

什麼是水療？

水療是在水中進行物理治療，兒科物理治療師利用室內恆溫水療池的特性、腦神經發展治療策略和不同的治療方法，針對特殊需要兒童於覺醒度、感知、肌能、平衡、協調、動作學習、聆聽理解指令和社交互動的需要，設計特別的活動，提升兒童的體能、學習能力和自信心，幫助他們融入社群。

水中治療與陸上治療的分別（水療的獨特重要性）

-大部份兒童也喜歡玩水，在水中做運動比陸上做運動有較高的參與動機，兒童更主動學習，從而獲得更佳的治療效果。

-身處水療池中被池水包圍的感知覺，比身處陸地上有很大的差別。在水中活動時，水的壓力給予兒童關節本體感及觸覺訊息，能增強兒童身體意識和空間感。水的浮力和水持續地流動，不停地挑戰兒童的平衡反應和姿勢控制。水的阻力不斷強化兒童的肌肉力量和耐力。這些感覺訊息是水中獨有的，陸上運動不能經驗得到，對感覺訊息處理困難、身體意識和空間感弱的兒童有良好的治療效果。

-水療池水的溫度是介乎攝氏 32-34 度，於此水溫進行活動，可以促進血液循環，放鬆肌肉及鬆弛緊張情緒，對手腳容易冰冷的早產兒童，肌肉緊張、關節活動幅度不足的肢體弱能兒童包括大腦麻痺，有顯著的治療效果。

水療與習泳的分別

-水療是於恆溫水療池中進行物理治療康復訓練，習泳是學習游泳泳式。

-兒科物理治療師運用腦神經發展治療策略評估及分析兒童的體能發展，利用華卓（Watsu）水療技巧和哈路域（Halliwick）方法，針對兒童的學習需要，加入不同的治療策略和調適方法，協助兒童學習，讓兒童學會在水中放鬆、作出合宜的感知反應、熟習水性、自由控制身體及呼吸，繼而掌握游泳的基礎技巧、安全意識及規則，準備兒童融入社區泳班，為他們能有效地學習泳式打好根基。

-部分兒童因原始反射動作未整合、感覺訊息處理困難、平衡反應弱等原因致身體肢體和呼吸協調困難，習泳班沒有治療兒童根源的問題，縱然持續地學習幾期的習泳班仍然未能夠學到游泳技巧。水療是治療兒童根源的問題，設計針對性的訓練活動和遊戲，提升兒童的體能、協調反應、自我控制能力和社交。

-部分特殊學習需要兒童的認知和語言理解發展未能跟從社區泳班導師指示，或他們的情緒控制、表達和社交需要較多支援才能與人溝通，兒科物理治療師運用不同的治療策略和調適方法，協助兒童學習。

水療對不同特殊需要兒童的幫助

1) 自閉症

- 提升覺醒度和專注力
- 增加身體意識和空間感
- 促進合宜的感知反應
- 改善身體協調能力
- 改善社交溝通
- 增加眼神接觸
- 改善睡眠

2) 早產

- 促進血液循環
- 增加肌肉力量
- 提升身體核心穩定性
- 增強心肺耐力
- 改善姿勢控制
- 提升身體平衡和協調能力

3) 肢體弱能

- 促進血液循環
- 放鬆肌肉
- 增加關節活動幅度
- 減低/提高肌肉張力
- 增加肌肉力量
- 提升肢體控制
- 改善身體平衡能力

4) 發展遲緩

- 提升感知肌能反應
- 增加核心肌肉力量
- 改善姿勢平衡和協調能力
- 提升動作敏捷度

5) 專注力失調/過度活躍症

- 提升專注力
- 促進自省洞察能力
- 增加反應抑制能力
- 提升身體協調能力
- 改善執行功能

協康會綜合服務大樓水療服務形式

1) 自·游·自在－親子水療學堂

對象：2 歲半至 12 歲有特殊學習需要的兒童及其家長

形式：每班 3 對親子

內容：- 按兒童的能力編配到合適的水療組別，每組別有其特定的訓練目標
- 一期 8 堂，每堂 40 分鐘

親子水療課程

階段	1. 初階	2. 基階	3. 進階	4. 高階
合適對象	怕水兒童	泳式學習困難，未能參與社區泳班的兒童		
內容	協助兒童逐步適應在水中放鬆身體	學習控制呼吸、浮水及使用浮具踢水	提升呼吸控制、浮水及踢水的能力	學習划水、潛水及游泳的安全規則
組別	海星組	海龜組	海豚組	鯊魚組

針對不同兒童的學習需要，物理治療師運用不同的治療策略和調適方法，協助兒童改善學習表現

合適對象	自閉症	早產	專注力失調／過度活躍	大腦麻痺
重點	社交互動	動作適能	執行功能	肢體控制
特色	建立互動關係，運用視覺策略，讓兒童明白活動內容，主動與人溝通。	訓練動作協調，鍛鍊心肺耐力及運動功能，促進兒童的體能發展。	調適專注力，訓練知覺動作、反應抑制能力及工作記憶，提昇學習能力。	放鬆肌肉，增加關節活動幅度，減低/提高肌肉張力，提升肢體控制
組別	魔鬼魚組	小丑魚組	海馬組	水母組

2) 個別水療訓練

對象：2 歲半至 18 歲有特殊學習需要的兒童

時間：每堂 40 分鐘

3) 水中健體班、水中太極班

對象：15 至 24 歲有特殊學習需要的青少年

內容：a) 水中健體班

- 鍛鍊肌肉，增強心肺功能，提升健康體適能

b) 水中太極班

- 專注於肢體運動和呼吸中，使身心靈放鬆，增強手眼腳協調，促進姿勢控制和平衡

4) 水中健腰班、水中健膝班

對象：65 歲以下特殊學習需要兒童的家長

內容：a) 水中健腰班

- 伸展腰背，放鬆身體，強化核心肌肉力量，預防腰背痛症

b) 水中健膝班

- 伸展肢體，增強肌肉力量，提升平衡力，預防膝關節痛

5) 水療池租用

a) 租用水療池

b) 租用水療池及協康會物理治療師

請致電 3158 8333 向袁姑娘查詢收費詳情

接受水療的途徑

<<個別訓練>>

- 於協康會青蔥計劃網頁下載報名表和水療問卷，填妥後寄回或交回九龍石硤尾大坑東邨東裕樓地下 - 青蔥計劃辦事處
- 可致電 3618 6353 向王姑娘查詢有關資訊

<<小組訓練>>

- 請填妥報名表和水療問卷，然後連同劃線支票寄回：香港薄扶林大口環道 19 號協康會綜合服務大樓 7 樓 - 賽馬會青蔥樂園暨家長資源中心
- 可致電 3158 8333 向袁姑娘查詢有關資訊