

注意事項

- 患有慢性疾病，或曾被醫護人員建議暫停進行運動的長者，在運動前宜先諮詢醫護人員的意見；
- 進行運動時，長者應循序漸進，量力而為，注意安全。護老者應提供適當的監察和協助，防止意外發生；
- 疫情期間，即使做運動，長者亦應跟院舍指示，做好防疫措施；
- 長者在運動時如有任何不適，應立刻停止運動，並向醫護人員查詢；
- 若有任何疑問，請向醫護人員查詢。



注意事項

- 進行運動前，應先自我評估身體狀況，去調整運動強度及次數：



注意：必須量力而為，循序漸進！

