

衛生署 長者健康外展分隊  
健康推廣活動  
每月主題

四月

主題：運動與健康

四月	Code No	專題	內容	對象	時間 (小時)
1.	EX011	郁得健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 體能活動的重要性及其益處</li> <li>• 有關體能活動的錯誤觀念</li> <li>• 在生活中，實踐「少呆坐、多活動」</li> <li>• 適當選擇體能活動</li> <li>• 進行體能活動的注意事項</li> <li>• 運動的基本技巧</li> </ul>	長者 / 護老者	1
2.	EX021	活力長者健康操	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 共有九式，旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。連貫地做這套運動，更有鍛鍊心肺功能的作用。</li> </ul>	長者 / 護老者	1
3.	EX022	太極拳運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 從現代醫學剖析太極拳的特點及健康功效，讓學員實習簡化 24 式太極拳的部分動作，及探討一些學習太極拳時要注意的事項，從而鼓勵學員學習太極拳。</li> </ul>	長者 / 護老者	1
4.	EX031	長者簡易保健運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一些簡單的保健運動，適合體弱的長者或護老者</li> <li>• 使患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或臥床而引致的關節僵硬</li> </ul>	長者 / 護老者	1
5.	LS091	寓運動於遊戲	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帶領運動要訣</li> <li>• 如何選擇或設計合適的遊戲形式</li> <li>• 怎樣融合運動於遊戲中的資料及遊戲的安全守則</li> </ul>	義工 / 護老者	1