

身心靈健康服務 12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

12月4、11日 乳癌患者瑜伽 by 關鍵(Vivian)
10:30-11:30 (瑜伽墊、磚)

12月18日 椅子瑜伽 by 劉穎瑜(Tiffany)
10:30-12:00 (凳)

星期二 TUESDAY

12月5日 瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛
10:30-12:00 by 張曉蘭(Loretta)
(瑜伽墊、2個抱枕、毛毯)

12月12日 瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛
10:30-12:00 by 張曉蘭(Loretta)
(瑜伽墊、2個抱枕、毛毯)

星期三 WEDNESDAY

12月6日 瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛
10:30-12:00 by 曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、磚、大毛巾、凳)

12月13日 禪繞畫繽紛聖誕工作坊 by 余狄夫(Dick)
14:30-16:00
(3.5吋x3.5吋的白紙、幼細的黑色原子筆或黑色針筆、2B或HB鉛筆、紙筆、打印出下一頁的PDF圖紙)

1月3日 改善上下肢水腫瑜伽 by
10:30-12:00 曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、磚、大毛巾)

星期四 THURSDAY

12月21日 智營烹飪 - 聖誕系列 (重播)
10:30-12:00 by 張志強 (普通話授課)

1月4日 初階瑜伽 by 魏麗盈(Angora)
10:30-12:00 (瑜伽墊、磚)

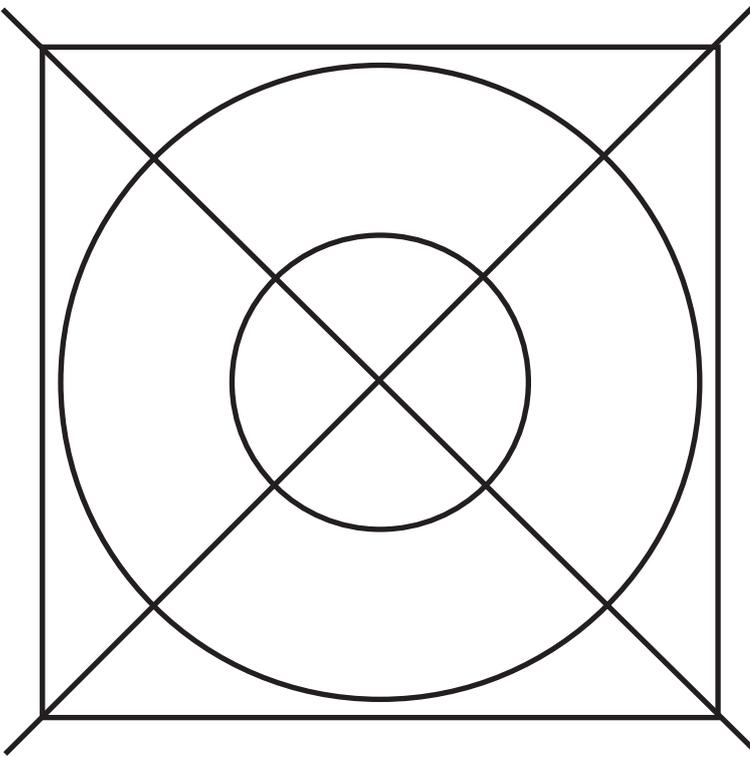
星期五 FRIDAY

12月1、8、15日及
1月5日 普拉提斯伸展運動 by 張岫雲
10:30-11:30 (凳、橡筋帶、2個啞鈴)



- 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/>



~~Merry
Christmas~~

~~Merry
Christmas~~

~~Merry
Christmas~~



身心靈健康服務 12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紓緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

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。

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。

瑜伽工作坊-預防膝蓋疼痛

講解膝蓋構造及常見疼痛成因，介紹呼吸法和瑜伽式子以幫助強化膝蓋週邊肌肉和打開髕關節，讓你走路更自在！

椅子瑜伽

為不方便坐在地板上的患者而設計的瑜伽，可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，同時帶來心靈的平和。

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。

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。

禪繞畫繽紛聖誕工作坊

教導如何用禪繞畫，畫出美麗繽紛的聖誕卡。透過繪畫重複的基本圖形，讓內心平靜下來，專注當下，達到身心和諧。

智營烹飪-聖誕系列

聖誕快到了，一起來為家人準備一頓健康豐盛的聖誕大餐吧！導師會示範三款菜式，包括牧羊人批、金黃椰子球、翠綠沙律。

食譜：<https://tinyurl.com/4djvu52j>

- 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/>



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/>