

身心靈健康服務

5月網上直播課程

瑜伽及伸展運動課程，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

5月4、18日 乳癌患者瑜伽
10:30-12:00 by 謝沁君(Melody)
(瑜伽墊、瑜伽磚、紙巾)

5月11日 橡筋帶伸展瑜伽
10:30-12:00 by 曾翠瓊(Jessica)
(瑜伽墊、瑜伽磚、橡筋帶)

星期二 TUESDAY

未有安排

星期三 WEDNESDAY

5月13日 瑜伽工作坊 - 改善下腰背痛
10:30-12:00 by 張曉蘭(Loretta)
(瑜伽墊、瑜伽繩、2個抱枕、毛毯)

5月27日 瑜伽九式及頌鉢聲療
10:30-12:00 by 陳惠儀(Zero)
(瑜伽墊、瑜伽磚、毛毯)

星期四 THURSDAY

5月7日 內觀瑜伽 by 王品涵
10:30-12:00 (瑜伽墊、瑜伽磚、毛毯)

5月21日 禪繞畫 - 海洋世界 by 余狄夫(Dick)
14:30-16:00 (3.5吋x3.5吋的白紙、幼細原子筆/
針筆(黑)、2B/HB鉛筆、白色啫哩
筆、木顏色)



星期五 FRIDAY

5月8、22日 普拉提斯伸展運動
10:30-11:30 by 張岫雲
(凳、橡筋帶/中長形毛巾、2個啞鈴/
小水樽)

5月15、29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：輸入會員號碼加上中文或英文姓名作為顯示名稱
- 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須知

瑜伽及伸展運動課程，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。

參加者需清楚及瞭解活動內容，並按身體狀況選擇適合活動，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，香港癌症基金會恕不負責。

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。

橡筋帶伸展瑜伽 **中度**

透過瑜伽式子適度伸展，運用橡筋帶配合動作和呼吸練習，讓繃緊的身軀得以放鬆及提升力量，下課時身體變得輕鬆和心情愉快。

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。

瑜伽九式及頌鉢聲療 **溫和**

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。

內觀瑜伽 **溫和**

向內觀察，活在當下。透過安靜溫和的瑜伽式子、呼吸及靜觀練習，讓我們對自己的身心有更深層的接觸和了解，培養正向的抗癌力量。

禪繞畫 - 海洋世界

透過繪畫重複的基本圖形，創作美麗的圖畫，讓患癌後紛擾的心專注靜下來，達到身心平靜與和諧。今次導師會教導新主題，用禪繞畫畫下夏日海洋世界。

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。

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。



- 無需報名，上課前安裝ZOOM應用程式
- 輸入會議ID: 3667321100
- 個人名稱：輸入會員號碼加上中文或英文姓名作為顯示名稱
- 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

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：輸入會員號碼加上中文或英文姓名作為顯示名稱
- 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/>