東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
癌症病人資源中心

聲音療癒～
頌缽體驗工作坊

在得悉患上癌症後或進行治療期間，或許有很多事情擔憂，難以讓自己平靜下來。
頌缽透過聲音，讓我們走進自己的心靈空間，安撫不安的心，達至自我療癒，藉以提高生活質素。

日期：2026 年 11 月 30 日 (星期一)
時間：上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分
地點：癌症病人資源中心
對象：本院癌症病人或康復者
內容：1. 體驗頌缽聲音
2. 躺在瑜珈墊上進行放鬆練習
3. 認識其他癌症同路人，擴闊人際心靈網絡。

導師：頌缽義務導師 Ms. Katherine Kwok
名額：10~12 人　　費用：全免

＊＊ 請帶備圍巾等作保暖用途 ＊＊

所有活動適用：如超額報名，未曾參加過此活動以及治療中或已康復半年內的病友優先，其餘名額將於活動舉行七個工作天或之前抽籤，中籤者將獲個別電話通知，亦歡迎致電本中心查詢。

查詢及報名：2595 4165
東區醫院 東座大樓一樓 癌症病人資源中心
https://www.healthyhkec.org/prc/py/cancer/

修版日期：2026 年 5 月