疫情下的有意義活動（一）

2020年8月17日

在疫情底下，很多以前日常的活動，例如飲茶，晨運，行街及行山等，均不能進行。長者亦因爲疫情關係而需要長期留在家中。不少研究表示，有意義的活動能減少患有認知障礙症的風險，但在這個環境下，每天只能留在家中，體能活動及社交活動都大大減少，還有什麼有意義的活動可以進行呢？可以試下以下建議：

1）書法：在家寫書法有心曠神怡的效果，同時也是鍛煉認知能力中的專注力，手眼協調，圖像識別及語言能力的好方法。就算重來未有寫過書法，或者甚至不懂寫字也不要緊。在網絡資源及網絡購物非常發達的時代，你可以找到一些非常成熟又便宜的資源來學習及體驗。

2）運動/氣功：不能落街做運動？還可以在家做。網絡視頻網如**Youtube**有很多不同的在家運動視頻。有些視頻是特別為長者而設。如果怕體力不支，可以考慮氣功，例如坐式八段錦，或者坐式太極等。