



協康會青蔥計劃  
物理治療專業服務

## 水中太極班

SLP-

在室內恆溫暖水池中做一系列的水中太極式子，專注於肢體動作和呼吸中，既放鬆身心靈，又鍛煉肌肉，增強手眼腳協調，促進姿勢控制和平衡。

日期：待定

時間：每堂 40 分鐘（一期 8 堂）

內容：在水池中進行水中太極

形式：每班 6 人

對象：15 至 24 歲有特殊學習需要的青少年

（不懂游泳也適合，但須能夠自行跟從物理治療師指導做動作，及沒有水療禁忌症，請參考附頁須知）

地點：協康會大口環綜合服務大樓，物理治療部，室內溫水療池

水療池資料：水深 70 至 120 厘米，水溫為攝氏 32 至 34 度，並經氯氣消毒

導師：協康會物理治療師

費用：\$2400（共 8 節）

報名：請填妥報名表，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

查詢：3158 8333（袁姑娘）

**名額有限，先到先得！**



## 協康會青蔥計劃 水中太極班須知

1. 為保障參加者的安全和衛生，參加者如有以下水療禁忌症情況，均**不適宜**下水：

- \* 血壓高／血壓低
- \* 呼吸系統疾病（如：肺病、肺炎、咳嗽）
- \* 心臟病／血管毛病
- \* 傳染性皮膚病
- \* 羊癇症
- \* 傷口
- \* 眼睛／耳發炎
- \* 懷孕
- \* 性病
- \* 尿道炎
- \* 月經週期
- \* 大小便失禁
- \* 腎衰竭
- \* 六個星期內曾接受放射治療
- \* 身體不適
- \* 腸胃不適
- \* 嘔吐
- \* 發燒
- \* 昏暈

（如有疑問，請向負責物理治療師查詢）

2. 如參加者有以上情況而強行下水，治療師有權拒絕。若參加者隱瞞身體情況，而在活動期間發生意外，參加者需自行負責一切後果。
3. **請於下水前先往洗手間，亦避免吃過量食物，以免在水池意外嘔吐、便溺或弄污水池，否則將向參加者徵收清洗水療池費用\$3500。**
4. 請自備泳衣、沐浴露、洗頭水及大毛巾。
5. 請提前 5 至 10 分鐘到達水療室更衣及作準備。
6. 請自行保管財物。
7. 請勿在水池範圍奔跑。當治療師駐守在水療池時，參加者才可進入水池。為保持衛生，請沖身及清洗雙腳後才下水。此外，亦應避免穿泳衣以外的衣物下水，以免污染水質。
8. 水中太極班進行期間，若感身體不適，請立即通知物理治療師。課後應飲足夠開水。

