

**香港癌症基金會**  
**身心靈健康服務課程一覽 2024年10月至12月**  
**共85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
<b>初階瑜伽 W575</b> 坑口 10節	<b>初階瑜伽 K564</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 9節	<b>初階瑜伽 K565</b> 天水圍 10節	<b>初階瑜伽 W576</b> 觀塘 10節	<b>橡筋帶伸展瑜伽 C399</b> 灣仔 9節	<b>初階瑜伽 C395</b> 鰂魚涌 7節
<b>瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 W580</b> 服務中心(黃大仙) 3節	<b>乳癌患者瑜伽 K566</b> 屯門 10節	<b>初階瑜伽 C394</b> 鰂魚涌 10節	<b>乳癌患者瑜伽 W577</b> 黃大仙 6節	<b>愛笑瑜伽 C400</b> 上環 9節	<b>進階瑜伽 C396</b> 鰂魚涌 7節
<b>靜觀經絡養生工作坊 C410</b> 中環 1節	<b>橡筋帶伸展瑜伽 K568</b> 深水埗 9節	<b>乳癌患者瑜伽 C397</b> 鰂魚涌 10節	<b>陰瑜伽 C402</b> 中環 9節	<b>瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 W582</b> 大埔 9節	<b>瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 K569</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 5節
<b>郭林氣功鬆靜工作坊 W587</b> 服務中心(黃大仙) 5節	<b>生活瑜伽工作坊 W579</b> 服務中心(黃大仙) 3節	<b>乳癌患者瑜伽 K567</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 10節	<b>陰陽流動瑜伽 C403</b> 中環 10節	<b>陳式太極基礎班 K571</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 9節	<b>瑜伽工作坊 - 健康關節 C404</b> 鰂魚涌 3節
<b>普拉提斯伸展運動基礎班 A班 K578</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 6節	<b>瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 C405</b> 中環 10節	<b>男士伸展瑜伽 C398</b> 服務中心(北角) 10節	<b>瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 W583</b> 何文田 4節	<b>陳式太極基礎班 K573</b> 元朗 11節	<b>普拉提斯核心床入門工作坊 C419</b> 銅鑼灣 3節
<b>普拉提斯伸展運動基礎班 B班 K579</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 6節	<b>瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 C406</b> 中環 10節	<b>愛笑瑜伽 W578</b> 紅磡 6節	<b>呼吸和瑜伽大休息 C408</b> 中環 9節	<b>導引養生功及易筋棒運動二集 C412</b> 西灣河 8節	<b>曼陀羅線條繪畫體驗工作坊 F283</b> 服務中心(中環) 1節
<b>頤鉢聲療大休息工作坊 C班 C424</b> 中環 1節	<b>瑜伽工作坊 - 改善盆底肌力 C407</b> (廣東話/英語授課) 中環 10節	<b>瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 W581</b> 何文田 4節	<b>大舞 K576</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 6節	<b>唱練易筋棒運動 C414</b> 西灣河 8節	<b>健康蔬果汁工作坊 C430</b> (英語授課) 服務中心(北角) 1節
<b>頤鉢聲療大休息工作坊 D班 C425</b> 中環 1節	<b>呼吸和瑜伽大休息 W584</b> 佐敦 9節	<b>靜坐基礎班 C409</b> (普通話授課) 尖沙咀 7節	<b>銅鑼聲音療愈工作坊 K581</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	<b>氣功八式 K577</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 8節	<b>能量療愈體驗工作坊 K589</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1節
<b>瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K583</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	<b>八段錦及易筋棒運動一集 C411</b> 石塘咀 9節	<b>陳式太極基礎班 K572</b> 長沙灣 11節	<b>頤鉢聲療大休息工作坊 A班 C422</b> 中環 1節	<b>癌症按摩護理工作坊 C429</b> 服務中心(北角) 2節	
<b>全植物性飲食 - 生機甜品篇 K586</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	<b>導引養生功及易筋棒運動二集 W586</b> 調景嶺 9節	<b>陳式太極進階班 K574</b> 長沙灣 11節	<b>頤鉢聲療大休息工作坊 B班 C423</b> 中環 1節	<b>人生整理術 - 斷捨離工作坊 2.0生活版 W591</b> 服務中心(黃大仙) 1節	
<b>律動伸展A班 K587</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	<b>功前熱身術及易筋棒運動一集 C413</b> 石塘咀 9節	<b>太極站樁工作坊 W585</b> 紅磡 4節	<b>頤鉢聲療大休息工作坊 A班 C426</b> (英語授課) 服務中心(北角) 1節	<b>身心靈健康生活營 K590</b> 石崗 1節	
<b>律動伸展B班 K588</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 4節	<b>郭林氣功鬆靜工作坊 C415</b> 北角 5節	<b>太極站樁工作坊 K575</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 9節	<b>頤鉢聲療大休息工作坊 B班 C427</b> (英語授課) 服務中心(北角) 1節		
	<b>溫氏經絡調整體操工作坊 C416</b> 北角 2節	<b>普拉提斯伸展運動基礎班 W588</b> 車公廟 8節	<b>靜心茶道工作坊 C428</b> 服務中心(北角) 1節		
	<b>魁根斯方法工作坊 - 活出好心情 C420</b> (廣東話/英語授課) 中環 4節	<b>禪繞畫進階工作坊 - 咖啡染 K580</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 3節	<b>智營烹飪工作坊 - 聖誕系列 K584</b> (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1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 2024年10月至12月**  
**共85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
	<u>普拉提斯伸展運動基礎班</u> <b>A班 C417</b> 中環 6節	<u>銅鑼聲音療愈工作坊 W589</u> 服務中心(黃大仙) 1節	<u>冬季養生湯水茶飲講座</u> <b>K585</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 1節		
	<u>普拉提斯伸展運動基礎班</u> <b>B班 C418</b> 中環 6節	<u>智營烹飪工作坊 - 養生黃薑</u> <b>W592</b> <b>(普通話授課)</b> 服務中心(黃大仙) 1節			
	<u>水晶頌鉢聲音療愈工作坊</u> <b>C421</b> 中環 3節	<u>律動伸展 W594</u> 車公廟 8節			
	<u>頌鉢聲療大休息工作坊</u> <b>W590</b> 服務中心(黃大仙) 2節				
	<u>頌鉢聲療大休息工作坊</u> <b>K582</b> 賽馬會服務中心(葵涌) 2節				
	<u>智營烹飪工作坊 - 冬至系列</u> <b>W593</b> 服務中心(黃大仙) 1節				
	<u>律動伸展A班 C431</u> 中環 4節				
	<u>律動伸展B班 C432</u> 中環 4節				

11 類別