

香港癌症基金會
身心靈健康服務課程一覽 2025年1月至3月
共96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 W824 坑口 10 節	初階瑜伽 K802 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	初階瑜伽 K803 天水圍 10 節	初階瑜伽 W825 觀塘 10 節	橡筋帶伸展瑜伽 C604 灣仔 9 節	初階瑜伽 C600 鰂魚涌 7 節
瑜伽工作坊 - 紓緩腰背痛 W828 服務中心(黃大仙) 3 節	乳癌患者瑜伽 K804 屯門 9 節	初階瑜伽 C599 鰂魚涌 9 節	乳癌患者瑜伽 W826 黃大仙 8 節	愛笑瑜伽 C605 上環 9 節	進階瑜伽 C601 鰂魚涌 7 節
郭林氣功鬆靜工作坊 W835 服務中心(黃大仙) 5 節	橡筋帶伸展瑜伽 K807 深水埗 9 節	乳癌患者瑜伽 C602 鰂魚涌 9 節	經絡陰瑜伽工作坊 C606 中環 3 節	瑜伽工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 K810 (英語授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節	瑜伽工作坊 - 預防膝蓋疼痛 K811 賽馬會服務中心(葵涌) 5 節
普拉提斯伸展運動基礎班 A班 K818 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	瑜伽工作坊 - 紓緩坐骨神經痛 C609 中環 10 節	乳癌患者瑜伽 K805 賽馬會服務中心(葵涌) 10 節	瑜伽九式及頌鉢聲療 C607 中環 10 節	瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 W829 大埔 9 節	瑜伽工作坊 - 快樂脊柱 C610 鰂魚涌 3 節
普拉提斯伸展運動基礎班 B班 K819 賽馬會服務中心(葵涌) 7 節	瑜伽工作坊 - 鍛煉下肢肌肉及平衡 C611 中環 10 節	男士伸展瑜伽 C603 服務中心(北角) 9 節	陰瑜伽 C608 中環 7 節	陳式太極基礎班 K812 賽馬會服務中心(葵涌) 9 節	曼陀羅自然元素創作工作坊 F388 服務中心(中環) 1 節
藍道瑪鍵盤聲頻療愈工作坊 K820 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	瑜伽工作坊 - 平衡身心 C612 (廣東話/英語授課) 中環 10 節	男士伸展瑜伽 K806 賽馬會服務中心(葵涌) 6 節	陰陽流動瑜伽 K809 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	陳式太極基礎班 K814 元朗 11 節	森林浴體驗工作坊 W841 九龍仔公園 1 節
擊鼓療愈工作坊 K821 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	呼吸和瑜伽大休息 W832 佐敦 7 節	愛笑瑜伽 K808 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	呼吸和瑜伽大休息 C613 中環 7 節	功前熱身術及易筋棒運動二集 C618 西灣河 9 節	健康蔬果汁工作坊 C639 (英語授課) 服務中心(北角) 1 節
瑜伽伸展聲頻浴工作坊 K824 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	靜觀經絡養生工作坊 C615 中環 1 節	生活瑜伽工作坊 W827 服務中心(黃大仙) 3 節	八段錦及易筋棒運動一集 K816 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	唱練易筋棒運動 C620 西灣河 9 節	能量療愈體驗工作坊 K833 賽馬會服務中心(葵涌) 1 節
體驗大自然療愈力工作坊 K826 迪欣湖 1 節	八段錦及易筋棒運動一集 C617 石塘咀 9 節	瑜伽工作坊 - 改善肩頸痛 W830 何文田 7 節	普拉提斯伸展運動進階班 C626 (英語授課) 中環 7 節	郭林氣功 K817 賽馬會服務中心(葵涌) 8 節	
律動伸展A班 K831 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	八段錦及易筋棒運動一集 W834 調景嶺 9 節	靜坐基礎班 C614 (普通話授課) 尖沙咀 7 節	禪繞畫麻布袋工作坊 C629 灣仔 1 節	癌症按摩護理工作坊 W840 服務中心(黃大仙) 2 節	
律動伸展B班 K832 賽馬會服務中心(葵涌) 3 節	導引養生功及易筋棒運動二集 C619 石塘咀 9 節	陳式太極基礎班 K813 長沙灣 11 節	頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C631 中環 1 節	越食越開心的食物講座 F389 服務中心(中環) 1 節	
	溫氏經絡調整體操工作坊 C622 北角 2 節	陳式太極進階班 K815 長沙灣 11 節	頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C632 中環 1 節		
	郭林氣功鬆靜工作坊-進階 C621 北角 5 節	太極站樁工作坊 W833 紅磡 9 節	頌鉢聲療大休息工作坊 C班 C633 中環 1 節		
	柔氣人間養生功 C623 中環 2 節	氣功八式 C616 尖沙咀 4 節	頌鉢聲療大休息工作坊 D班 C634 中環 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 2025年1月至3月
共96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
	魁根斯方法工作坊 - 改善姿勢 C628 (廣東話/英語授課) 中環 4節	溫氏經絡調整體操工作坊 W836 何文田 2節	頌鉢聲療大休息工作坊 A班 C635 (英語授課) 服務中心(北角) 1節		
	普拉提斯伸展運動基礎班 A班 C624 中環 7節	普拉提斯伸展運動基礎班 W837 車公廟 8節	頌鉢聲療大休息工作坊 B班 C636 (英語授課) 服務中心(北角) 1節		
	普拉提斯伸展運動基礎班 B班 C625 中環 7節	水晶頌鉢聲音療愈工作坊 C630 中環 3節	靜心茶道工作坊 C637 服務中心(北角) 1節		
	頌鉢聲療大休息工作坊 W839 服務中心(黃大仙) 2節	銅鑼聲音療愈工作坊 W838 服務中心(黃大仙) 1節	香草廚房 K825 賽馬會服務中心(葵涌) 1節		
	頌鉢聲療大休息工作坊 K823 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	銅鑼聲音療愈工作坊 K822 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	森林浴體驗工作坊 C638 柏架山 1節		
	智營烹飪工作坊 - 淮山料理 W842 (普通話授課) 服務中心(黃大仙) 1節	智營烹飪工作坊 - 百變腐皮 K828 (普通話授課) 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	春季養生湯水茶飲講座 K830 賽馬會服務中心(葵涌) 1節		
	智營烹飪工作坊 - 生素及活性飲食 K827 賽馬會服務中心(葵涌) 2節	律動伸展 W843 服務中心(黃大仙) 3節			
	智營烹飪工作坊 - 賀年糕點 K829 賽馬會服務中心(葵涌) 1節	律動伸展 W844 車公廟 8節			
	律動伸展A班 C640 中環 3節				
	律動伸展B班 C641 中環 3節				

11 類別