

身心靈健康服務 2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

2月10、17日 乳癌患者瑜伽
10:30-12:00 by 謝祉君(Melody)
(瑜伽墊、2個磚、紙巾)

星期二 TUESDAY

2月11日 瑜伽工作坊-健康排毒 (新)
10:30-12:00 by 魏麗盈(Angora)
(瑜伽墊、磚)

2月25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

2月5日 瑜伽工作坊-健康髖關節
10:30-12:00 by 張曉蘭(Loretta)
(瑜伽墊，2個抱枕、毛毯)

2月26日 瑜伽九式及頌鉢聲療 (新)
10:30-12:00 by 陳惠儀(Zero)
(瑜伽墊、磚、小毛毯)

星期四 THURSDAY

2月6日 禪繞畫-元宵燈籠 (新)
14:30-16:00 by 余狄夫(Dick)
(影印紙/牛油紙印出下頁的PDF及剪下燈籠的圖形、幼細原子筆/針筆(黑)、2B/HB鉛筆、金色啫喱筆、木顏色、剪刀、膠水)

2月13日 腦神經圖形繪畫-感恩與愛 (新)
14:30-16:30 by 蘇芳如(Dariya) (普通話授課)
(2張A4影印紙、黑色原子筆/針筆、粗黑色麥克筆、1盒12色木顏色筆)

2月20日 瑜伽工作坊-鍛煉下肢肌肉及平衡
10:30-12:00 by 謝祉君(Melody)
(瑜伽墊、2個磚、紙巾)

2月27日 印度阿育吠陀養生基本課程(一)(新)
10:30-11:30 by 謝祉君(Melody)

星期五 FRIDAY

2月7、28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)

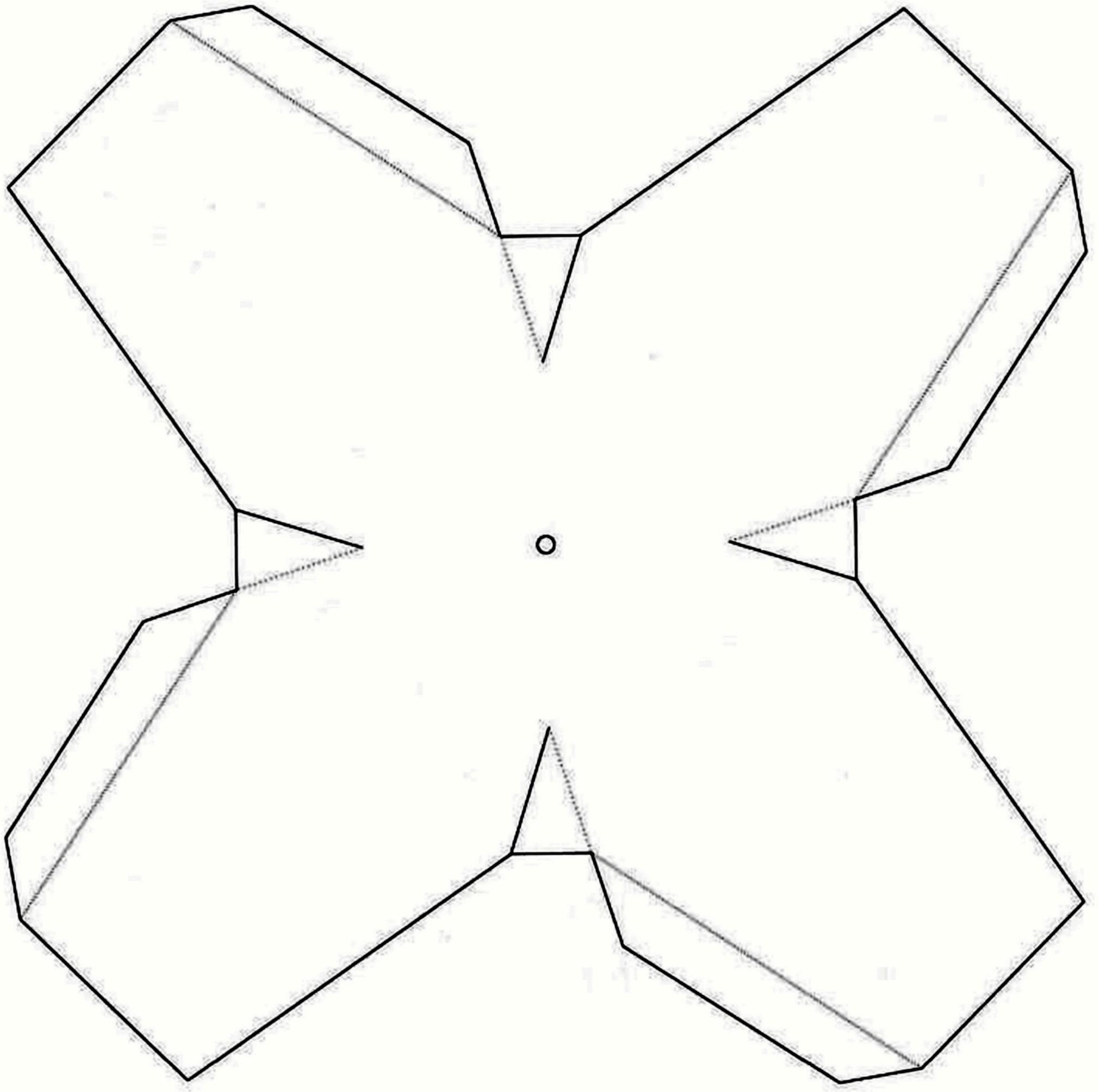
2月14日 椅子瑜伽 by 劉穎瑜(Tiffany)
14:30-16:00 (凳)

2月21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；若無會員卡，亦可使用會員號碼加上姓名作為顯示名稱。
- 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/>



平如健快
安意康樂

身心靈健康服務

2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。

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 - 健康排毒 (新)

佳節過後，一同練習瑜伽為我們的身心靈排毒，內容包括簡單扭轉式、呼吸練習和核心肌肉練習。

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。

瑜伽工作坊 - 健康髖關節

股骨與腰帶在臀部連接處形成髖關節，是人體最大的關節。將探討骨盆及髖關節的常見問題，及介紹一些基本瑜伽動作以增加患者關節之活動能力及維持髖關節及骨盆健康。

瑜伽九式及頌鉢聲療 (新)

練習包括呼吸、冥想、伸展身體等，能平衡交感神經與副交感神經，提高專注力、覺察力、自信與快樂。大休息時配合頌鉢聲頻，有助血液循環、消除疲勞和啟動自愈力。

禪繞畫 - 元宵燈籠 (新)

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。今次導師會以燈籠為主題，畫出應景的元宵氣氛。

腦神經圖形繪畫 - 感恩與愛 (新)

「腦神經圖形繪畫」Neurographica® 是一套結合腦神經科學與繪畫圖形的自療方法。透過在紙上畫線條以激活腦神經元，可以帶動體感、情緒、思想及信念的轉化，讓我們能更順利地去實踐自己訂立的人生目標。今次導師會以感恩與愛為主題，慶祝情人節的到來。

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。

印度阿育吠陀養生基本課程(一) (新)

探討印度阿育吠陀基本概念和認識自己體質屬性，從中了解應如何調整日常生活。

- 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；若無會員卡，亦可使用會員號碼加上姓名作為顯示名稱。
- 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；若無會員卡，亦可使用會員號碼加上姓名作為顯示名稱。
- 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/>