

有SING友識

呼吸發聲技巧訓練班

日期：2026年2月6日、2月13日、2月27日、3月6日、
3月13日、3月20日及3月27日 (逢星期五，共7節)

時間：上午11時至中午12時30分

地點：癌症病人資源中心

對象：港島東醫院聯網癌症病人及康復者
(未曾參加、治療中或完成治療3個月內優先)

名額：6-8人

導師：唱歌老師：吳天偉先生、梅詠珊小姐

- 內容：
- 1) 學習運用不同的肌肉及姿勢去改善呼吸問題。
 - 2) 學習運用橫隔膜去運氣唱歌及說話，擴大肺活量，提高呼吸功能。
 - 3) 透過唱歌抒發情緒，療癒心靈。
 - 4) 趣味性流行曲教學，由淺入深，輕鬆學習。
 - 5) 認識其他癌症同路人，擴闊人際心靈網絡。

活動設簡單電話會談以作篩選，非先到先得。

查詢或報名：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165