



協康會青蔥計劃  
物理治療專業服務

## 水中健腰班

SLP-

置身於溫水池中可促進血液循環，放鬆肌肉，水中浮力有助承托身體重量，減輕關節負荷，在水中伸展腰背比陸上效果更佳，水的阻力有效地強化肌肉力量和耐力，提升核心肌群穩定性，預防腰背痛症。

日期：待定

時間：每堂 40 分鐘（一期 8 堂）

內容：在水中伸展腰背，強化核心肌肉力量和耐力

形式：每班 8 人

對象：65 歲以下特殊學習需要兒童或青少年的家長  
（不懂游泳也適合，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：\$1800（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 水中健腰班須知

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. 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. 水中健腰班進行期間，若感身體不適，請立即通知物理治療師。課後應飲足夠開水。



# 協康會青蔥計劃

## 水中健腰班報名表

SLP-

參加者姓名： \_\_\_\_\_ (中文)

性別： 男  女

出生日期／年齡： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

貴子女是否正在協康會接受訓練： 是  不是

聯絡電話： \_\_\_\_\_

聯絡地址： \_\_\_\_\_

希望提供服務之時段的優先次序(1 為最理想之時段)：

星期二上午  星期三上午  星期四上午  星期五上午  星期六上午

星期二下午  星期三下午  星期四下午  星期五下午  星期六下午

從何處知道這個活動？  學校  網頁  朋友介紹  其他 (請註明)： \_\_\_\_\_

是否願意透過電郵收到本會活動資訊： 不願意  願意，電郵地址： \_\_\_\_\_

**參加者聲明： 本人已詳閱須知，並願意遵守所列出的規則。**

參加者簽署： \_\_\_\_\_

日期： \_\_\_\_\_



### 報名方法及須知 (請保留此部份)

1. 請填妥報名表，然後連同劃線支票 (抬頭：協康會) 寄回或交回本辦事處(地址：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)。中心職員收到報名表後將與閣下聯絡以作確認，名額先到先得，以收費作實，恕不接受電話報名或口頭預訂。若名額已滿，則會退還支票。
2. 為延續訓練成效，所有參加者可優先報讀下一期之課程。
3. 參加者寄交支票後不可換人或取消報名。若本會因本身理由而將活動延期或取消，致令參加者未能出席，中心將安排退款。但若參加者因個人理由退出或缺席部份堂數，則所繳費用恕不退還，亦恕未能補堂。
4. 若在活動前兩小時內遇上惡劣天氣，即天文台懸掛八號風球或黑色暴雨警告時，則該堂便會取消，本會將通知改期安排。若天文台只懸掛一號或三號風球、黃色或紅色暴雨警告，活動將照常舉行。
5. 為預防疾病傳播，如活動當日參加者有“水療禁忌症”的情況，均不建議出席活動。
6. 未經批准，不可拍照或錄影。