

香港癌症基金會  
身心靈健康服務課程一覽 2026年7月至9月  
共100個課程

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

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
初階瑜伽 W10601A 坑口 10節	初階瑜伽 K10601A 賽馬會服務中心(葵涌) 10節	初階瑜伽 C10601A 鯽魚涌 10節	初階瑜伽 W10601B 觀塘 10節	橡筋帶伸展瑜伽 C10613A 灣仔 5節	初階瑜伽 C10601B 鯽魚涌 7節
初階瑜伽 K10601C 網上進行 5節	初階瑜伽 K10601B 屯門 11節	乳癌患者瑜伽 K10603A 賽馬會服務中心(葵涌) 10節	初階瑜伽 W10601C 黃大仙 7節	愛笑瑜伽 C10612A 上環 6節	進階瑜伽 C10602A 鯽魚涌 7節
橡筋帶伸展瑜伽 K10613B 網上進行 4節	橡筋帶伸展瑜伽 K10613A 深水埗 11節	乳癌患者瑜伽 C10603A (英語授課) 銅鑼灣 9節	經絡陰瑜伽工作坊 C10608A 中環 10節	溫和流動瑜伽 W10637A 觀塘 9節	瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 C10617A 鯽魚涌 3節
生活瑜伽工作坊 W10633A 服務中心(黃大仙) 3節	椅子瑜伽 C10610A 服務中心(北角) 5節	乳癌患者瑜伽 C10603B 鯽魚涌 10節	瑜伽九式及頤鉢聲療 C10639A 中環 10節	瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 W10618A 大埔 9節	普拉提斯伸展運動工作坊 - 改善盆底肌力 K10692A 賽馬會服務中心(葵涌) 6節
氣功熱身操 K10786A 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	陰陽流動瑜伽 W10609A 觀塘 9節	橡筋帶伸展瑜伽 W10613A 車公廟 9節	瑜伽工作坊 - 改善上下肢水腫 C10619A 中環 10節	陳式太極基礎班 K10679A 賽馬會服務中心(葵涌) 11節	一草一木水彩工作坊 F10775A 服務中心(中環) 4節
普拉提斯伸展運動基礎班 A班 K10687A 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 C10616A 北角 10節	愛笑瑜伽 K10612A 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	易筋棒運動一集 K10771A 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	陳式太極基礎班 K10679B 元朗 11節	曼陀羅與生活元素 創作工作坊 F10783A 服務中心(中環) 1節
普拉提斯伸展運動基礎班 B班 K10687B 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 W10617A 服務中心(黃大仙) 4節	男士伸展瑜伽 K10611A 賽馬會服務中心(葵涌) 5節	普拉提斯伸展運動基礎班 C10687B 中環 10節	太極站樁工作坊 C10683A 上環 5節	頤鉢聲療大休息工作坊 K10720A 賽馬會服務中心(葵涌) 2節
帶心回家 - 聲頻靜坐 C10784A 服務中心(北角) 4節	瑜伽工作坊 - 改善睡眠的按摩與伸展練習 K10780A 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	椅子瑜伽 K10610A 賽馬會服務中心(葵涌) 7節	乳癌患者普拉提斯 伸展運動工作坊 C10690A 中環 10節	郭林氣功 K10655A 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	癌症按摩護理工作坊 W10737A 服務中心(黃大仙) 1節
頤鉢聲療大休息工作坊 W10720A 服務中心(黃大仙) 2節	呼吸和瑜伽大休息 W10641A 佐敦 9節	瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 W10616A 何文田 10節	魁根斯方法工作坊 - 放鬆頸部和肩膀緊繃 K10703A 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	氣功八式 K10676A 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	阿育吠陀自我覺察工作坊 K10776A 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K10726A 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	呼吸和瑜伽大休息 C10641A 服務中心(北角) 5節	瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力 K10622A 網上進行 9節	禪繞靜心一小時 K10717A 網上進行 3節	唱練易筋棒運動 C10665A 西灣河 6節	健康蔬果汁工作坊 C10745A (英語授課) 服務中心(北角) 1節
癌症按摩護理簡介 及實踐工作坊 F10785A (英語授課) 服務中心(中環) 1節	郭林氣功鬆靜工作坊 C10656A 石塘咀 5節	靜坐基礎班 C10645A (普通話授課) 尖沙咀 8節	健康發芽菜工作坊 K10741A 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	導引養生氣功 C10666A 西灣河 6節	
智營烹飪工作坊 - 百變豆腐 W10743A (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1節	八段錦及易筋棒運動一集 C10659A 石塘咀 7節	靜觀經絡養生工作坊 C10652A 服務中心(北角) 1節	人生整理術 - 斷、捨、離工作坊 2.0生活版 W10732A 服務中心(黃大仙) 1節	普拉提斯伸展運動基礎班 C10687A (英語授課) 灣仔 9節	
律動伸展A班 K10768A 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	功前熱身術 C10671A 石塘咀 7節	陳式太極簡易十六式 W10679A 紅磡 6節	養生與排毒, 吃出健康工作坊 K10754A 網上進行 2節	普拉提斯伸展運動基礎班 K10687C 網上進行 8節	
律動伸展B班 K10768B 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	導引養生氣功 W10666A 調景嶺 10節	陳式太極基礎班 K10679C 長沙灣 11節		頤鉢聲療大休息工作坊 A班 C10720A (英語授課) 服務中心(北角) 1節	
溫氏經絡調整體操工作坊 W10769A 服務中心(黃大仙) 2節	普拉提斯伸展運動入門班 W10686A 服務中心(黃大仙) 3節	太極樁功靜觀工作坊 C10773A 紅磡 5節		頤鉢聲療大休息工作坊 B班 C10720B (英語授課) 服務中心(北角) 1節	
小力球工作坊 K10767A 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	頤鉢聲療大休息工作坊 A班 C10720C 中環 1節	郭林氣功鬆靜工作坊 C10656B 尖沙咀 5節		藍道瑪鍵盤 聲頻療愈工作坊 K10728A 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	

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 2026年7月至9月**  
**共100個課程**

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

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
	<p><u>頌鉢聲療大休息工作坊</u>  <b>B班 C10720D</b>                      中環                      1節</p>	<p><u>普拉提斯伸展運動工作坊-                      健康姿勢 W10691A</u>                      服務中心(黃大仙)                      3節</p>		<p><u>靜心茶道工作坊 C10738A</u>                      服務中心(北角)                      1節</p>	
	<p><u>頌鉢聲療大休息工作坊</u>  <b>C班 C10720E</b>                      中環                      1節</p>	<p><u>禪繞畫體驗工作坊 W10714A</u>                      服務中心(黃大仙)                      3節</p>			
	<p><u>頌鉢聲療大休息工作坊</u>  <b>D班 C10720F</b>                      中環                      1節</p>	<p><u>水晶頌鉢聲音療愈工作坊</u>  <b>C10724A</b>                      銅鑼灣                      3節</p>			
	<p><u>銅鑼聲音療愈工作坊 K10725A</u>                      賽馬會服務中心(葵涌)                      2節</p>	<p><u>銅鑼聲音療愈工作坊 W10725A</u>                      服務中心(黃大仙)                      1節</p>			
	<p><u>智營烹飪工作坊-夏日瓜類</u>  <b>K10743A</b>                      (普通話授課)                      賽馬會服務中心(葵涌)                      1節</p>	<p><u>全植物性飲食-生機甜品篇</u>  <b>K10752A</b>                      賽馬會服務中心(葵涌)                      1節</p>			
	<p><u>秋季養生湯水茶飲講座</u>  <b>W10753A</b>                      服務中心(黃大仙)                      1節</p>	<p><u>米麴發酵工作坊 K10748A</u>                      賽馬會服務中心(葵涌)                      1節</p>			

11 類別