

身心靈健康服務 7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

7月7日 瑜伽工作坊-鍛煉下肢肌肉及
10:30-12:00 平衡 by 李堅豪(Ravi)
(瑜伽墊、2個磚、紙巾)

7月14日 乳癌患者瑜伽
10:30-12:00 by 謝沁君(Melody)
(瑜伽墊、2個磚、紙巾)

7月28日 瑜伽工作坊 - 骨盆與核心
10:30-12:00 by 謝沁君(Melody)
(瑜伽墊、有牆或門的位置)



備註：參加者須開啟鏡頭方可
參與，以便導師確認動作正確

星期二 TUESDAY

7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

7月23日 瑜伽工作坊-改善下腰背痛
10:30-12:00 by 張曉蘭(Loretta)
(瑜伽墊、繩、2個抱枕、毛毯)

星期四 THURSDAY

7月24日 瑜伽工作坊-改善上下肢水腫
14:30-16:00 by 曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、磚、大毛巾)

星期五 FRIDAY

7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)

7月18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

7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。

活動強度指引：

溫和：主要是呼吸及動作協調的練習，幫助提升身體穩定性。

中度：活動會讓身體產生熱感，呼吸加快。

強度：活動會提高心率，身體會出汗並感到氣促。

乳癌患者瑜伽 **溫和**

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 - 改善下腰背痛 **溫和**

透過瑜伽練習，幫助你伸展背部、紓緩背部肌肉的緊繃以及減輕下背部痠痛的不適感。

瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 **溫和**

透過瑜伽練習，幫助你強化下肢肌肉及改善平衡，提升活力及靈活度。

瑜伽工作坊 - 骨盆與核心 **溫和**

強化身體的核心區域，提升腹部、背部、髖部和盆底肌肉的穩定性，以改善姿勢、平衡及活動力。

瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫 **溫和**

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。

筋膜訓練及自我按摩技巧 **溫和**

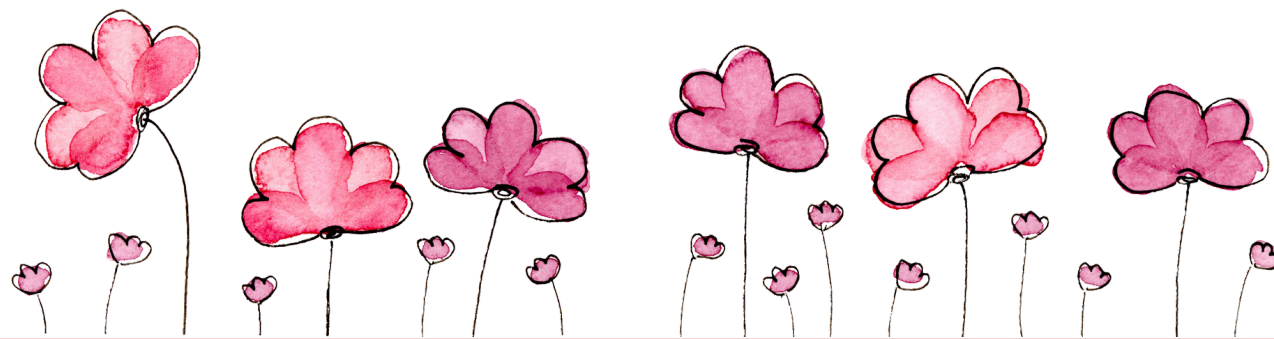
筋膜是重要的結締組織，隨著缺乏活動、受傷或年齡增長，有機會變得緊繃，從而影響身體的平衡與柔韌度，甚至令身體出現長期痛症。本課堂包含動態和靜態伸展，以及自我按摩技巧，幫助身心回復平衡放鬆狀態。

普拉提斯伸展運動 **中度**

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。

律動伸展 **強度**

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/>