



# 保良局劉陳小竇長者地區中心

## 2020年4月 通訊



### 堅持防疫 請勿鬆懈

「新型冠狀病毒疫情」現正處於第二波爆發期，大家應繼續做好防疫措施，請勿鬆懈，緊記防疫五大措施，以減低新型冠狀病毒疫情擴散：

1. 戴口罩：外出時應佩戴外科口罩，口罩用後應即時扔掉在有蓋垃圾筒；
2. 勤洗手：經常保持雙手清潔，應以規液清潔雙手，最少 20 秒；
3. 嚴防廁：妥善保養排水渠，定期倒水入 U 型渠；
4. 少聚會：應減少社交聚會，並保持社交距離；
5. 勿猶豫：若身體感到不適，應馬上看醫生。

### 特別通告

鑒於「新型冠狀病毒疫情」的發展，本中心已加強清潔措施外，現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。故本中心之班組及活動會延期或取消，詳情請參閱本中心的通告。

保良局安老服務團隊特別設計了「防疫家居運動十式」，  
 長者可透過簡易的家居運動，提升心肺功能及增強身  
 體免疫力，減少病毒有機可乘。



保良局  
PO LEUNG KUK

# 防疫家居運動十式



## 運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力，
3. 增強肌力及提高身體免疫力

**第一式：熱身運動-鴻運當頭**

1. 腰背挺直，頭部上望/下望，各維持十秒，還原，重覆三次。
2. 腰背挺直，頭部左轉/右轉，各維持十秒，還原，重覆三次。

**第二式：熱身運動-運轉乾坤**

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
2. 向左及向右轉腰各維持十秒，還原，重覆三次。  
注意：雙腳保持不動。

**第三式：熱身運動-大吉大利**

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。

**第四式：平衡運動-得心應手**

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持十秒，左右每邊做三次。

**第五式：平衡運動-招財進寶**

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持十秒，重覆動作三次。

資料由保良局安老服務  
體適能教練團隊製作  
印刷日期：2020年2月



# 防疫家居運動十式



防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣
4. 循序漸進、持之以恆。



## 第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重複動作八次。



## 第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩平齊，腳跟提起，以兩腳尖支撐體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重複動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



## 第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩平齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重複動作八次。



左



右



## 第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做三次。



左



右



## 第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。注意：鼻吸口呼，重複八次。



資料由保良局安老服務  
體適能教練團隊製作  
印刷日期：2020年2月




P.2

## 中心開放時間

時間 / 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 7:30 - 上午 9:00 (德欣樓地下)	★	★	★	★	★	★	
上午 9:00 - 下午 2:00 (大樓 1 樓)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
下午 2:00 - 下午 5:00 (大樓 1 樓)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	★
下午 5:00 - 下午 6:30 (德欣樓地下)	★	★	★	★	★	★	
下午 6:30 - 晚上 9:00 (德欣樓地下)		★		★			
★ 延長服務時間 ☺ 正常服務時間 公眾假期休息 (除星期日外)							



## 暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球/黃雨	✓	✓	✓
3 號風球/紅雨	✓	✓	✗
8 號風球/黑雨	✗	✗	✗

請會員留意在颱風及暴雨訊號下中心之開放及活動安排，詳情請閱有關之通告。



劉陳小寶長者地區中心

大家可以使用  
QR CODE 進  
入本中心網頁

## ✿ 2020年5月份例會時間表 ✿

因應現時新冠肺炎的疫情，例會  
時間待定。



督印人員：	陳詠兒 營運經理 張翠韻 副經理
編輯人員：	梁曉燕 姑娘
印刷數目：	
日期：	2020年4月



保良局  
PO LEUNG KUK

郵票

◎郵地址：  
保良局劉陳小寶長者地區中心  
九龍藍田德田邨碧雲道223號  
藍田社區綜合大樓一樓  
耆英智多星熱線：2177 6166  
傳真：2177 6121  
耆英網絡通：pkdecc.hk