

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2024年7月至9月
共88個課程

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
初階瑜伽 W313 坑口 10節	初階瑜伽 K310 賽馬會服務中心(葵涌) 10節	初階瑜伽 K311 天水圍 8節	初階瑜伽 W314 觀塘 9節	愛笑瑜伽 C217 上環 4節	初階瑜伽 C212 鯽魚涌 9節
愛笑瑜伽 K316 天水圍 6節	乳癌患者瑜伽 K312 屯門 10節	初階瑜伽 C211 鯽魚涌 10節	乳癌患者瑜伽 W315 黃大仙 8節	瑜伽工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 K319 (英語授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	進階瑜伽 C213 鯽魚涌 9節
瑜伽工作坊 - 提高免疫力 W318 服務中心(黃大仙) 3節	橡筋帶伸展瑜伽 K315 深水埗 9節	乳癌患者瑜伽 C214 鯽魚涌 10節	陰瑜伽 C219 中環 10節	瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 W320 大埔 9節	陰陽流動瑜伽 K318 賽馬會服務中心(葵涌) 2節
打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 C226 (普通話授課) 服務中心(北角) 10節	經絡陰瑜伽工作坊 C218 中環 4節	男士伸展瑜伽 C215 服務中心(北角) 6節	陰陽流動瑜伽 C220 中環 10節	陳式太極基礎班 K321 賽馬會服務中心(葵涌) 12節	瑜伽工作坊 - 健康關節 K320 賽馬會服務中心(葵涌) 5節
郭林氣功鬆靜工作坊 W325 服務中心(黃大仙) 5節	瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 C222 中環 10節	乳癌患者瑜伽 K313 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力 W321 黃大仙 4節	陳式太極基礎班 K323 元朗 11節	瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 C221 鯽魚涌 3節
普拉提斯伸展運動基礎 A班 K328 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 C223 (廣東話/英語授課) 中環 10節	男士伸展瑜伽 K314 賽馬會服務中心(葵涌) 6節	呼吸和瑜伽大休息 C225 中環 10節	郭林氣功 K326 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	導引養生功及易筋棒運動二集 C230 西灣河 9節
普拉提斯伸展運動基礎 B班 K329 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫 C224 中環 8節	橡筋帶伸展瑜伽 C216 灣仔 8節	靜觀經絡養生工作坊 C228 灣仔 1節	郭林氣功鬆靜工作坊 K327 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	唱練易筋棒運動 C232 西灣河 9節
一草一木水彩工作坊 F145 中環 4節	呼吸和瑜伽大休息 W322 佐敦 10節	雙人瑜伽工作坊 K317 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	導引養生功及易筋棒運動二集 K325 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	普拉提斯伸展運動基礎班 C237 上環 8節	曼陀羅線條繪畫體驗工作坊 F146 服務中心(中環) 1節
瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K334 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	功前熱身術及易筋棒運動一集 W324 調景嶺 8節	愛笑瑜伽 W316 紅磡 5節	銅鑼聲音療愈工作坊 K331 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	禪繞畫進階工作坊 K330 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	健康蔬果汁工作坊 C247 (英語授課) 服務中心(北角) 1節
癌症按摩護理工作坊 C246 服務中心(北角) 2節	郭林氣功鬆靜工作坊 C233 北角 5節	生活瑜伽工作坊 W317 服務中心(黃大仙) 3節	頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C239 中環 1節	聲頻療愈工作坊 K333 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	能量療愈體驗工作坊 K340 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
律動伸展 K339 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	溫氏經絡調整體操工作坊 C234 北角 2節	瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 W319 何文田 6節	頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C240 中環 1節		
	普拉提斯伸展運動基礎 A班 C235 中環 10節	靜坐基礎班 C227 (普通話授課) 尖沙咀 7節	頌鉢聲療大休息工作坊 C班 C241 中環 1節		
	普拉提斯伸展運動基礎 B班 C236 中環 10節	陳式太極基礎班 K322 長沙灣 11節	頌鉢聲療大休息工作坊 D班 C242 中環 1節		
	頌鉢聲療大休息工作坊 K332 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	陳式太極進階班 K324 長沙灣 11節	靜心茶道工作坊 C245 服務中心(北角) 1節		
	頌鉢聲療大休息工作坊 W328 服務中心(黃大仙) 2節	太極站樁工作坊 W323 紅磡 4節	智營烹飪工作坊 - 泰式料理 K335 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 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7月至9月
共88個課程

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
	智營烹飪工作坊 - 蒸煮料理 W330 服務中心(黃大仙) 1節	八段錦及易筋棒運動一集 C229 銅鑼灣 7節	秋季養生湯水茶飲講座 K337 賽馬會服務中心(葵涌) 1節		
		導引養生功及易筋棒運動二集 C231 銅鑼灣 7節	全植物性飲食 - 生機甜品篇 K338 賽馬會服務中心(葵涌) 1節		
		普拉提斯伸展運動基礎 W326 車公廟 10節			
		水晶頌鉢聲音療愈工作坊 C238 中環 3節			
		銅鑼聲音療愈工作坊 W327 服務中心(黃大仙) 1節			
		頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C243 (英語授課) 服務中心(北角) 1節			
		頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C244 (英語授課) 服務中心(北角) 1節			
		智營烹飪工作坊 - 泰式料理 W329 (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1節			
		律動伸展 W331 車公廟 10節			

11 類別