



身心靈健康服務 1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

1月8、15日 乳癌患者瑜伽
10:30-11:30 by 關鍵(Vivian)
(瑜伽墊、磚)

1月29日 椅子瑜伽
10:30-12:00 by 劉穎瑜(Tiffany)
(凳)

星期二 TUESDAY

1月16日 呼吸及瑜伽大休息-改善睡眠
10:30-12:00 by 楊雅婷(Christine)
(瑜伽墊、2個磚、毛毯、凳)

1月30日 新春飲食健康法講座
10:30-12:00 by 伍雅芬(Arlene)

星期三 WEDNESDAY

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

1月24日 初階瑜伽 by 魏麗盈 (Angora)
10:30-12:00 (瑜伽墊、磚)

星期四 THURSDAY

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

1月11日 瑜伽與脈輪工作坊
10:30-12:00 by 魏麗盈(Angora)
(瑜伽墊、磚)

1月18日 溫氏經絡調整體操
14:30-16:00 by 胡若珮(Pandora)

1月25日 利是封禪繞畫 by 余狄夫(Dick)
14:30-16:00 (利是封、黑色針筆、金色、白色或銀色的啫喱筆)

星期五 FRIDAY

1月5、19日 普拉提斯伸展運動
及2月2日 by 張岫雲
10:30-11:30 (凳、橡筋帶、2個啞鈴)

1月12日 普拉提斯伸展運動
10:30-11:30 by 張岫雲 (重播)
(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/>



身心靈健康服務

1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 - 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 and 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。

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。

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。

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。

溫氏經絡調整體操

這套四式運動簡單、流暢，每天早上及睡前練習5分鐘，可打通身體經絡，增強人體功能，令人心身舒泰，促進復原。

利是封禪繞畫

以禪繞畫創作屬於您自己的美麗利是封，而過程中重複繪畫基本的圖形，更讓人會在不知不覺投入其中，達到身心平靜和諧。

新春飲食健康法講座

賀年食物大多屬於高熱量和高脂肪，很容易影響健康。Arlene會跟大家分享佳節飲食心得，讓大家在新年食得開心又放心。

- 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/>



癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單



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/>