

本月尊賢會於邀請台灣「身心機能活化運動協會」於本港介紹「精叻操」活動。「精叻操」具逾 20 年實証及研究，對長者及復康人士維持自理能力，改善身心質素及發展社交生活成效顯著。台灣同工除分享實務經驗，亦帶領參加者於服務單位親身嘗試帶動「精叻操」，了解對使用者成效。有關活動資料，請留意 [《精叻操工作坊精彩活動花絮》](#)！



尊賢會將舉行外展服務體驗，於貴 機構服務點提供為期 2 個月「精叻操」小組服務，有關體驗班報價及查詢，請電 2370 1622 連先生。

有關「精叻操」

「精叻操」活動針對患認知障礙及體弱服務使用者，有效延緩身心機能及認知能力退化，同時改善情緒、行為問題及維持自理能力。內容包括溫熱按摩，專利運動道具及治療性遊戲如活力槌球，Bingo 拋圈。更多活動內容，請按 [《精叻操\(MBE\)》](#)！