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

同心同行 連繫社區

有SING友識

呼吸發聲技巧訓練班

日期：2026年10月2日、10月9日、10月16日、10月23日、
10月30日、11月6日及11月13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：本院癌症病人或康復者
(未曾參加、治療中或完成治療3個月內優先)

費用：全免　　名額：6-8人

導師：唱歌老師~廖德政先生

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。

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。

查詢或報名：本院東座一樓 癌症病人資源中心

電話：2595 4165

修版日期：2026年7月