

## 房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂·起動

熒幕蓋字	馮宇琪醫生 衛生署助理署長(長者健康)
熒幕蓋字	楊耀輝 房屋署副署長(屋邨管理)
馮醫生	你好 Ricky！這麼巧啊！
楊生	對啊，馮醫生！
	長者要多做運動，身體才會好
	所以約他們一起來做運動
楊生	下雨啦！我們一起到那邊避雨吧
馮醫生	好呀！
老友記	哎吔，下雨不能做運動了
馮醫生	不用擔心
	讓我介紹一套「耆樂·起動」家居運動短片給大家
	那任何天氣都可以做運動
熒幕蓋字	耆樂·起動
馮醫生	這系列總共有七套運動
	都是由衛生署的物理治療師設計
	分別教大家鍛煉肌肉
	手腳協調、平衡

改善心肺功能及腰背姿勢

無論有沒有運動習慣的長者都合適

楊生

那麼就算刮風下雨

受疫情影響

或者不方便外出的長者

都可以隨時在家跟著影片做運動了

馮醫生

家人還可以和爸爸媽媽

或者公公婆婆、爺爺奶奶一起運動呢

馮醫生

又或者相約朋友

來個視像運動班

各自在家一起看片一起運動

那就有伴兒啦

楊生

大家留意這張貼在公共屋邨大堂的海報

用手機掃描上面的二維碼

馮醫生

就可以看到這七套運動短片

老友記

真好，那我們可以在家

眾人

隨時跟著做運動，Yeah！