



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、8、14、15、21、22、25及28日 (逢星期一或四或五) 上午8:00-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	魏漢輝先生
中醫治療腰背痛講座	2018年6月4日 (星期一) 下午3:00-4:00	公理堂禮堂	中心會員	50名	免費	由博愛醫院中醫師講解中醫如何處理長期腰背痛問題	魏漢輝先生
易龍經十二式健體講座	2018年6月11日 (星期一) 下午3:00-4:30	公理堂禮堂	中心會員	50名	免費	由運動治療師教授參加者以易龍經舒緩長期疼痛問題	魏漢輝先生
中醫義診舒緩疼痛工作坊	2018年6月12日 (星期二) 下午3:00-5:00	中心活動室	中心會員	15名	免費	由博愛醫院中醫師到場為有長期疼痛的參加者進行中醫義診	魏漢輝先生
齊賀端午節 (十元活動)	2018年6月26日 (星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、合時糖水及下午茶	魏漢輝先生
自助東九龍之旅	2018年6月27日 (星期三) 上午9:15-下午4:30	東九龍區	中心會員	60名	150元	啟德郵輪碼頭、九展自動午餐、浸會大學中醫學博物館、上環美味棧	魏漢輝先生

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：魏漢輝先生、陳思穎姑娘