



協康會青蔥計劃

物理治療專業服務

## 自·游·自在—親子水療學堂

SLP-

物理治療師運用腦神經發展治療策略，針對兒童於覺醒度、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，透過水的特性、不同的治療方法和設計特別的活動，提升兒童的體能、自信心和學習能力。

時間：每堂 40 分鐘（一期 8 堂）

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。

（請參考附頁組別詳情）

- |         |        |         |        |
|---------|--------|---------|--------|
| 1. 海星組  | 2. 海龜組 | 3. 海豚組  | 4. 鯊魚組 |
| 5. 魔鬼魚組 | 6. 海馬組 | 7. 小丑魚組 | 8. 水母組 |

i) 海星組 → 海龜組 → 海豚組 → 鯊魚組（進升階梯）

ii) 魔鬼魚組：適合情緒控制和社交需要較多支援的自閉症兒童

iii) 海馬組：適合專注力失調/過度活躍症兒童

iv) 小丑魚組：適合早產兒童

v) 水母組：適合大腦麻痺兒童

形式：每班 3 名兒童，每名兒童由一位家長或照顧者下水陪同訓練

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

對象：2 歲半至 12 歲有特殊學習需要的兒童及其家長

（兒童及家長／照顧者均須沒有水療禁忌症，請參考附頁須知）

導師：協康會兒科物理治療師

費用：每期 \$4800（8 堂）

備註：i) 物理治療師可按兒童的能力調配訓練組別

ii) 另可考慮參加個別水療訓練

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，報名從速！**



協康會青蔥計劃  
自·游·自在一親子水療學堂  
組別詳情

### 1) 海星組

對象：

怕水，不適應水中活動的兒童



目標：

- 享受參與水中活動
- 體驗不同的感知活動
- 學習浮具/成人協助下仰浮/俯浮

### 2) 海龜組

對象：

接受頭臉耳濕水，協助下能仰/俯浮在水中的兒童



目標：

- 基礎呼吸訓練
- 基礎浮水及平衡訓練
- 使用浮具下踢水

### 3) 海豚組

對象：

能在水面吹泡泡，使用浮具下踢水的兒童



目標：

- 水中閉氣、水底水面換氣呼吸
- 協調訓練
- 基礎游泳技巧:划水, 踢水

### 4) 鯊魚組

對象：

自行持浮板踢水前進10呎的兒童



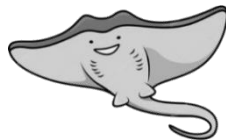
目標：

- 呼吸與划水協調
- 進階協調訓練
- 背泳/自由式/蛙泳的基礎游泳技巧

### 5) 魔鬼魚組

對象：

自閉症兒童(需要較多社交情緒控支援)



目標：

- 透過水療改善情緒控制
- 增強主動參與活動
- 學習感知肌動活動
- 提升社交互動

### 6) 海馬組

對象：

專注力失調/過度活躍症兒童



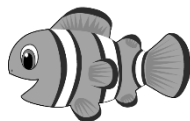
目標：

- 透過水療加強專注力
- 提升身體平衡和動作協調能力
- 提升動作計劃和組織能力
- 改善執行功能

### 7) 小丑魚組

對象：

早產兒童



目標：

- 改善心肺功能
- 增強核心肌肉力量
- 提升身體平衡能力及運動耐力

### 8) 水母組

對象：

大腦麻痺兒童



目標：

- 放鬆肌肉及增加關節活動幅度
- 減低/提高肌肉張力
- 提升肢體控制及身體平衡能力



## 協康會青蔥計劃

### 自·游·自在—親子水療學堂

#### 家長須知

1. 為保障兒童及其他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：

陪同下水的成人	參加活動的兒童
<ul style="list-style-type: none"><li>• 血壓高／血壓低</li><li>• 呼吸系統疾病（如：肺病）</li><li>• 心臟病／血管毛病</li><li>• 傳染性皮膚病</li><li>• 羊癇症</li><li>• 傷口</li><li>• 眼睛／耳發炎</li><li>• 懷孕</li><li>• 畏水</li><li>• 性病</li><li>• 尿道炎</li><li>• 腎衰竭</li><li>• 六個星期內曾接受放射治療</li><li>• 身體不適</li><li>• 發燒</li><li>• 昏暈</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 呼吸系統疾病（如：肺炎、咳嗽）</li><li>• 發燒</li><li>• 傳染性皮膚病</li><li>• 傷口</li><li>• 眼睛／耳發炎</li><li>• 嘔吐</li><li>• 大小便失禁</li><li>• 其他特別身體問題（如：羊癇症、心臟病）</li><li>• 腸胃不適</li><li>• 身體不適</li></ul>

（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. 請家長水療前先帶兒童往洗手間，亦避免兒童吃過量食物，以免兒童在水池意外嘔吐或便溺，否則將向有關家長徵收清洗水療池費用\$3500。
4. 如兒童未能以語言表達如廁需要，請家長自備防水尿片供兒童穿上進行水療活動，未有穿上防水尿片的兒童不得進入水療池。
5. 請自備泳衣、泳鏡、沐浴露、洗頭水及大毛巾。
6. 請提前 5 至 10 分鐘到達水療室更衣及作準備。
7. 請自行保管財物。
8. 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，請家長及兒童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。
9. 水療進行期間，若感身體不適，請立即通知物理治療師。水療後應飲足夠開水。



協康會物理治療部  
水療問卷

兒童姓名: \_\_\_\_\_ 出生日期: \_\_\_\_\_ 性別: 男 / 女 \*

診斷結果(如有): \_\_\_\_\_

請於以下 內加上✓表示 貴子女現在或最近的表現及身體狀況:

(一) 從前水中活動的經驗:

- 沒有玩水經驗
- 游泳池 (不喜歡/接受/喜歡) \*
- 嬉水池 (不喜歡/接受/喜歡) \*
- 海灘 (不喜歡/接受/喜歡) \* \*刪去不適用的

(二) 禁忌:

- 未能控制大便
- 有氣管造口
- 未能控制小便
- 皮膚炎
- 患有癲癇症
- 耳朵發炎
- 心臟病
- 其他: \_\_\_\_\_
- 兒童表示如廁需要  
(語言/手勢/未能表示) \*

(三) 進入水池的經驗:

- 抗拒進水, 表現怕水
- 成人扶抱下進水, 表現猶豫或少許掙扎
- 自行進入水池

(四) 水中適應:

- 接受濕臉
- 接受口觸水
- 接受濕頭
- 能浸口、鼻和眼在水中
- 容許倒水到頭上
- 能在水中張開眼睛
- 接受下巴觸水面 (戴潛水鏡/不戴潛水鏡) \*
- 接受耳朵觸水

(五) 呼吸控制:

- 在水面吹泡泡
- 面部浸入水中閉氣三秒
- 口浸在水中吹泡泡
- 水底下探索
- 口和鼻浸在水中吹泡泡
- 拾回水底的物

(六) 姿勢控制及游泳技巧：

- 成人扶持或浮具協助下，接受仰浮在水中
- 成人扶持或浮具協助下，接受俯浮在水中
- 自行仰浮三秒
- 自行俯浮三秒
- 使用浮具下俯浮踢水前進五呎
- 使用浮具下俯浮踢水及手划水前進五呎
- 使用浮具下仰浮踢水前進五米
- 潛水向前八呎
- 背泳
- 仰泳
- 蛙泳
- 自由式游

(七) 認知理解 - 跟隨指導：

- 經常跟從
- 大部分時間跟從
- 間中跟從，需多次重覆教導
- 較少時間跟從，需成人協助下完成活動

(八) 社交情緒：

- |      |                             |                                |                                      |
|------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 專注力  | <input type="checkbox"/> 良好 | <input type="checkbox"/> 一般    | <input type="checkbox"/> 短暫          |
| 情緒   | <input type="checkbox"/> 穩定 | <input type="checkbox"/> 間中穩定  | <input type="checkbox"/> 較短時間穩定      |
| 行為   | <input type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 間中不合作 | <input type="checkbox"/> 大部分時間需要成人教導 |
| 社交互動 | <input type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 間中合宜  | <input type="checkbox"/> 大部分時間需要成人教導 |

(九) 父母的目標：

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 注意力    | <input type="checkbox"/> 體能        |
| <input type="checkbox"/> 模仿能力   | <input type="checkbox"/> 平衡力       |
| <input type="checkbox"/> 姿勢控制   | <input type="checkbox"/> 協調        |
| <input type="checkbox"/> 感知肌動能力 | <input type="checkbox"/> 組織能力和執行能力 |
| <input type="checkbox"/> 情緒控制   | <input type="checkbox"/> 游泳技巧      |
| <input type="checkbox"/> 社交     |                                    |

簽 署：\_\_\_\_\_

填寫日期：\_\_\_\_\_

