



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



# 暑期密密游

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。在這暑假中，物理治療部推行密集式訓練，讓兒童連續數天接受水療活動，利用長假期的空間，幫助兒童鞏固肌能發展。



- 日期：2/7-31/8/2026 (實際上課日子及時段，將作安排)
- 時間：每堂 1 小時 (包括訓練前的預備、小組訓練、沐浴更衣)
- 對象：已確診為特殊學習需要或肢體弱能的 2 歲半至 18 歲兒童/青年及其家長  
(兒童/青年及家長/照顧者均須沒有水療禁忌症，請參考附頁須知)
- 地點：協康會大口環綜合服務大樓 1 樓，物理治療部，室內水療池
- 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
- 地址：香港薄扶林大口環道 19 號 賽馬會水療池
- 形式：個別或小組 (每組最多 4 名兒童/青年，每名兒童/青年由一位家長或照顧者下水陪同訓練)
- 費用：個別 (\$ 5400/4 堂)；小組 (\$2800/4 堂)



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

內容：水療初體驗、多元水中體能  
遊戲、分組競賽、小型攤位

# Splash Smash 水動樂

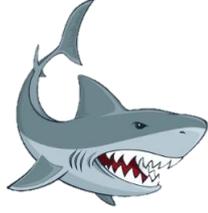
由物理治療師專業設計，為特殊學習需要或肢體弱能兒童 / 青少年打造的水療同樂日。透過初嚙水療活動、趣味水中遊戲、簡易對賽挑戰，期望在暑期中，增添親子 Splash Smash 樂滿 fun！

- 日期及時段：21/7、23/7、28/7/2026 或 可按需要編定
- 時間：每堂 1 小時 15 分鐘 (包括訓練前的預備、沐浴更衣)
- 對象：已確診為特殊學習需要或肢體弱能的 2 歲半至 18 歲兒童/青年及其家長  
(兒童/青年及家長/照顧者均須沒有水療禁忌症，請參考附頁須知)
- 地點：協康會大口環綜合服務大樓 1 樓，物理治療部，室內水療池
- 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
- 地址：香港薄扶林大口環道 19 號 1 樓 賽馬會水療池
- 形式：小組 (每組最多 5 名兒童/青年，每名兒童/青年由一位家長或照顧者下水陪同訓練)
- 費用：\$700/節(不設基金資助)



## 自游·自在 – 親子水療學堂 之 暑期密密游

小組內容：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。

<p><b>1) 海星組</b> <b>對象:</b>怕水，不適應水中活動的兒童</p> <p><b>目標:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 享受參與水中活動</li> <li>◇ 體驗不同的感知活動</li> <li>◇ 學習浮具/成人協助下仰浮/俯浮</li> </ul> 	<p><b>2) 海龜組</b> <b>對象:</b>接受頭臉耳濕水，協助下能仰/俯浮在水中的兒童</p> <p><b>目標:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 基礎呼吸訓練</li> <li>◇ 基礎浮水</li> <li>◇ 平衡訓練</li> <li>◇ 使用浮具下踢水</li> </ul> 
<p><b>3) 海豚組</b> <b>對象:</b>能在水面吹泡泡，使用浮具下踢水的兒童</p> <p><b>目標:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 水中閉氣、水底水面換氣呼吸</li> <li>◇ 協調訓練</li> <li>◇ 基礎游泳技巧:划水，踢水</li> </ul> 	<p><b>4) 鯊魚組</b> <b>對象:</b>自行持浮板踢水前進 10 呎的兒童</p> <p><b>目標:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 呼吸與划水協調</li> <li>◇ 進階協調訓練</li> <li>◇ 背泳/自由式/蛙泳的基礎游泳技巧</li> </ul> 



報名流程：

- 請填妥報名表及水療問卷，可以電郵或傳真方式，直接遞交或郵寄至：  
香港薄扶林大口環道 19 號協康會綜合服務大樓 7 樓  
— 賽馬會青蔥樂園暨大口環家長資源中心  
(註：自游·自在 — 親子水療學堂 之 暑期密密游 暨 Splash Smash 水動樂)  
【如申請人為本會學童，可將有關表格直接交回所屬中心。】
- 申請人遞交所有證明文件及審批後，賽馬會青蔥樂園暨大口環家長資源中心職員會與申請者聯絡核實有關申請資料及結果。



# 協康會 青蔥計劃 物理治療專業服務 – 水療訓練

## 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>• 呼吸系統疾病 (如：肺炎/肺病)</li><li>• 身體不適(如：2019 冠狀病毒或流感徵狀:咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、鼻塞、肌肉痛、疲倦、頭頸痛、喪失味覺或嗅覺、皮疹)</li><li>• 發燒 ( 37.5°以上 )</li><li>• 腸胃不適(如：嘔吐及腹瀉)</li><li>• 傳染性皮膚病(如香港腳)或其他皮膚病 (例如：紅疹、牛皮癬)</li><li>• 傷口 / 出血</li><li>• 眼睛 / 耳發炎</li><li>• 血壓高 / 血壓低</li><li>• 心臟病 / 血管毛病</li><li>• 羊癇症</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>• 昏暈</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 呼吸系統疾病 (如：肺炎/肺病)</li><li>• 身體不適(如：2019 冠狀病毒或流感徵狀:咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、鼻塞、肌肉痛、疲倦、頭頸痛、喪失味覺或嗅覺、皮疹)</li><li>• 發燒 ( 37.5°以上 )</li><li>• 腸胃不適(如：嘔吐及腹瀉)</li><li>• 傳染性皮膚病(如香港腳)或其他皮膚病 (例如：紅疹、牛皮癬)</li><li>• 傷口 / 出血</li><li>• 眼睛 / 耳發炎</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>• 吞嚥反射失調</li></ul>

( 如有疑問，請向負責物理治療師查詢 )

1. 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。
2. 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\$3800。
3. 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。
4. 請自備泳衣、泳鏡、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。
8. 水療進行期間，若感身體不適，請立即通知物理治療師。
9. 水療後應飲足夠開水。



# 協康會 物理治療專業服務

## 親子水療學堂 之 暑期密密游 暨 Splash Smash 水動樂 報名表格

請填妥報名表格並傳真/郵寄/電郵至協康會賽馬會青蔥樂園暨大口環家長資源中心

地址：香港薄扶林大口環道 19 號協康會綜合服務大樓 7 樓

電郵：[slp@heephong.org](mailto:slp@heephong.org) 電話：3158 8333 傳真：3158 8380

### 申請人資料

兒童姓名：(中文) \_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ 性別： \_\_\_\_\_

就讀中心 / 學校： \_\_\_\_\_ 班別： \_\_\_\_\_ 出生日期 / 年齡： \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

主要困難： \_\_\_\_\_

監護人姓名： \_\_\_\_\_ 與兒童關係： \_\_\_\_\_

地址(選填)： \_\_\_\_\_

日間聯絡電話： \_\_\_\_\_ 手提電話 (可接收 WhatsApp)： \_\_\_\_\_

電郵： \_\_\_\_\_ 從何途徑得知本服務： \_\_\_\_\_

有否申請/接受青蔥計劃所提供之其他服務 沒有 有，請註明： \_\_\_\_\_

是否願意透過電郵收到本會的活動資料 願意 不願意

● 低收入或符合申請條件的家庭，可申請基金資助(限小組課程) 需要 不需要

● 是否已持有物理治療服務轉介信 是 否

### 家庭成員資料(選填)

成員	年齡	職業/教育程度
父親		
母親		
兄/弟/姊/妹		

成員	年齡	職業/教育程度
兄/弟/姊/妹		
其他：		
其他：		

### 兒童資料

1. 兒童就讀學校類別：  早期教育及訓練中心  特殊幼兒中心  兼收位幼兒學校

幼稚園/幼兒學校  小學  特殊學校  其他： \_\_\_\_\_

2. 兒童溝通語言：  廣東話  英語  普通話  其他： \_\_\_\_\_

3. 兒童曾否接受醫生/心理學家診斷？  沒有  有，診斷結果： \_\_\_\_\_

提供診斷的機構： \_\_\_\_\_ 診斷日期： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

4. 兒童有否長期身體疾病？  沒有  有，請註明： \_\_\_\_\_

5. 除就讀的學校外，兒童曾經/現正接受的訓練/治療：

服務類別/內容	提供服務機構名稱	接受服務日期
1.		至
2.		至

### 服務申請資料

選擇服務(可多選)：希望提供服務之時段的優先次序 (1 為最理想，2 為次選之時段，如此類推)：

- 個別  小組

<input type="checkbox"/> 星期二上午	<input type="checkbox"/> 星期三上午	<input type="checkbox"/> 星期四上午	<input type="checkbox"/> 星期五上午	
<input type="checkbox"/> 星期一下午	<input type="checkbox"/> 星期二下午	<input type="checkbox"/> 星期三下午	<input type="checkbox"/> 星期四下午	<input type="checkbox"/> 星期五下午
				<input type="checkbox"/> 星期六下午

- Splash Smash 水動樂

<input type="checkbox"/> 21/7 (星期二) 上午	<input type="checkbox"/> 23/7 (星期四) 上午	<input type="checkbox"/> 23/7 (星期四) 下午	<input type="checkbox"/> 28/7 (星期二) 上午	<input type="checkbox"/> 28/7 (星期二) 下午
<input type="checkbox"/> 按需要編定，建議日期：_____ 時間：_____				

(會按水療問卷內容編配組別，小組訓練期間物理治療師可按兒童的能力調配組別)

陪同出席照顧者姓名 / 與兒童關係：\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

參加水療的期望：\_\_\_\_\_

*\*如照顧者未能下水，兒童/青年不能進行水療訓練*

參加者聲明：本人已詳閱水療訓練之家長須知，並願意遵守所列出的規則

家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 服務申請注意事項

1. 賽馬會青蔥樂園暨大口環家長資源中心職員收到申請表格後將與申請人聯絡，以作服務安排。
2. 訓練期內若兒童因病未能出席，須在下一堂出示當天的醫生證明，否則將扣取一節訓練費用。
3. 個別每 4 堂為一期；小組如每 4 堂為一期。今期不接受事假申請，若兒童無故缺席服務，亦需扣取一節費用。
4. 若在訓練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. 成功審批人士須於水療 **小組開始前一星期** 郵寄支票或到「香港薄扶林大口環道 19 號協康會綜合服務大樓 7 樓 -賽馬會青蔥樂園暨大口環家長資源中心」繳交所需費用作實。
6. **申請一經批核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，中心將另行通知有關安排 (日子一經確認，恕不更改及補堂)。但若參加者因個人理由退出或無故缺席部份堂數，則 **所繳費用恕不退還，亦恕未能補堂。**
7. 為預防疾病傳播，如訓練當日兒童/照顧者有「水療禁忌症」的情況，均不建議出席訓練。
8. 為令兒童有較多活動空間，陪同下水訓練之照顧者不可超過一名。
9. 在服務提供期間，請勿錄影、錄音或拍照。

# 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) \*

### (二) 禁忌：

- |                                                     |                                   |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 未能控制大便                     | <input type="checkbox"/> 氣管/胃* 造口 |
| <input type="checkbox"/> 未能控制小便                     | <input type="checkbox"/> 皮膚炎      |
| <input type="checkbox"/> 患有癲癇症                      | <input type="checkbox"/> 耳朵發炎     |
| <input type="checkbox"/> 心臟病                        | <input type="checkbox"/> 其他：_____ |
| <input type="checkbox"/> 兒童表示如廁需要<br>(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：

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

**(五) 呼吸控制：**

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

**(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
- 自行仰浮三秒
- 使用浮具下仰浮踢水前進五米
- 成人扶持或浮具協助下，接受俯浮在水中
- 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
- 潛水向前八呎
- 背泳
- 蛙泳
- 仰泳
- 自由式游泳

**(七) 認知理解 - 跟隨指導：**

- 經常跟從
- 間中跟從，需多次重覆教導
- 大部分時間跟從
- 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"/> 社交  | <input type="checkbox"/> 組織能力和執行能力 |
| <input type="checkbox"/> 模仿能力 | <input type="checkbox"/> 體能  | <input type="checkbox"/> 游泳技巧      |
| <input type="checkbox"/> 姿勢控制 | <input type="checkbox"/> 協調  | <input type="checkbox"/> 感知肌動能     |
| <input type="checkbox"/> 情緒控制 | <input type="checkbox"/> 平衡力 |                                    |

\*刪去不適用

簽署及家長/監護人姓名：\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

填寫日期：\_\_\_\_\_

