

身心靈健康服務 4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

4月7、28日 乳癌患者瑜伽
10:30-12:00 by 曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、磚)

4月14日
10:30-12:00 瑜伽工作坊-鍛煉下肢肌肉及平衡
by 曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、磚、凳)

星期二 TUESDAY

4月29日 筋膜訓練及自我按摩技巧
10:30-12:00 by 魏麗盈(Angora)
(瑜伽墊、磚、按摩球、網球或壘球、中形毛巾)

星期三 WEDNESDAY

4月2日 瑜伽九式及頌鉢聲療
10:30-12:00 by 陳惠儀(Zero)
(瑜伽墊、磚、小毛毯)

4月23日 瑜伽工作坊-改善盆底肌力
10:30-12:00 by 張曉蘭(Loretta)
(瑜伽墊、2個抱枕、毛毯)

星期四 THURSDAY

4月17日 正念經絡伸展及靜坐
14:30-16:00 by 彭凱茵(Yvonne)
(瑜伽墊或凳、抱枕)

星期五 FRIDAY

4月11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)

4月25日 律動伸展 by 張岫雲
10:30-11:30



- 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；若無會員卡，亦可使用會員號碼加上姓名作為顯示名稱。
- 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/>

身心靈健康服務

4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舒緩手術後的疼痛，也有效預防或減輕淋巴水腫。

瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡

透過瑜伽練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活性。

瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力

教導簡單的瑜伽式子，幫助回復盆底肌柔韌力，保護腹腔器官。

瑜伽九式及頌鉢聲療

練習包括呼吸、冥想、伸展身體等，能平衡交感神經與副交感神經，提高專注力、覺察力、自信與快樂。大休息時配合頌鉢聲頻，有助血液循環、消除疲勞和啟動自愈力。

筋膜訓練及自我按摩技巧

筋膜是重要的結締組織，隨著缺乏活動、受傷或年齡增長，有機會變得緊繃，從而影響身體的平衡與柔韌度，甚至令身體出現長期痛症。本課堂包含動態和靜態伸展，以及自我按摩技巧，幫助身心回復平衡放鬆狀態。

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，亦可舒緩淋巴水腫的問題。

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；若無會員卡，亦可使用會員號碼加上姓名作為顯示名稱。
- 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/>

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；若無會員卡，亦可使用會員號碼加上姓名作為顯示名稱。
- 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/>