



# 身心靈健康服務 1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

1月6、13、20日  
乳癌患者瑜伽  
by 謝沁君(Melody)  
10:30-12:00(瑜伽墊、磚)

## 星期二 TUESDAY

1月21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

1月22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)

## 星期四 THURSDAY

1月2日  
瑜伽工作坊- 改善肩頸痛 by 張曉蘭  
10:30-12:00 (Loretta) (重播)  
(瑜伽墊、瑜伽繩、毛毯、2個抱枕)


1月9日  
呼吸及瑜伽大休息- 改善睡眠  
14:30-16:00 by 謝沁君(Melody)  
(瑜伽墊、紙巾、毛毯、2個瑜伽磚)

1月23日  
利是封禪繞畫 by 余狄夫(Dick)  
14:30-16:00 (利是封、黑色針筆、金色、白色或銀色的啫喱筆)

## 星期五 FRIDAY

1月3、17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)

1月10、24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 1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 - 改善肩頸痛

許多人常感到頸部、肩膀和上背部緊繃不適，透過瑜伽練習，可緩解這些部位的不適，放鬆身心。

## 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。

## 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。

## 利是封禪繞畫


以禪繞畫創作屬於您自己的美麗利是封，而過程中重複繪畫基本的圖形，更讓人會在不知不覺投入其中，達到身心平靜和諧。

## 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。

## 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/>