



東區尤德夫人那打素醫院
癌症病人資源中心

Sing Sing 相惜

呼吸發聲技巧訓練班

唱歌好處多，它具有很強的健康價值，不僅能讓大腦釋放出一種名為催產素的荷爾蒙讓人心情愉快，而且對健康亦有很大的幫助！研究指出透過唱歌與練聲的訓練能增強人體的免疫功能，擴大肺活量，強化心肺功能，是讓人保持身心健康的“天然良藥”。

日期：2019年5月8日、5月15日、5月22日、5月29日(星期三)

時間：下午4時 - 5時15分

地點：癌症病人資源中心

對象：癌症病人或康復者

名額：10人



- 內容：
1. 通過學習呼吸發聲、運氣、歌唱等等的技巧，擴大肺活量，提高呼吸功能。
 2. 音樂可以紓解身心的緊張，使人放鬆，讓學員從唱歌中抒發情緒，得到心靈治療。
 3. 由淺入深，循序漸進，在沒有壓力的環境下學習。
 4. 認識其他癌症同路人，擴闊人際心靈網絡，使生命更加精彩。

導師：Ms. Faith NG (女高音、大學教師、城市設計師、作家)

報名或查詢：本院東座一樓 癌症病人資源中心
電話：2595 4165

社區及病人資源部

修版日期：2019年3月