房屋资讯短片

片名：长者康健在屋邨 x 耆乐・起动 - 上背姿势(坐)

孙	爷爷，你聚精会神在看什么？
爷爷	在看手机
	这阵子不能外出，就玩一下
	一个多小时后
	会颈部僵硬，肩膊也很痛
孙	当然，因为你寒起背来，姿势不正确
	不用怕！让我教你在家里也能做的简单运动
	减轻你的肩膊痛楚，改善寒背
	但你玩手机时紧记要保持正确姿势
	中途要有休息时间
荧幕盖字	房屋委员会联同卫生署，向大家推介在家也可以轻松健体的教学短片「耆乐・起动」 上背・姿势(坐)
荧幕盖字	想跟住学？请留意在升降机大堂张贴的海报，用手机「扫一扫」上面的二维码，就可足本观看。喺屋企都可以做运动！