



Early Psychosis Foundation
思覺基金

FITMIND TEN

10式 Fit—Fit
齊齊幫個腦做運動

FitMind Ten是思覺基金於2013年正式推行的思覺失調運動治療計劃，目的為讓大眾都了解到運動對思覺失調患者的重要性。FitMind Ten亦可演繹為一套簡易的舞蹈，讓大家都於家中或室外輕鬆地「齊齊幫個腦做運動」！

運動和思覺失調的關係

香港大學精神醫學系研究發現，每天做帶氧運動，不單能有效改善患者的臨床徵狀，更會明顯減低患者的抑鬱情緒及改善記憶。絕對有助提升工作能力和生活質素，給大家一個更美麗的人生。

計劃詳情：

本計劃費用全免，目的旨在除了推廣帶氧運動對思覺健康的重要性外，更希望透過一對一的活動模式，讓參加者可以有系統地評估自己的復康進度，及了解自己進行運動時所面對的問題及解決辦法。

透過以下方法其中一個途徑報名：

1. 到 FitMind 網頁
2. 向跟進自己情況的個案經理查詢

一經報名，本會將於兩星期內聯絡閣下。所有成功報名的參加者將獲安排一位 FitMind 教練跟進閣下的 FitMind 進度及一本 FitMind 運動記錄冊。

參加者需自行安排時間，根據和教練一起定下的目標，努力做運動。

12星期

教練將個別跟參加者相約每星期見面，並會：

- 1) 跟參加者討論未來一星期的運動目標
- 2) 檢討過去一星期的運動表現和所遇到的問題。
- 3) 作認知能力評估，檢視治療成效

能成功保持三個月作適當的帶氧運動及完成評估，將獲參與證書及精美紀念品一份。

聯絡方法：

查詢電話：6908 3570
電郵地址：fitmind@episo.org
計劃網址：http://fitmind.episo.org

主辦單位：



Early Psychosis Foundation
思覺基金

合辦單位：



THE UNIVERSITY OF HONG KONG
LI KASING FACULTY OF MEDICINE
香港大學李嘉誠醫學院

思覺基金 (Early Psychosis Foundation, 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 IS
Attitude



活動對象：

只要閣下符合以下其中一個條件，則可參加是次活動計劃：

- 曾經接受賽馬會思覺健康計劃 (簡稱 J.C.E.P.) 的個案介入主任跟進，或
- 曾經接受醫院管理局轄下之思覺失調服務計劃 (簡稱 E.A.S.Y.) 的個案經理跟進，或
- 曾經接受醫院管理局轄下之精神科服務，及曾被診斷為思覺失調患者

我並非思覺失調患者，但我希望參加是次計劃，該如何是好？

我們十分需要大量的義工協助！只要你介乎 18—60 歲，並願意先接受 10 小時的教練培訓，及每星期相約我們的參加者作面談及評估，請馬上到 FitMind 網址註冊成為我們的 FitMind 義務教練！



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，雙手擺向右侧。左右各做8次。



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2式 宜低頭Say No



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5式 咁咁我至叻



第3式 踏低起身踢

起蹲踢腿：雙手插腰，雙腳分開站立，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。



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侧，伸直雙手臂向右上；重複8次，換右側重複8次。

第8式 左右提單膝



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。



站立轉腰：兩腿分開站立，雙手手指交握，放在左側腰際，屈膝半蹲。起身伸直膝蓋，同時轉動腰部向右侧，伸直手臂向右上。重複8次，換另一側重複8次。

第10式 攜手看太陽