



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。

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

日期：待定(逢星期五，共8節)

時間：上午11時15分至12時15分(請提早15分鐘登記)

地點：癌症病人資源中心

對象：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：\$455/一期共8堂(每堂1小時)

導師：東區醫院職業治療師



報名及查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165