

香港癌症基金會 身心靈健康服務課程一覽 2025年4月至6月 共96個課程					
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
<u>初階瑜伽 K049</u> 天水圍 9 節	<u>初階瑜伽 K048</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	<u>初階瑜伽 C037</u> 鯽魚涌 10 節	<u>初階瑜伽 W060</u> 觀塘 10 節	<u>橡筋帶伸展瑜伽 C041</u> 灣仔 10 節	<u>初階瑜伽 C038</u> 鯽魚涌 7 節
<u>初階瑜伽 W059</u> 坑口 9 節	<u>乳癌患者瑜伽 C078</u> (英語授課) 鯽魚涌 9 節	<u>乳癌患者瑜伽 C040</u> 鯽魚涌 10 節	<u>乳癌患者瑜伽 W061</u> 黃大仙 7 節	<u>愛笑瑜伽 C042</u> 上環 8 節	<u>進階瑜伽 C039</u> 鯽魚涌 7 節
<u>瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 W065</u> 服務中心(黃大仙) 3 節	<u>乳癌患者瑜伽 K051</u> 屯門 10 節	<u>乳癌患者瑜伽 K050</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	<u>經絡陰瑜伽工作坊 C043</u> 中環 10 節	<u>陰陽流動瑜伽 K055</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 K058</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 5 節
<u>郭林氣功鬆靜工作坊 - 進階 W071</u> 服務中心(黃大仙) 5 節	<u>橡筋帶伸展瑜伽 K053</u> 深水埗 9 節	<u>雙人瑜伽工作坊 K052</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 4 節	<u>陰瑜伽 C044</u> 中環 10 節	<u>瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 W063</u> 大埔 10 節	<u>瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 C046</u> 鯽魚涌 3 節
<u>普拉提斯伸展運動基礎班 A班 K065</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<u>愛笑瑜伽 W062</u> 服務中心(黃大仙) 4 節	<u>愛笑瑜伽 K054</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	<u>瑜伽九式及頌鉢聲療 C045</u> 中環 8 節	<u>陳式太極基礎班 K059</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	<u>曼陀羅自然元素創作工作坊 F034</u> 服務中心(中環) 1 節
<u>普拉提斯伸展運動基礎班 B班 K066</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<u>瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫 K057</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 6 節	<u>生活瑜伽工作坊 K056</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>陰陽流動瑜伽 W067</u> 旺角 8 節	<u>陳式太極基礎班 K061</u> 元朗 10 節	<u>健康蔬果汁工作坊 C077</u> (英語授課) 服務中心(北角) 1 節
<u>瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K071</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>瑜伽工作坊 - 舒緩腰背痛 C047</u> 中環 10 節	<u>瑜伽工作坊 - 改善睡眠 W064</u> 何文田 7 節	<u>呼吸和瑜伽大休息 C050</u> 中環 10 節	<u>功前熱身術及易筋棒運動一集 C055</u> 西灣河 9 節	
<u>智營烹飪工作坊 - 養生黃薑 W077</u> (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1 節	<u>瑜伽工作坊 - 平衡身心 C048</u> (廣東話/英語授課) 中環 10 節	<u>靜坐基礎班 C051</u> (普通話授課) 尖沙咀 5 節	<u>八段錦及易筋棒運動一集 K063</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 6 節	<u>唱練易筋棒運動 C057</u> 西灣河 9 節	
<u>全植物性飲食 - 生機甜品篇 K076</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<u>瑜伽工作坊 - 健康關節 C049</u> 中環 10 節	<u>陳式太極基礎班 K060</u> 長沙灣 11 節	<u>普拉提斯伸展運動工作坊 - 健康姿勢 C064</u> 中環 3 節	<u>郭林氣功 K064</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	
<u>律動伸展A班 K077</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>呼吸和瑜伽大休息 W068</u> 佐敦 10 節	<u>陳式太極進階班 K062</u> 長沙灣 11 節	<u>禪繞畫體驗工作坊 C068</u> 灣仔 3 節	<u>普拉提斯伸展運動基礎班 C066</u> (英語授課) 灣仔 9 節	
<u>律動伸展B班 K078</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>靜觀經絡養生工作坊 C052</u> 中環 1 節	<u>氣功八式 C053</u> 尖沙咀 4 節	<u>頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C070</u> 中環 1 節	<u>瑜伽伸展聲頻浴工作坊 W094</u> 觀塘 9 節	
	<u>八段錦及易筋棒運動一集 W070</u> 調景嶺 10 節	<u>太極站樁工作坊 W069</u> 紅磡 10 節	<u>頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C071</u> 中環 1 節	<u>癌症按摩護理工作坊 W076</u> 服務中心(黃大仙) 2 節	
	<u>功前熱身術及易筋棒運動一集 C054</u> 石塘咀 10 節	<u>溫氏經絡調整體操工作坊 W072</u> 何文田 2 節	<u>頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C074</u> (英語授課) 服務中心(北角) 1 節		
	<u>導引養生功及易筋棒運動二集 C056</u> 石塘咀 10 節	<u>普拉提斯伸展運動基礎班 W073</u> 車公廟 10 節	<u>頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C075</u> (英語授課) 服務中心(北角) 1 節		
	<u>郭林氣功鬆靜工作坊 C058</u> 北角 4 節	<u>普拉提斯伸展運動工作坊 - 關顧照顧者 C065</u> 服務中心(北角) 6 節	<u>頌鉢聲療大休息工作坊 W075</u> 服務中心(黃大仙) 2 節		
	<u>溫氏經絡調整體操工作坊 C059</u> 北角 2 節	<u>水晶頌鉢聲音療愈工作坊 C069</u> 中環 3 節	<u>靜心茶道工作坊 C076</u> 服務中心(北角) 1 節		

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

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 2025年4月至6月 共96個課程					
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
	柔氣人間養生功 C060 中環 2 節	銅鑼聲音療愈工作坊 W074 服務中心(黃大仙) 1 節	智營烹飪工作坊 - 多國純素 K075 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節		
	魁根斯方法工作坊 - 聲音、呼吸和動作的關連 C067 (廣東話/英語授課) 中環 4 節	銅鑼聲音療愈工作坊 K069 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	印度阿育吠陀 養生基本課程 W078 服務中心(黃大仙) 2 節		
	普拉提斯伸展運動基礎班 C061 中環 10 節	智營烹飪工作坊 - 腰果奶系列 K074 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節			
	普拉提斯伸展運動進階班 C063 (英語授課) 中環 10 節	律動伸展 W081 車公廟 10 節			
	藍道瑪鍵盤 聲頻療愈工作坊 K067 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節				
	擊鼓療愈工作坊 K068 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節				
	頌鉢聲療大休息工作坊 K070 荔枝角 2 節				
	頌鉢聲療大休息工作坊 C班 C072 中環 1 節				
	頌鉢聲療大休息工作坊 D班 C073 中環 1 節				
	人生整理術 - 斷.捨.離工作坊 2.0生活版 K072 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節				
	生素學堂 - 生素及活性飲食 K073 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節				
	律動伸展A班 W079 服務中心(黃大仙) 4 節				
	律動伸展B班 W080 服務中心(黃大仙) 4 節				

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

11 類別