



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

易龍經十二式



易龍經是由張一龍研究不同運動，並集合其優點，目的是透過簡單、安全及科學的運動方法，讓參加者改善姿勢，回復正常步姿與新陳代謝率，以防止關節硬化、肌肉萎縮及其他疾病，增強體魄，從而提升他們自我照顧的獨立能力，將健康均衡生活帶回家中。易龍經是針對我們步行及跑步時正確的動作而設計，分為動與靜動作，以鍛鍊肌力、肌耐力、柔軟度、平衡度及敏捷度等。易龍經共有12式，分為紅、黃及綠三個階梯。透過功能性測試，學員能夠輕鬆評估自己身體情況，並選取合適的階梯開始練習。因應自身不同的狀況，學員亦可以用臥式、坐式或立式，在何時何地，不需任何工具，以短時間完成相關式子，鍛鍊體魄。配合不同速度的打數呼吸法，更可加強手腳協調及心肺耐力。

資料來源：<http://hea.org.hk/index.php/health-and-exercise/2016-05-02-17-50-07/2016-05-02-18-01-41>



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年6月7、14、21及28日(逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名(每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
易龍經十二式健體講座	2018年6月8日(星期五) 下午3:15-4:30	中心活動室	中心會員	50名	免費	由運動治療師張一龍教練教授參加者以易龍經舒緩長期疼痛問題	陳思穎姑娘
樂聚端午節	2018年6月13日(星期三) 下午3:15-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	慶祝端午節、大型遊戲及獎品	陳思穎姑娘
開心伴同行	2018年6月25日(星期一) 下午2:00-3:15	中心活動室	中心會員	60名	10元	遊戲、獎品及痛症資訊分享(讓步行成為運動習慣、增強體力練習、增加柔軟度練習)	陳思穎姑娘
水中健體訓練工作坊(一)	2018年6月22、29及7月6日(星期五) 上午11:00-12:00	柴灣游泳池	中心會員	15名	15元	由水中健體教練帶領參加者在水中練習各種肌肉與關節運動。	陳思穎姑娘
水中健體訓練工作坊(二)	2018年7月13、20及27日(星期五) 上午11:00-12:00	柴灣游泳池	中心會員	15名	15元	由水中健體教練帶領參加者在水中練習各種肌肉與關節運動。	陳思穎姑娘
靜觀療痛體驗工作坊	2018年5月30日(三) 下午3:15-4:15 6月13、20及27日(星期三) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	15名	15元	由靜觀治療導師帶領參加者以靜觀舒緩長期緩疼痛問題	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生