

抗疫特別刊

2020年7月刊

2020年懷智主日崇拜

九龍佑寧堂於1979年創立「九龍佑靈堂懷智訓練中心」現時稱為基督教懷智服務處，為智障及自閉症人士提供服務，發揚基督精神。

今年主日崇拜在6月14日於佑靈堂進行，雖然在疫情及三號颱風訊號下，使用者未能出席，但一眾使用者能在單位內觀看崇拜直播，氣氛依然濃厚。



展能訓練中心1、2之抗疫競技場

過去數月，因為疫情關係，服務使用者未能進行戶外活動，原定的融合活動改為室內進行，難免會令使用者失望，雖然如此，但職員仍然盡力提供多元化的活動，讓服務使用者可以享受到不同的體驗。上月的融合活動中，DAC1及2經歷了一次室內運動大比拼及藝術創作，服務使用者積極參與，樂在其中。一番激烈的運動後，服務使用者與職員一同享用午餐。享用午餐後，職員與服務使用者一同合作繪畫手掌畫，色彩繽紛的顏色融合成了美麗的圖畫，服務使用者對於繪畫手掌畫都感到新奇有趣。最後，職員向參加者頒發獎狀，以表揚大家積極參與是次活動，享受運動的樂趣。



enjoy
Greece

新同工介紹

大家好，我是新入職社康工作人員孫寶玲，很高興認識大家。與服務使用者相處的一點一滴，我感到一種單純的快樂，最簡單的一個笑容或簡單的舉動，像是一見如故的朋友。這是我樂於繼續做社會服務的原因。未來希望能與服務使用者進一步了解他們，一同學習與成長。而懷智同事都很溫暖，令我很快融入了新環境。現全球於新冠狀病毒的陰霾下，服務使用者漸漸適應做足防疫措施，就算疫情未消退，大家也生活愜意。

祝願：大家健康
生活愉快！



在家運動指南

運動對每個人都很重要，現時大家都會用較多時間留在家中，而有很多運動都可以在家中進行的。

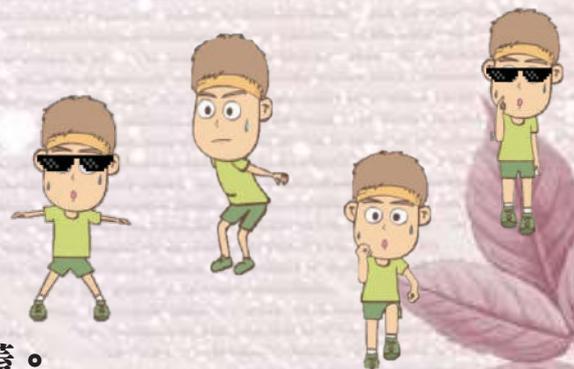
選擇適合的運動：你可以選擇五至十項不同的運動，自己做成組合。

選擇適合的配備：只需要一張軟硬適當的墊子，和適當重量的啞鈴就好，如沒有啞鈴，你也可以先用寶特瓶裝水，袋子裝書這些方法來增加訓練的重量。

建議每個小組運動應該做20-30秒，休息10秒再做，做3次。

以下介紹5種帶氧運動給大家

1. 原地踏步：盡量抬高膝蓋。
2. 原地跑步：擺動手臂。
3. 原地高抬腿跑步：跑起來的同時盡量抬高膝蓋。
4. 站姿開合：用踏步的方式進行開合跳動作。
5. 開合跳：這個大家應該沒問題。
6. 原地踏步：再次原地踏步。
7. 原地高抬腿跑步：再次原地跑步，並盡量抬高膝蓋。
8. 原地踏步：最後一個動作，逐漸緩和下來。



參考來自：照顧線上 <https://www.careonline.com.tw/2019/02/home-workout.html>

如身體不適，請不要勉強進行，量力而為