



# 益智遊戲 小冊子

## Smart Game Booklet

駿景閣誠意為住戶提供「益智遊戲小冊子」

歡迎住戶親臨會所領取。

Club Ascot sincerely provides "Smart Game Booklet" to residents, Residents are welcome to collect it at Club Ascot during opening hours.

護眼操

尋找  
復活蛋

動腦  
小遊戲

護眼食物  
小知識

填色

甜品

隨小冊子附送DIY手工包乙份  
數量有限，送完即止，每單位限取一本  
Each booklet accompanied with one  
complementary DIY handmade materials  
Limited quantity, while stocks last.  
Maximum one copy per unit

下載小冊子：  
Download  
booklet:





# 益智遊戲 小冊子



啟勝管理服務有限公司  
KAI SHING MANAGEMENT SERVICES LIMITED





隨小冊子  
附送DIY手工禮物乙份  
(數量有限，送完即止)





# 目錄

## Content

護眼操

Eye Care Exercise -----P. 1

護眼食物小知識

Eye Care Food -----P. 2

填色

Coloring -----P. 3-4

動腦小遊戲

Mini Game -----P. 5

尋找復活蛋

Easter Egg Hunt-----P. 6

甜品食譜

Dessert Recipe -----P. 7

小遊戲答案

Answer Sheet -----P. 8





# 護眼操 Eye Care Exercise

## 護眼操4招

### 第1招：用力眨動眼睛

用力閉上眼睛→再將眼睛張開。重複以上動作5次。



### 第2招：左右轉動眼球

眼睛向右看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向左看，保持數秒→再回到正中位置



### 第3招：上下移動眼球

眼睛向上看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向下看，保持數秒→再回到正中位置



### 第4招：望望遠望望近、調節眼肌



先選一個距離較近的景物，定睛看5秒。

再將視線調到距離較遠的景物，再定睛看5秒。重複以上動作5次。

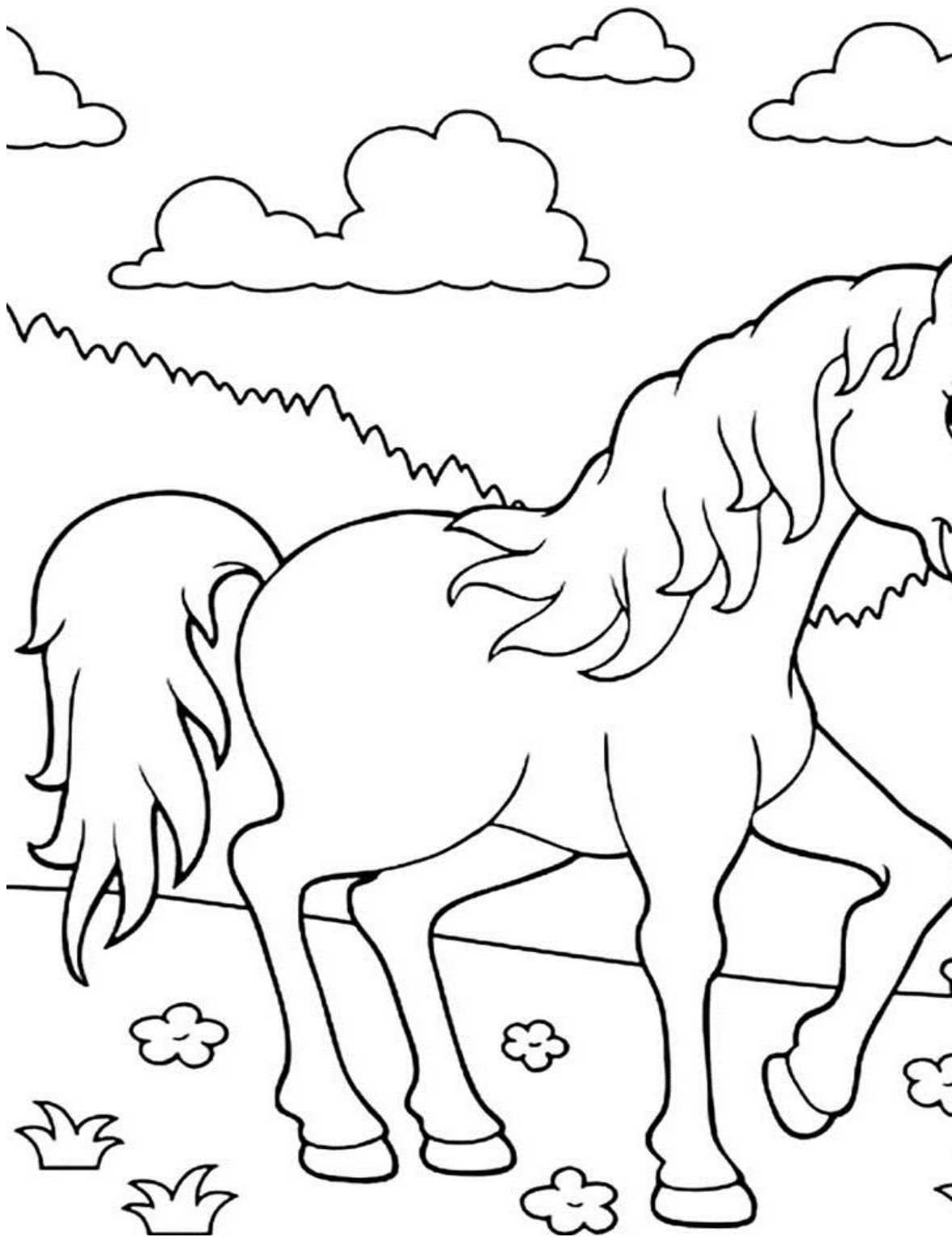
# 護眼食物小知識 Eye Care Food



長時間使用電子產品會促進眼睛提早老化，除了限制使用時間外，也可多吃護眼食物例如藍莓、葡萄等有助延緩眼睛退化。可以維護視力，保護眼睛視網膜、視神經等。紫色食物所含有的花青素可增加夜視力。協助增強眼睛感光物質「視紫質」的生成，其掌管視覺敏銳度，有助促進夜間的視力。生活中很多食物所含有成份的也可以有助護眼，緊記注意飲食均衡。



# 填色 Coloring



完成此填色,可帶同此頁,到會所領取乙份小禮物,(數量有限,換完即止) 3







# 動腦小遊戲 Mini Game

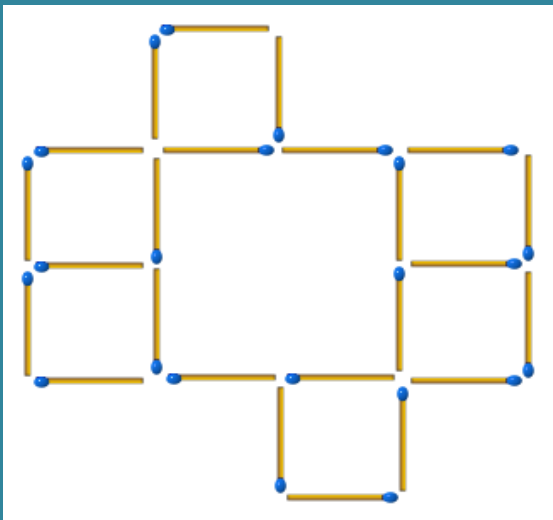
## 遊戲一：

有一個邊長10CM的正方體冰塊，請問，你能在這個冰塊上開出一個洞，讓一個直徑12CM的圓形穿過冰塊嗎？

注意：冰塊除了被鑿出的洞以外的部分必須需要連在一起，不能分成多塊



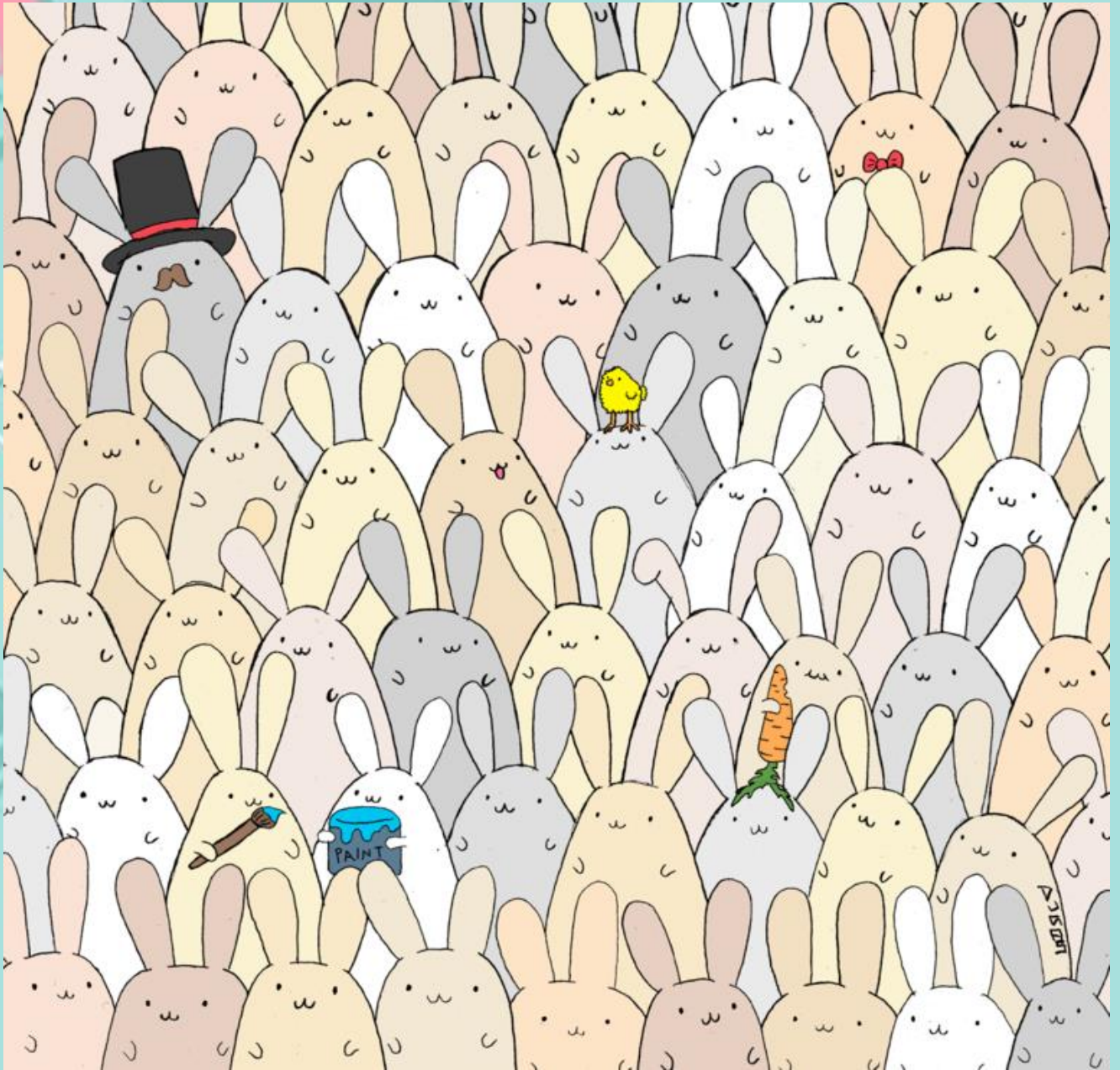
## 遊戲二：



請移動四枝棒，令下圖變成八個一樣大小的正方形。

# 尋找復活蛋 Easter Egg Hunt

請在以下圖片尋找一隻復活蛋



### 藍莓乳酪芭菲



#### 材料：

士多啤梨 100克  
藍莓 50克  
香蕉  $\frac{1}{2}$ 條  
即食穀物 150克  
乳酪 200克

#### 步驟：

- 1) 所有水果洗乾淨，士多啤梨切開一半，一半切粒；香蕉 切片
- 2) 準備一個空罐，先將切粒的士多啤梨放在瓶身鋪底，再加上乳酪；
- 3) 放一茶匙穀物，鋪一層藍莓，再放一茶匙穀物
- 4) 把香蕉片貼滿瓶身，再加乳酪；放上一半的士多啤梨
- 5) 再加穀物，上層鋪上藍莓和士多啤梨，完成



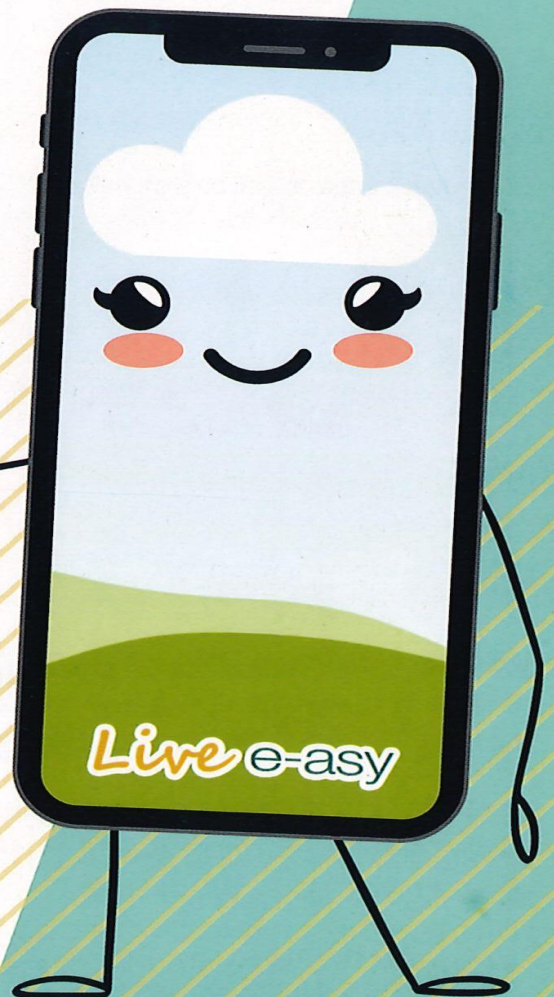




啟勝管理服務有限公司  
KAI SHING MANAGEMENT SERVICES LIMITED

# 立即下載生活樂程式 輕鬆樂活新態度

## Download NOW To Experience How EASY LIFE Can Be



還沒有主帳戶？請即聯絡屋苑服務處，他們會樂意為你提供所需協助，助你開展你的「生活樂」旅程。

Need an account? Please contact your Management Services Office. They will be more than happy to assist you on your "Live e-as-y" journey.