

房屋资讯短片

片名：长者康健在屋邨 x 耆乐·起动

荧幕盖字	冯宇琪医生 卫生署助理署长(长者健康)
荧幕盖字	杨耀辉 房屋署副署长(屋邨管理)
冯医生	你好 Ricky! 这么巧啊!
杨生	对啊, 冯医生!
	长者要多做运动, 身体才会好
	所以约他们一起来做运动
杨生	下雨啦! 我们一起去那边避雨吧
冯医生	好呀!
老友记	哎吔, 下雨不能做运动了
冯医生	不用担心
	让我介绍一套「耆乐·起动」家居运动短片给大家
	那任何天气都可以做运动
荧幕盖字	耆乐·起动
冯医生	这系列总共有七套运动
	都是由卫生署的物理治疗师设计
	分别教大家锻炼肌肉
	手脚协调、平衡

改善心肺功能及腰背姿势

无论有没有运动习惯的长者都合适

杨生

那么就算刮风下雨

受疫情影响

或者不方便外出的长者

都可以随时在家跟着影片做运动了

冯医生

家人还可以和爸爸妈妈

或者公公婆婆、爷爷奶奶一起运动呢

冯医生

又或者相约朋友

来个视像运动班

各自在家一起看片一起运动

那就有伴儿啦

杨生

大家留意这张贴在公共屋邨大堂的海报

用手机扫描上面的二维码

冯医生

就可以看到这七套运动短片

老友记

真好，那我们可以在家

众人

随时跟着做运动，Yeah！