

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)。



身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

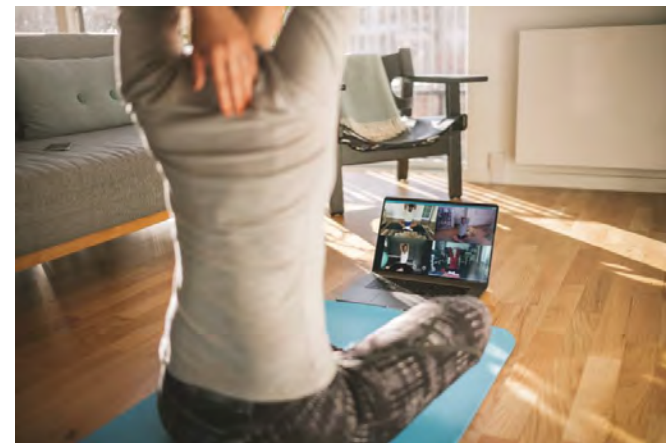
瑜伽工作坊–改善肩頸痛

許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，透過瑜伽練習，可緩解這些部位的不適，放鬆身心。

日期：6月13日 (二) 上午10:30-中午12:00

導師：張曉蘭女士(Loretta)

需要用具：瑜伽墊、毛毯、2個抱枕/書本



瑜伽工作坊–改善下腰背痛

透過瑜伽練習，幫助患者伸展和紓緩背部肌肉的緊繃，減輕下背部痠痛的不適感。

日期：6月27日 (二) 上午10:30-中午12:00

導師：張曉蘭女士(Loretta)

需要用具：瑜伽墊、毛毯、2個抱枕



身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

瑜伽與脈輪工作坊

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：6月6日 (二) 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



呼吸和瑜伽大休息 – 改善睡眠

透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

日期：6月20日 (二) 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、椅子、毛巾



身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

吃出免疫力健康講座

面對近日新冠與流感夾擊，除了戴口罩和勤洗手，還應提升自身免疫力。是次講座，Arlene將會跟大家分享可以增強免疫力的營養素及飲食方法。

日期：6月14日（三）上午10:00-11:15

導師：伍雅芬女士(Arlene) (自然療法及資深營養學家)



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：6月7、21日（三）下午2:30-4:00

導師：吳國霖先生



身心靈健康網上直播課程 – 6月份推介

禪繞畫進階工作坊

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，過程讓人不知不覺沉浸其中，達到身心平靜與和諧。此工作坊除了會學習更多圖形外，更會加強打陰影的練習。

日期：6月29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、紙筆或棉花棒



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：6月2、9、16、23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



癌症基金會身心靈健康網上直播課程

29/5-9/6

- 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

29/5

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



30/5

下午2:30-4:00
復元瑜伽
@楊雅婷(Christine)
用具: 瑜伽墊、毛巾、2個瑜伽磚



31/5

5/6

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

6/6

上午10:30-中午12:00
瑜伽與脈輪工作坊
@魏麗盈(Angora)
用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



7/6

下午2:30-4:00
提高免疫力瑜伽
@吳國霖(Collin)



1/6

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



下午2:30-3:30
智營烹飪工作坊-
清新蔬果派對*重播
@譚穎恩

2/6

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

9/6

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



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

12-30/6

- 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

12/6

上午10:30-11:30

乳癌患者瑜伽

@關鍵(Vivian)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚

13/6

上午10:30-中午12:00 **NEW!**

瑜伽工作坊-改善肩頸痛

@張曉蘭(Loretta)

用具: 瑜伽墊、毛毯、2個抱枕

14/6

上午10:00-11:15

吃出免疫力健康講座

@伍雅芬(Arlene)



15/6

上午10:30-中午12:00

初階瑜伽

@魏麗盈(Angora)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



16/6

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

19/6

上午10:30-11:30

乳癌患者瑜伽

@關鍵(Vivian)

用具: 瑜伽墊、瑜伽磚



20/6

下午2:30-4:00

呼吸和瑜伽大休息-

改善睡眠

@楊雅婷(Christine)

用具: 瑜伽墊、2個瑜伽磚、椅子、
毛巾



21/6

下午2:30-4:00

提高免疫力瑜伽

@吳國霖(Collin)



22/6



假期

23/6

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



26/6

27/6

上午10:30-中午12:00

瑜伽工作坊-改善下腰背痛

@張曉蘭(Loretta)

用具: 瑜伽墊、毛毯、2個抱枕



28/6

29/6

上午10:30-中午12:00

禪繞畫進階工作坊

@余狄夫(Dick)

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、紙筆或棉花棒



30/6



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。

清新蔬果派對 - 食譜分享

喜歡飲用蔬果汁，並想學更多食材不同搭配？可預先準備材料，在家跟譚穎恩女士開蔬果派對！線上教學重播時間：6月1日 (四) 下午2:30-3:30

A. 「鐵娘子蔬果汁」材料：

甘筍3條、蘋果1個、紅菜頭 $\frac{1}{2}$ 個、半個檸檬

做法：

將所有食材洗淨去皮，切適合榨汁大小。使用榨汁機將所有食材榨汁即可飲用。

B. 「補鈣芝麻杏仁奶」材料：

黑芝麻1湯匙、杏仁半杯、椰棗1粒、清水1杯

做法：

1. 黑芝麻及杏仁用水浸泡8小時催芽。
2. 所有食材加入攪拌機攪拌均勻即可，亦可倒入鍋中加熱後飲用。
3. 如喜歡幼滑口感，攪拌後可以布袋隔渣。

C. 「羽衣甘藍沙律」材料：

羽衣甘藍1紮、鷹嘴豆1杯、蘋果2個、黃椒或紅椒 $\frac{1}{2}$ 個、營養酵母2湯匙、椰子花蜜2湯匙、意大利陳醋2湯匙

做法：

1. 洗淨羽衣甘藍、蘋果、黃/紅椒，再以飲用水沖洗。羽衣甘藍及黃/紅椒切絲、蘋果切粒。
2. 混和意大利陳醋與椰子花蜜。
3. 將所有材料放入沙律盆，混和均勻即可食用。



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



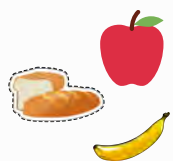
身心靈健康活動—網上直播課堂指引

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。

