



東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心 職業治療部 腫瘤科  
合辦

# 八段錦～ 頭頸治療班



八段錦是中國文人傳統的健身運動，是一套完整、省時省地的健身功法；早晚練習十分鐘，效果明顯，對防治或減輕頭頸肩等治療後痛楚及僵硬尤佳，另可舒緩因癌症治療帶來的疲勞症狀，最合生活繁忙之頭頸癌康復者。



日期：2017年10月27日至12月8日及  
2018年3月16日(逢星期五，共8節)

時間：上午11:15-12:15(請提早15分鐘登記)

上課地點：癌症病人資源中心

對象：港島東聯網已完成頭頸治療的癌症病人  
(先登記作評估以決定是否合適參加)

費用：HK\$455/一期共8堂(每堂1小時)

導師：東區醫院職業治療師

八式為：

起式

1. 兩手托天理三焦
2. 左右開弓似射鵰
3. 調理脾胃須單舉
4. 五勞七傷往後瞧
5. 搖頭擺尾去心火
6. 兩手攀足固腰腎
7. 攢拳怒目增氣力
8. 背後七顛百病消

收式

名額：15人

報名或查詢：

本院東座一樓

癌症病人資源中心

電話：2595 4165



東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心 職業治療部 腫瘤科  
合辦

## 八段錦～頭頸治療班

報名表格

姓名：\_\_\_\_\_ (中文正楷)

性別：男/女 年齡：\_\_\_\_\_

醫院號碼/身份証號碼：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ (手提)

\_\_\_\_\_ (家)

所患的病類：\_\_\_\_\_ 癌

治療階段： 未開始治療  治療中

已完成治療

如有興趣收取本中心最新活動資訊，請填寫電郵地址

Email

電郵：\_\_\_\_\_



職員專用：

已收費\$455

職員簽名：\_\_\_\_\_

收表日期：\_\_\_\_\_

備註：\_\_\_\_\_

修版日期：2017年9月