



協康會青蔥計劃
物理治療專業服務

水中健體班

SLP

水的浮力減輕關節受壓和減低運動受傷的機會，在水中做運動身體感覺較輕鬆，但水的阻力持續地強化肌肉力量和耐力，使水中運動比陸上運動消耗較多的熱量，加速新陳代謝率。透過不同的運動，可改善健康體適能和技巧體適能，包括肌肉力量、肌肉耐力、心肺功能、身體組織、柔韌度、平衡力和身體協調等。

日期：待定

時間：每堂 40 分鐘（一期 8 堂）

內容：在水中進行帶氧、肌肉鍛鍊、提升健康及技巧體適能的運動

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 水中健體班須知

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

