

身心靈健康服務 12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

12月2日 椅子瑜伽 by 劉穎瑜 (Tiffany)
14:30-16:00 (凳)

12月9、16、23日 乳癌患者瑜伽
by 謝沁君(Melody)
10:30-12:00 (瑜伽墊、磚)

星期二 TUESDAY

12月3日 呼吸及瑜伽大休息-改善睡眠
10:30-12:00 by 楊雅婷(Christine)
(瑜伽墊、2個磚、毛毯、凳)

12月10日 初階瑜伽 by 魏麗盈(Angora)
10:30-12:00 (瑜伽墊、磚)

12月24日 陰瑜伽 by 魏麗盈(Angora)
10:30-12:00 (瑜伽墊、磚/抱枕、大毛巾)

星期三 WEDNESDAY

12月11日 瑜伽工作坊-快樂脊柱
10:30-12:00 by 張曉蘭(Loretta)
(瑜伽墊、2個抱枕、毛毯)

星期四 THURSDAY

12月5日 瑜伽工作坊-鍛煉下肢肌肉及平衡
10:30-12:00 by 謝沁君(Melody)
(瑜伽墊、2個磚、紙巾)

12月12日 禪繞畫-方格與編織 2
14:30-16:00 by 余狄夫(Dick)
(3.5吋x3.5吋的白紙、幼細原子筆/
針筆(黑)、2B/HB鉛筆)

12月19日 正念經絡伸展及靜坐
10:30-12:00 by 彭凱茵(Yvonne)
(瑜伽墊或凳、抱枕)

星期五 FRIDAY

12月6、20日 律動伸展 by 張岫雲
10:30-11:30

12月13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)



- 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
- 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

12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。

乳癌患者瑜伽

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。

陰瑜伽

陰瑜伽的動作一般以坐著或躺下為主。透過長時間的伸展，以放鬆身心及探索身體，加強自愈能力。

瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡

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。

初階瑜伽

為癌症患者設計柔和及有效的瑜伽式子和呼吸法，以伸展肌肉筋骨，達到內心平靜和療愈效果。

椅子瑜伽

為不方便坐在地板上的患者而設計的瑜伽，可以改善呼吸、減少壓力、改善睡眠，同時帶來心靈的平和。

瑜伽工作坊 - 快樂脊柱

教授保持脊柱健康的瑜伽動作，改善缺乏運動及勞損而引起的肩頸及脊椎健康問題。

呼吸及瑜伽大休息 - 改善睡眠

透過瑜伽練習，包括瑜伽體位法、呼吸法和靜坐練習，幫助你進入良好的睡眠狀態。

正念經絡伸展及靜坐

正念是覺察和靜心的練習，通過對自己的身心不帶批判和仁慈的專注，讓我們活在當下，轉化負能量，感受自身內在的和平和喜悅，達到自我療愈。課程內容包括：疏通經絡的伸展運動、正念靜坐、慈心祝福和互動分享。

普拉提斯伸展運動

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。

禪繞畫-方格與編織 2

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。今次導師會以格子為基礎，衍生出更多有編織效果的有趣圖案。

律動伸展

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
- 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
- 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/>