



東區尤德夫人那打素醫院 癌症病人資源中心

心花怒放愛笑俱樂部~



東區聚一聚

想減壓？想更健康？想趕走焦慮？想更有效控制情緒？

愛笑瑜珈 (Laughter Yoga) 已被多個國家公認為有效促進身心健康的運動，在歐美更有醫院以愛笑瑜珈作為處方，全球已超過 10,000 多個練習愛笑瑜珈的據點~愛笑俱樂部 (Laughter Club)。愛笑瑜珈，讓你體驗「笑」的驚人力量。令你從笑聲中、快樂中掌握身、心健康。一個人開心，一切的事物都變得有趣。有趣的事物會讓人感到快樂，笑顏就自然而生，笑再也不需要理由了！東區醫院癌症病人資源中心的雙月愛笑俱樂部誕生了!!! 愛笑瑜珈，讓你體驗「笑」的驚人力量。令你從笑聲中、快樂中掌握身、心健康。中心將於每2個月舉行一次心花怒放愛笑活動，無論您參加過未，我們都歡迎你。

目的：介紹和體驗愛笑瑜珈，讓參加者從歡笑中體會笑如何促進身心健康和減壓。

日期：2018年1月29日、3月26日、5月28日、7月30日、9月24日或11月26日(星期一)(每兩個月一次)

時間：上午10:00至12:30

地點：本院東座一樓 癌症病人資源中心

對象：港島東聯網癌症病人、康復者及家屬(治療中的病人及其家屬優先)

名額：24人

內容：1. 甚麼是愛笑瑜珈

2. 體驗愛笑瑜珈的呼吸練習與歡笑運動

講者：癌症病人資源中心社工及義務愛笑瑜珈導師

備註：1. 適合初次體驗及重覆的參加者

2. 參加者需自備水及穿著鬆身衣物。



查詢及報名：東座一樓癌症病人資源中心 電話：2595 4165