30-中午12:00<br>椅子瑜伽*重播<br>(廣東話/英語授課)<br>@劉穎瑜(Tiffany) | **21/3**<br>上午11:00-下午12:30 NEW!<br>魁根斯方法-和背痛說再見<br>(廣東話/英語授課)<br>@紀文舜(Sean)<br>用具: 瑜伽墊、毛毯 | **22/3** | **23/3**<br>上午10:30-中午12:00<br>初階瑜伽<br>(廣東話/英語授課)<br>@魏麗盈(Angora)<br>用具: 瑜伽墊、瑜伽磚 | **24/3** |
| / | | / | | / |
| **27/3** | **28/3**<br>上午11:00-下午12:30 NEW!<br>魁根斯方法-和背痛說再見<br>(廣東話/英語授課)<br>@紀文舜(Sean)<br>用具: 瑜伽墊、毛毯 | **29/3** | **30/3** | **31/3**<br>上午10:30-11:30<br>普拉提斯伸展運動*重播<br>@張岫雲<br>用具: 椅子、1條橡筋帶或<br>中長形毛巾、2個啞鈴或小水樽 |
| / | | / | / | |

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。

# 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

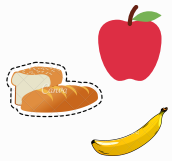
## 課前準備



**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。



