



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！

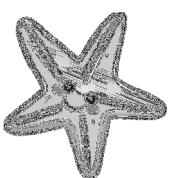


協康會青蔥計劃
自・游・自在－親子水療學堂
組別詳情

1) 海星組

對象：

怕水，不適應水中活動的兒童



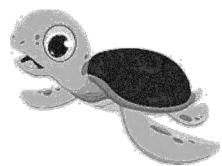
目標：

- 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



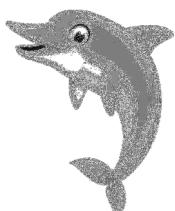
目標：

- 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



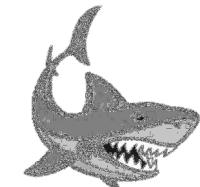
目標：

- 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 吠的兒童



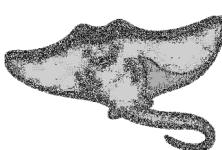
目標：

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

（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. 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. **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。**
5. **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。**
6. 請自備泳衣、泳鏡、沐浴露、洗頭水及大毛巾。
7. 請提前 5 至 10 分鐘到達水療室更衣及作準備。
8. 請自行保管財物。
9. 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。
10. 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。



協康會青蔥計劃
自・游・自在 - 親子水療學堂報名表
SLP-

兒童姓名：_____ (中文) 兒童性別： 男 女

出生日期／年齡：_____ 就讀學校／中心：_____

兒童診斷（如有）：_____ 家長姓名：_____

日間聯絡電話：_____ 手提電話：_____

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)：

*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：_____ / _____

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：本人已詳閱親子水療班之家長須知，並願意遵守所列出的規則。

家長簽署：_____

日期：_____

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

報名方法及須知（請保留此部份）

1. 請填妥報名表及水療問卷，然後連同劃線支票（抬頭：協康會）寄回或交中心(**地址：香港薄扶林大口環道 19 號協康會綜合服務大樓 7 樓 - 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，所有水療班之學員將可優先報讀下一期之水療班，例如參加第一期水療班之學員可優先參加第二期水療班，餘此類推。
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，即天文台懸掛三號或八號風球、紅色或黑色暴雨警告時，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風球或黃色暴雨警告，活動將照常舉行。
5. 為預防疾病傳播，如活動當日兒童／照顧者有“水療禁忌症”的情況，均不建議出席活動。
6. 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。此外，未經批准，不可拍照或錄影。

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

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

(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

(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：_____

