

屯門醫院 癌症病人資源中心



靜心放空- 運動篇

健氣養生班

養生功包括「八段錦」、「六字訣」等運動，簡單易學，適合日常練習，透過呼吸練習放鬆心靈，亦可以與其他病友享受一同學習的樂趣，促進與人聯繫。

八段錦：

透過八個簡單的動作以增強身體的柔韌性。

六字訣：

透過"噙"、"啊"、"喔"、"嘿"、"吼"、"嘻"的特定發音和呼吸方法，通過發聲調整身心，釋放壓力，加強心肺功能。

難度：★☆☆☆☆

(初學者友善)



**日期：每個月第一及第三個星期一
(假期除外)**

對象：本院腫瘤科病人

時間：11:30- 12:30

地點：屯門醫院癌症病人資源中心 (主座地庫)

費用：全免

報名及查詢：屯門醫院癌症病人資源中心 2468-5045

名額有限 報名從速