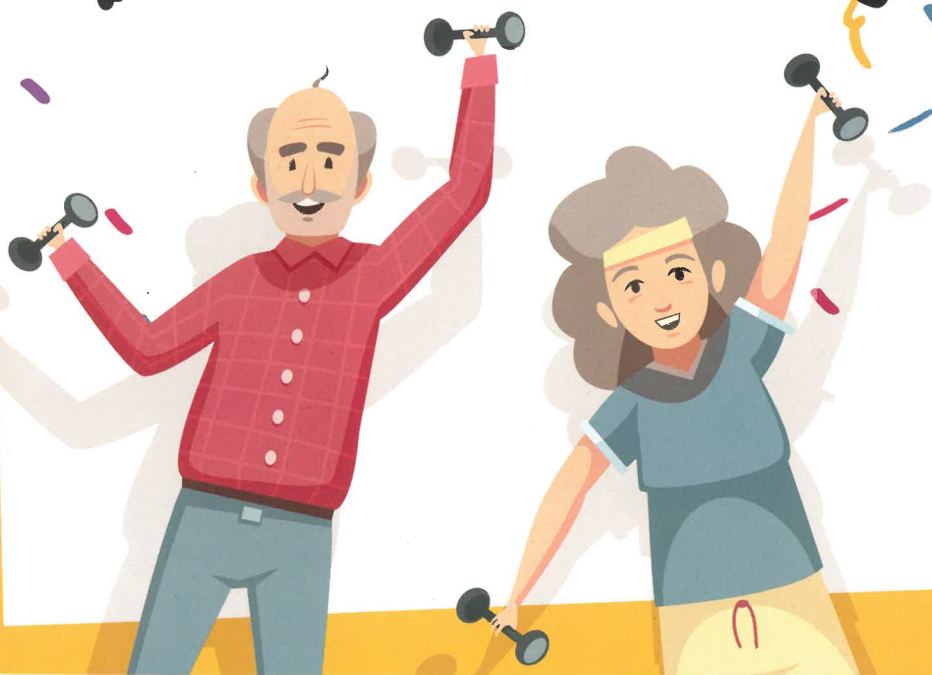




圓玄學院
The Yuen Yuen Institute

主辦

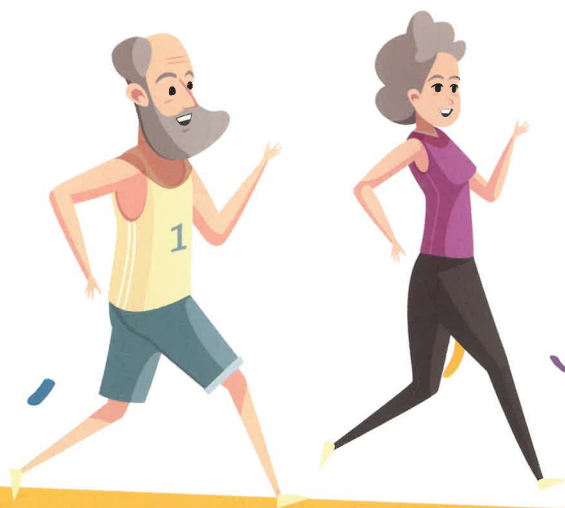
齊「深」抗疫互關懷 健體自學手冊



前言

2020年初，香港受新型冠狀病毒侵襲，疫情令各階層市民的生活均受到不同程度的影響。不同的社區支援服務單位為了減少因人群聚集而互相感染的機會，無奈地只能提供有限度的服務。社區中的長者頓時失去了生活上和社交上的支援。

有見及此，圓玄學院製作抗疫工具包，並派發予社區裡不同的長者與護老者，讓他們能運用工具包內的物資在家進行健體活動和社交活動，以充實他們在家防疫的時間，並進行體能和認知的鍛鍊。



抗疫健體操

抗疫健體操集毛巾操、水樽操和壓力球鍛鍊，適合男女老少練習。建議每天花15-20分鐘來進行健體操，讓自己的身體保持活動能力和健康。

特別留意每人的身體狀況都會有不同，最緊要量力而為，如在進行抗疫健體操時有感到任何不適，便要稍作休息，亦可自行調節動作的幅度，不會感到疼痛便可。

毛巾操--熱身



1



2



3

動作1：坐在椅上，雙手握住毛巾往前平舉，此為預備式。

動作2：往左上方慢慢移動，停留數秒。

動作3：往右下方慢慢移動，停留數秒，再回到圖1預備式，換邊做。

Tips：每組動作至少做6回；依個人體能狀況，停留時間可再延長。

毛巾操---肌力訓練



動作1：雙手用力擰毛巾，停留數秒，反向再擰，愈用力愈好。

動作2：雙手握住毛巾兩端，左腳板踩在毛巾上，雙手用力拉，停留數秒後，換邊再做。

動作3：毛巾放在雙腿上，雙手拉住毛巾兩端，雙腳站起來，雙手握毛巾往下壓。停留數秒後，再做。

Tips：每組動作可多做數次，不需急，慢慢做。

毛巾操---拉筋動作



動作1：雙手握毛巾高舉過頭，慢慢向左伸展停留數秒，再換邊再做。

動作2：雙手握毛巾，右手往上拉，左手彎曲，停留數秒後，放鬆；換邊再做。

動作3：左腳伸直，把毛巾套在左腳板上，雙手用力拉，停留數秒，可多做幾次，再換邊。每邊次數相同。

Tips：依個人體能，慢慢做，每一組動作可多做幾回合，但每邊的次數要相同。

壓力球

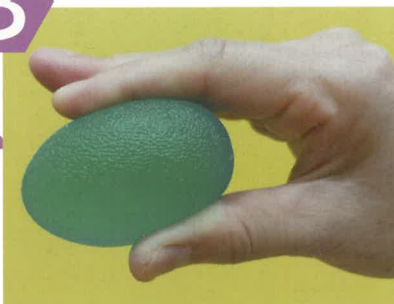
1



2



3



4



圖一 放鬆：透過整個手臂的運動，讓球體在手掌下呈圓型滾動。

圖二 協調：二手交互使用，讓球體在二個手掌間運轉。

圖三 彈性：利用二手指壓捏球體，並用二手指夾住球體數秒。

圖四 強化：將練力蛋完全握在掌心，利用四指壓捏球體，作十次手指抓握練習，先作右手練習再作左手練習，交替進行訓練指力。

水樽操



3



動作1：準備約500毫升水的膠樽，按個人能力調節水樽重量。坐在椅上腰要伸直，然後右手伸直握水樽，提起水樽至胸部。

動作2：提升水樽至頭部，向上舉高至手肘伸直，然後慢慢放下。右手再盡量高舉過頭。

動作3：握著水樽右手伸直，從身旁橫向提起右手至水平位置，再慢慢放下右手。然後左手握水樽後再重複上述動作123。

Tips：依個人體能，每一組動作可重複數次，而每邊次數相同。

社區有用資源參考：

社會福利署熱線

電話：2343 2255

醫院管理局總辦事處

電話：2300 6555

香港紅十字會 “Shall We Talk”

電話：5164 5040

心理支援服務

衛生署 健康教育專線

電話：2833 0111

同心抗疫網址：coronavirus.gov.hk

衛生署 衛生防護中心熱線

電話：2125 1122

民政事務總署熱線

電話：2835 1473

圓玄學院簡介

圓玄學院成立於一九五三年，位於荃灣大帽山麓，是一個以中國傳統宗教—儒、釋、道教文化為中心的宗教慈善團體。圓玄學院名字包涵了三教之義。『圓』為佛教『圓融廣大』之義；『玄』取道教『衆妙無窮』之意；『學』指儒教『修齊』之道。除弘道宣教，積極推廣中國傳統文化美德之外，圓玄學院也在香港及國內開展了各種多元化的慈善服務，履行弘道濟世的宗旨。

網站：yuenyuen.org.hk

地址：香港荃灣三疊潭

電話：2492 2220

圓玄學院社會服務部簡介

圓玄學院轄下社會服務部本著「提道倡善，與社會共進共榮」之理念，於一九七四年成立第一所服務單位——圓玄安老院，為有需要的長者提供膳宿服務，發揮「老者安之」的信念。為配合社區服務的發展，及後增辦老人中心，展開社區長者服務新的一頁。進入社會服務新世代，本機構致力不斷開展各項社區服務，包括提供長者社區支援服務、婦女服務、提供物資予弱勢社群、營辦社會企業及督導地區健康安全訊息等等。

網站：yuenyuensocialservice.org.hk

電話：2493 4611

地址：香港荃灣三疊潭圓玄學院社會服務部養真軒1樓