



FitMind

10式Fit—Fit

齊齊幫個腦做運動

FitMind是香港思覺失調學會於2012年推行的大型運動計劃，目的為推動大眾多做有益身體及精神健康的運動。FitMind亦可演繹為一套簡易的舞蹈，讓大眾能於家中或室外輕鬆的「齊齊幫個腦做運動」！

運動對大腦的幫助

帶氧運動可以提高認知功能。運動可以促進新陳代謝和大腦的神經可塑性。研究發現運動能提高專注力和記憶，有助提升工作能力和生活質素。



Hong Kong
Early Psychosis Intervention Society (Fund)
香港思覺失調學會(基金)

www.episo.org



香港思覺失調學會 (Hong Kong Early Psychosis Intervention Society, 簡稱EPISO) 於2007年成立，2009年成為註冊慈善機構。學會由一群熱心於思覺失調服務的資深專業人士、學者及社會人士組成，旨在透過結合研究及臨床經驗，與各相關組織攜手推廣高質素的思覺失調服務、專業培訓，及健康教育等活動。

FitMind
網址

<http://www.episo.org/FitMind.html>
<http://fitmind.881903.com>

Project Torchlight 青春無悔行動

大部分思覺失調患者的首次發病年齡均在15至25歲之間，若不及時求醫，患者將錯過寶貴的青春年華。「青春無悔行動」主旨在將陽光和希望重新帶給年輕患者。此行動將透過公眾意識教育活動，向公眾灌輸關於思覺失調的正確知識，以淡化社會上對思覺失調的誤解及標籤效應，從而減輕患者及其家屬所承受的壓力，協助他們更積極地面對病情、主動尋求幫助、重新融入社會及重拾自信心。我們希望能夠為活在思覺失調陰霾下的病患者，特別是年輕病患者，重新帶來希望和光明。

主辦單位



Hong Kong
Early Psychosis Intervention Society (Fund)
香港思覺失調學會(基金)

合辦單位



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

全力支持



Eason-提提你

keep住做適量嘅運動，不但可以keep fit，仲可以令心情更輕鬆，精神更健康呀！

青春無悔大使
陳奕迅先生



運動的其他好處

- 增加抵抗力，減少疾病，提升工作效率
- 消耗熱量，減少體內脂肪積聚，有助控制體重
- 鬆弛神經，紓緩壓力，增強自信，促進心理健康
- 有助擴闊社交圈子，建立人際關係
- 減少患上冠心病、高血壓、中風、糖尿病和大腸癌的機會

運動注意事項

運動時，須注意下列事項：

- 運動前後做足夠的熱身及緩和運動
- 必須循序漸進，量力而為
- 運動時要保持呼吸暢順
- 應穿合適的運動衣服及運動鞋
- 選擇適合的地方進行運動
- 運動時如感到不適，可放緩動作或稍作休息；若情況沒有改善，須請教醫生

第1式 東張又西望



左右擺頭：雙腳分開站立，兩手插腰，保持身體不動，下巴轉向左肩，右側頸部肌肉拉伸；換右側，拉伸左側頸部肌肉。左右重複4次。

第2式 耷低頭Say No



旋繞頸部：低頭下巴靠近前胸，旋繞頸部往左肩的方向，往上，再轉至右肩，回到中間；換另一方向。兩邊各做4次。

第3式 踏低起身踢



起蹲踢腿：雙手插腰，兩腳分開站立，屈膝下蹲，起身的同時右腿向右侧側踢；收回右腿，再次下蹲，起身的同時踢左腿。左右兩邊各做8次。

第4式 左搖又右擺



側滑步：左腳側點地，同時雙手擺向左側；右腳側點地，雙手擺向右側。左右各做8次。

第5式 叻叻我至叻



手臂擺動：兩手握拳，拇指伸直；右手屈臂靠近前胸，保持雙上臂平行地面。左前臂向左側打開，收回，重複8次；換右臂重複8次。雙手臂一起打開收回，重複8次。

第6式 左右風車轉



手臂繞環：雙腳分開站立，雙手側平舉，屈膝半蹲，同時左手臂自前向左划圈，回到水平位，同時起身伸直膝蓋。重複8次。換右手，重複8次。雙手臂前交叉後繞環打開至水平位，同時配合膝蓋曲直，重複8次。

第7式 大鐵人行路



前後行進：左腳向前邁一步，兩腳前後開立，右手在前，左手在後，屈膝起蹲3次；右腳向前一步，左手在前，右手在後，屈膝起蹲3次；右腳後退一步，右手在前，左手在後，屈膝起蹲3次，左腳後退一步，左手在前，右手在後，屈膝起蹲3次。雙腳交替前進後退為1次，重複4次。

第8式 左右提單膝



收腿轉腰：兩腳分開站立，雙手手指交握，放在左側腰際，提起左腿靠近身體；左腳落地的同時轉動腰部向右側，伸直雙手臂向右上；重複8次，換右側重複8次。

第9式 一飛衝天去



擺臂提腿：左腿屈膝提高靠近身體，同時擺右臂向前，左臂向後；左腳向後伸直點地，雙手交換，右臂向後，左臂向前，重複8次後換左腳，重複8次。

第10式 攜手看太陽



站立轉腰：兩腳分開站立，雙手手指交握，放在左側腰際，屈膝半蹲。起身伸直膝蓋，同時轉動腰部向右側，伸直手臂向右上。重複8次，換另一側重複8次。