

職業治療部

坐式健身氣功班

氣功運動歷史悠久，研究發現，在生理、心理、認知、身體及社交方面都帶給練習者正面的影響。對於體弱長者，被證實能改善身體功能、高血壓、跌倒風險、抑鬱及焦慮。本部門為本院院友開辦健身氣功班，揉合易筋經及八段錦之精髓，抽取較簡單的招式教授院友，長者們都樂在其中。

