

身心靈健康服務

11月網上直播課程

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。

星期一 MONDAY

11月6、13、20、27日 乳癌患者瑜伽 by 關鍵(Vivian)
(瑜伽墊、磚)
10:30-11:30

星期二 TUESDAY

11月28日 呼吸及瑜伽大休息-增強肺活量
by 楊雅婷(Christine)
(瑜伽墊、2個磚、毛毯、凳)
14:30-16:00

星期三 WEDNESDAY

11月1日 改善上下肢水腫瑜伽
by 曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、磚、大毛巾)
10:30-12:00

11月8日 禪繞畫-楓葉紅 by 余狄夫(Dick)
(15x15公分白紙、黑色針筆、
2B/HB鉛筆、特濃普洱茶或咖啡5-6
滴、印出PDF剪楓葉、木顏色)
14:30-16:00

11月22日 瑜伽工作坊-改善肩頸痛 by
曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、抱枕、大毛巾)
10:30-12:00

11月29日 瑜伽工作坊-改善盆底肌力 by
曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、磚、大毛巾)
10:30-12:00

星期四 THURSDAY

11月2日 健康飲食講座-暖身食物 by
伍雅芬(Arlene)
10:30-11:45

11月9日 陰瑜伽 by 魏麗盈(Angora)
(瑜伽墊、磚、抱枕、大毛巾)
10:30-12:00

11月16日 初階瑜伽 by 魏麗盈
(Angora)
(瑜伽墊、磚)
10:30-12:00

星期五 FRIDAY

11月3、10、17、24日 普拉提斯伸展運動 by 張岫雲
(凳、橡筋帶、2個啞鈴)
10:30-11:30



- 無需報名，上課前安裝ZOOM應用程式
- 輸入會議ID: 3667321100
- 個人名稱：輸入會員卡號碼CL-XXXXXX 中文或英文姓名
- 輸入會議密碼: 686013
- 如有疑問，請至電3667-3211與身心靈健康服務同事查詢。

請仔細沿著楓葉邊緣剪下楓葉，留下外圍空白的紙於課堂上使用



身心靈健康服務

11月網上直播課程

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。

乳癌患者瑜伽

溫和的瑜伽練習能夠舒緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

瑜伽工作坊-改善盆底肌力

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

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。

瑜伽工作坊-改善上下肢水腫

溫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。

陰瑜伽

陰瑜伽的動作一般以坐著或躺下為主。透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體，加強自愈能力。

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。

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。

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，亦可舒緩淋巴水腫的問題。

禪繞畫-楓葉紅

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。今次導師會以楓葉為主題，衍生出有趣的圖案。

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。

- 無需報名，上課前安裝ZOOM應用程式
- 輸入會議ID: 3667321100
- 個人名稱：輸入會員卡號碼CL-XXXXXX 中文或英文姓名
- 輸入會議密碼: 686013
- 如有疑問，請至電3667-3211與身心靈健康服務同事查詢。

身心靈健康服務 網上直播課前準備

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。

服裝

請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。

用具

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。

進食

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)

身體狀況

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。

適時休息

如感到疲倦或不適，請隨時停下或躺下休息。



- 無需報名，上課前安裝ZOOM應用程式
- 輸入會議ID: 3667321100
- 個人名稱：輸入會員卡號碼CL-XXXXXX 中文或英文姓名
- 輸入會議密碼: 686013
- 如有疑問，請至電3667-3211與身心靈健康服務同事查詢。

身心靈健康服務課程一覽表: <https://www.cancer-fund.org/our-wellness-programmes-2/>