

身心靈健康服務 5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

5月6、13日 乳癌患者瑜伽 by 關鍵(Vivian)
10:30-11:30 (瑜伽墊、磚)

5月20、27日 乳癌患者瑜伽 (重播)
10:30-11:30 by 關鍵(Vivian)
(瑜伽墊、磚)

星期二 TUESDAY

5月21日 正念經絡伸展及靜坐
10:30-12:00 by 彭凱茵(Yvonne)
(瑜伽墊或凳、抱枕)

5月28日 椅子瑜伽 by 劉穎瑜(Tiffany)
10:30-12:00 (凳)

星期三 WEDNESDAY

5月8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、繩)



星期四 THURSDAY

5月2日 初階瑜伽 by 魏麗盈(Angora)
10:30-12:00 (瑜伽墊、磚)

5月9日 禪繞畫 - 動物樂園 (新)
14:30-16:00 by 余狄夫(Dick)
(3.5吋x3.5吋的白紙、幼細黑色針筆/原子筆、2B/HB鉛筆、打印出最後一頁PDF圖紙、剪刀、膠水)

5月16日 陰陽流動瑜伽 x 頌鉢聲療
10:30-12:00 by 陳惠儀(Zero)
(瑜伽墊、磚、小毛毯)

5月30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)

星期五 FRIDAY

5月3、17、31日 律動伸展 by 張岫雲
10:30-11:30

5月10、24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



身心靈健康服務

5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。

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。

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！

陰陽流動瑜伽 X 頌鉢聲療

陽瑜伽主要訓練肌耐力，提升心肺功能及新陳代謝；陰瑜伽著重結締組織的伸展，透過呼吸釋放緊繃。陰陽流動瑜伽目的在於學習如何平衡兩者，搭配頌鉢聲頻放鬆身心，靜心探索生命收放自如的態度。

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。

呼吸及瑜伽大休息 - 改善睡眠

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。

正念經絡伸展及靜坐

正念是覺察和靜心的練習，通過對自己的身心不帶批判和仁慈的專注，讓我們活在當下，轉化負能量，感受自身內在的和平和喜悅，達到自我療愈。課程內容包括：疏通經絡的伸展運動、正念靜坐、慈心祝福和互動分享。

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 - 動物樂園(新)

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛亂的心可以專注靜下來，達到身心平靜與和諧。今次導師會教導動物主題，用禪繞畫畫下動物樂園的熱鬧氣氛。

律動伸展

導師將教導簡單易學的動作，帶領參加者和音樂一起律動，動作可訓練腳部肌肉、伸展身體四肢、增強心肺功能。

- 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



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

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



禪繞畫-動物樂園

請將此頁印出，先剪下圖案，
貼在3.5吋x3.5吋白紙上

