

香港癌症基金會 身心靈健康服務課程一覽 2025年7月至9月 共85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 W601A</u> 坑口 10 節	<u>初階瑜伽 K601A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	<u>初階瑜伽 C601A</u> 鰂魚涌 10 節	<u>初階瑜伽 W601B</u> 觀塘 10 節	<u>橡筋帶伸展瑜伽 C613A</u> 灣仔 5 節	<u>初階瑜伽 C601B</u> 鰂魚涌 8 節
<u>瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 W617A</u> 服務中心(黃大仙) 3 節	<u>乳癌患者瑜伽 K603B</u> 屯門 10 節	<u>乳癌患者瑜伽 C603A</u> (英語授課) 銅鑼灣 9 節	<u>瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 W614A</u> 黃大仙 4 節	<u>愛笑瑜伽 C612A</u> 上環 6 節	<u>瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 K614A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 5 節
<u>打開焦慮的枷鎖：靜觀認知治療 C648A</u> (普通話授課) 服務中心(北角) 10 節	<u>橡筋帶伸展瑜伽 K613A</u> 深水埗 9 節	<u>乳癌患者瑜伽 C603B</u> 鰂魚涌 10 節	<u>靜觀經絡養生工作坊 K652A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	<u>陰陽流動瑜伽 W609A</u> 觀塘 9 節	<u>瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 C618A</u> 鰂魚涌 3 節
<u>郭林氣功鬆靜工作坊 W656A</u> 服務中心(黃大仙) 5 節	<u>復元瑜伽 W604A</u> 觀塘 9 節	<u>乳癌患者瑜伽 K603A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	<u>功前熱身術及易筋棒運動二集 K673A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<u>瑜伽工作坊 - 健康腕關節 W615A</u> 大埔 9 節	<u>曼陀羅線條繪畫體驗工作坊 F709A</u> 服務中心(中環) 1 節
<u>普拉提斯伸展運動基礎班 A班 K687A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	<u>瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 C617A</u> 中環 10 節	<u>瑜伽九式及頤鉢聲療 K639A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 4 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 A班 C720E</u> (英語授課) 服務中心(北角) 1 節	<u>陳式太極基礎班 K679A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	<u>癌症按摩護理工作坊 K737A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節
<u>普拉提斯伸展運動基礎班 B班 K687B</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 C619A</u> 中環 10 節	<u>愛笑瑜伽 K612A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 5 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 B班 C720F</u> (英語授課) 服務中心(北角) 1 節	<u>陳式太極基礎班 K679C</u> 元朗 11 節	<u>健康蔬果汁工作坊 C745A</u> (英語授課) 服務中心(北角) 1 節
<u>瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K726A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>呼吸和瑜伽大休息 C641A</u> 中環 10 節	<u>雙人瑜伽工作坊 K635A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 W720A</u> 服務中心(黃大仙) 2 節	<u>太極站樁工作坊 C683A</u> 上環 6 節	
<u>智營烹飪工作坊 - 夏日水果 W743A</u> (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1 節	<u>呼吸和瑜伽大休息 W641A</u> 佐敦 10 節	<u>生活瑜伽工作坊 K633A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 4 節	<u>頤鉢聲療大休息工作坊 K720A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	<u>氣功八式 K676A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 4 節	
<u>律動伸展A班 K768A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 4 節	<u>五感靜心工作坊 C653A</u> 北角 2 節	<u>瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 W616A</u> 何文田 9 節	<u>水克非爾工作坊 C747A</u> 服務中心(北角) 2 節	<u>導引養生功及易筋棒運動二集 C668A</u> 西灣河 7 節	
<u>律動伸展B班 K768B</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 4 節	<u>氣功八式 W676A</u> 服務中心(黃大仙) 4 節	<u>靜坐基礎班 C645A</u> (普通話授課) 服務中心(北角) 6 節	<u>養生與排毒 - 吃出健康講座 F754A</u> 服務中心(中環) 1 節	<u>唱練易筋棒運動 C665A</u> 西灣河 7 節	
	<u>八段錦 C658A</u> 石塘咀 6 節	<u>陳式太極基礎班 K679B</u> 長沙灣 11 節		<u>郭林氣功 K655A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	
	<u>易筋棒運動一及二集 C664A</u> 石塘咀 6 節	<u>陳式太極進階班 K680A</u> 長沙灣 11 節		<u>普拉提斯伸展運動基礎班 C687A</u> (英語授課) 灣仔 9 節	
	<u>功前熱身術及易筋棒運動二集 W673A</u> 調景嶺 7 節	<u>太極站樁工作坊 W683A</u> 紅磡 10 節		<u>藍道瑪鍵盤聲頻療愈工作坊 K728A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	
	<u>郭林氣功鬆靜工作坊 C656A</u> 北角 5 節	<u>太極站樁工作坊 W684A</u> (舊生重溫) 紅磡 2 節		<u>擊鼓療愈工作坊 K727A</u> 賽馬會服務中心(葵涌) 3 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7月至9月 共85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
	乳癌患者普拉提斯 伸展運動工作坊 C690A 中環 10 節	普拉提斯伸展運動基礎班 W687A 車公廟 8 節		人生整理術 - 斷.捨.離工作坊 2.0生活版 C732A 服務中心(北角) 1 節	
	普拉提斯伸展運動工作坊 - 健康姿勢 W691A 服務中心(黃大仙) 5 節	水晶頌鉢聲音療愈工作坊 C724A 銅鑼灣 3 節			
	普拉提斯伸展運動工作坊 - 改善盆底肌力 C692A 中環 3 節	銅鑼聲音療愈工作坊 W725A 服務中心(黃大仙) 1 節			
	銅鑼聲音療愈工作坊 K725A 賽馬會服務中心(葵涌) 2 節	智營烹飪工作坊 - 夏日瓜類 K743A (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節			
	頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C720A 中環 1 節				
	頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C720B 中環 1 節				
	頌鉢聲療大休息工作坊 C班 C720C 中環 1 節				
	頌鉢聲療大休息工作坊 D班 C720D 中環 1 節				
	靜心茶道課程(一) C739A 服務中心(北角) 3 節				
	夏季養生湯水茶飲講座 W753A 服務中心(黃大仙) 1 節				
	全植物性飲食 - 生機甜品篇 C752A 服務中心(北角) 1 節				
	律動伸展 C768A 中環 10 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