

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2024年1月至3月**  
**共個97課程**

於外展場地及  
4間服務中心舉行，  
地區包括:-  
中環、北角、黃大仙及  
葵涌

[詳情請點選此處，可參閱最新中心通訊 - 連繫](#)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>初階瑜伽 W827</b> 坑口 10 節	<b>初階瑜伽 K734</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<b>初階瑜伽 K735</b> 天水圍 10 節	<b>初階瑜伽 W828</b> 觀塘 7 節	<b>初階瑜伽 W826</b> 大埔 8 節	<b>初階瑜伽 C541</b> 鰂魚涌 8 節
<b>愛笑瑜伽 K744</b> 天水圍 5 節	<b>橡筋帶伸展瑜伽 K739</b> 深水埗 8 節	<b>初階瑜伽 C540</b> 鰂魚涌 9 節	<b>乳癌患者瑜伽 W829</b> 黃大仙 7 節	<b>愛笑瑜伽 K743</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 6 節	<b>進階瑜伽 C542</b> 鰂魚涌 8 節
<b>生活瑜伽工作坊 W831</b> 服務中心(黃大仙) 3 節	<b>乳癌患者瑜伽 K736</b> 屯門 9 節	<b>橡筋帶伸展瑜伽 C545</b> 灣仔 9 節	<b>瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力</b> <b>W833</b> 黃大仙 2 節	<b>愛笑瑜伽 C546</b> 上環 4 節	<b>陰陽流動瑜伽 K741</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
<b>氣功八式 W837</b> 服務中心(黃大仙) 4 節	<b>椅子瑜伽 K740</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 5 節	<b>乳癌患者瑜伽 K737</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	<b>瑜伽工作坊 - 快樂脊柱</b> <b>W834</b> 觀塘 3 節	<b>瑜伽工作坊 - 紓緩坐骨神經痛</b> <b>K745</b> <b>(英語授課)</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛</b> <b>C548</b> 鰂魚涌 3 節
<b>郭林氣功鬆靜工作坊 W838</b> 服務中心(黃大仙) 5 節	<b>陰陽流動瑜伽 K742</b> 荃灣 3 節	<b>乳癌患者瑜伽 C543</b> 鰂魚涌 9 節	<b>呼吸和瑜伽大休息A班 C551</b> 服務中心(北角) 3 節	<b>陳式太極基礎班 K748</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	<b>瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛</b> <b>W832</b> 服務中心(黃大仙) 3 節
<b>柔氣人間養生功 K754</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	<b>愛笑瑜伽 W830</b> 服務中心(黃大仙) 5 節	<b>男士伸展瑜伽 K738</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	<b>呼吸和瑜伽大休息B班 C552</b> 服務中心(北角) 3 節	<b>陳式太極基礎班 K750</b> 元朗 10 節	<b>瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力</b> <b>K747</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 4 節
<b>普拉提斯伸展運動</b> <b>入門工作坊 K755</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<b>瑜伽工作坊 - 健康姿勢 K746</b> <b>(英語授課)</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>男士伸展瑜伽 C544</b> 服務中心(北角) 10 節	<b>身心合一工作坊及一日營</b> <b>K733</b> 賽馬會服務中心(葵涌)及香 港佛教聯合會陳馬美玉紀念 康樂營 5 節	<b>八段錦及易筋棒運動一集</b> <b>C553</b> 西灣河 7 節	<b>普拉提斯伸展運動</b> <b>入門工作坊 W841</b> 服務中心(黃大仙) 3 節
<b>普拉提斯伸展運動基礎</b> <b>A班 K756</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<b>瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 C549</b> 北角 5 節	<b>提高免疫力瑜伽 C547</b> 堅尼地城 5 節	<b>八段錦及易筋棒運動一集</b> <b>K752</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<b>功前熱身術及易筋棒運動二</b> <b>集 C554</b> 西灣河 7 節	<b>普拉提斯核心床入門工作坊</b> <b>C557</b> 銅鑼灣 3 節
<b>普拉提斯伸展運動基礎</b> <b>B班 K757</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<b>瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力</b> <b>C550</b> 北角 4 節	<b>靜坐基礎班 C538</b> <b>(普通話授課)</b> 尖沙咀 6 節	<b>溫氏經絡調整體操工作坊</b> <b>W840</b> 何文田 2 節	<b>郭林氣功 K753</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<b>曼陀羅繪畫療愈工作坊</b> <b>K759</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
<b>圓滿心靈●圓圈繪畫工作坊</b> <b>K758</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>呼吸和瑜伽大休息 W835</b> 佐敦 9 節	<b>靜觀經絡養生工作坊 C539</b> 中環 1 節	<b>銅鑼聲音療愈工作坊 K760</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	<b>普拉提斯伸展運動基礎班</b> <b>C558</b> 上環 7 節	<b>曼陀羅線條繪畫體驗工作坊</b> <b>F360</b> 服務中心(中環) 1 節
<b>頌鉢聲療大休息工作坊</b> <b>W846</b> 服務中心(黃大仙) 2 節	<b>八段錦及易筋棒運動一集</b> <b>W836</b> 調景嶺 9 節	<b>陳式太極基礎班 K749</b> 長沙灣 11 節	<b>癌症按摩護理工作坊 K766</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	<b>頌鉢聲療大休息工作坊</b> <b>A班 C565</b> <b>(英語授課)</b> 服務中心(北角) 1 節	<b>森林浴體驗工作坊 W847</b> 九龍仔公園 1 節
<b>頌鉢聲療大休息工作坊</b> <b>A班 C561</b> 中環 1 節	<b>魁根斯方法工作坊 - 強化膝蓋及腳踝 C556</b> <b>(廣東話/英語授課)</b> 中環 4 節	<b>陳式太極進階班 K751</b> 長沙灣 11 節	<b>春季養生湯水茶飲講座</b> <b>K771</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>頌鉢聲療大休息工作坊</b> <b>B班 C566</b> <b>(英語授課)</b> 服務中心(北角) 1 節	<b>能量療愈進階工作坊 K773</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
<b>頌鉢聲療大休息工作坊</b> <b>B班 C562</b> 中環 1 節	<b>新年禪繞畫工作坊 W844</b> 服務中心(黃大仙) 3 節	<b>郭林氣功鬆靜工作坊 C555</b> 堅尼地城 5 節	<b>吃出免疫力講座 F361</b> 服務中心(中環) 1 節	<b>森林浴體驗工作坊 C567</b> 柏架山 1 節	
<b>瑜伽伸展聲頻浴工作坊</b> <b>K762</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<b>頌鉢聲療大休息工作坊</b> <b>K761</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	<b>郭林氣功鬆靜工作坊 - 進階</b> <b>W839</b> 紅磡 5 節	<b>全植物性飲食 - 養生與排毒篇 K772</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<b>體驗大自然療愈力一日工</b> <b>坊 K765</b> 大埔滘公園 1 節	

11 類別

瑜伽

呼吸和瑜伽大休息

靜觀

氣功及太極

身體覺知

普拉提斯伸展運動

繪畫療愈

聲音療愈

整全生活

健康飲食

其他

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2024年1月至3月**  
**共個97課程**

於外展場地及  
 4間服務中心舉行，  
 地區包括:-  
 中環、北角、黃大仙及  
 葵涌

[詳情請點選此處，可參閱最新中心通訊 - 連繫](#)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
靜心茶道工作坊 C568 服務中心(北角) 1節	頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C563 中環 1節	普拉提斯伸展運動基礎 A班 W842 車公廟 9節		米麴發酵工作坊 K770 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	
	頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C564 中環 1節	普拉提斯伸展運動基礎 B班 W843 車公廟 9節			
	森林浴體驗工作坊 K764 元朗公園 1節	頌唱工作坊 C559 (普通話授課) 尖沙咀 5節			
	智營烹飪工作坊 - 淮山料理 K768 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	水晶頌鉢聲音療愈工作坊 C560 中環 3節			
	智營烹飪工作坊 - 高纖番薯 W848 服務中心(黃大仙) 1節	銅鑼聲音療愈工作坊 W845 服務中心(黃大仙) 1節			
		頌鉢自我療愈工作坊 K763 賽馬會服務中心(葵涌) 3節			
		智營烹飪工作坊 - 生素學堂 冬季保暖篇 K767 賽馬會服務中心(葵涌) 2節			
		智營烹飪工作坊 - 腰果奶系列 K769 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1節			

11 類別