

自·游·自在一親子水療學堂

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（共 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 |

進升階梯：海星組 → 海龜組 → 海豚組 → 鯊魚組

- ◇ 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
- ◇ 海馬組：適合專注力失調/過度活躍症兒童
- ◇ 小丑魚組：適合早產兒童
- ◇ 水母組：適合大腦麻痺兒童

形式：每班最多 4 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18歲 有特殊學習需要兒童及其家長

（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：\$5600 (共 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：請填妥報名表及問卷寄回：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

名額有限，報名從速！

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
- 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

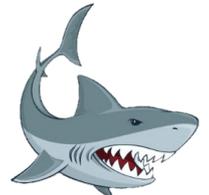


4) 鯊魚組

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

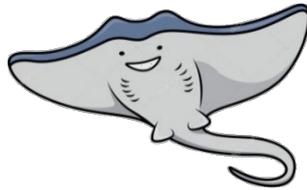


5) 魔鬼魚組

對象:情緒控制和社交需要較多支援的自閉症兒童

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



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"> • 呼吸系統疾病（如：肺炎/肺病） • 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） • 發燒（37.5°以上） • 腸胃不適（如：嘔吐及腹瀉） • 傳染性皮膚病（如香港腳）或其他皮膚病（例如：紅疹、牛皮癬） • 傷口／出血 • 眼睛／耳發炎 • 血壓高／血壓低 • 心臟病／血管毛病 • 羊癇症 • 懷孕 • 畏水 • 性病 • 尿道炎 • 腎衰竭 • 六個星期內曾接受放射治療 • 昏暈 	<ul style="list-style-type: none"> • 呼吸系統疾病（如：肺炎/肺病） • 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） • 發燒（37.5°以上） • 腸胃不適（如：嘔吐及腹瀉） • 傳染性皮膚病（如香港腳）或其他皮膚病（例如：紅疹、牛皮癬） • 傷口／出血 • 眼睛／耳發炎 • 大小便失禁 • 其他特別身體問題（如：羊癇症、心臟病） • 吞嚥反射失調

（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。

自·游·自在—親子水療學堂

請填妥報名表格並傳真/郵寄/電郵至：

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

電郵：sbslp@heephong.org

電話：3158 8333

傳真：3158 8380

物理治療服務 - 自·游·自在親子水療學堂 報名表格

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

是否需要申請《兒童及青年訓練基金》資助 是 否

家庭成員資料(選填)

成員	年齡	職業/教育程度
父親		
母親		

成員	年齡	職業/教育程度
兄/弟/姊/妹		
其他：		

兒童資料

1. 兒童溝通語言：廣東話 英語 普通話 其他：_____

2. 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

3. 兒童是否正在輪候或現正接受政府資助訓練服務？是，輪候中 是，接受中 否

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
3.		至

服務申請資料

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

陪同出席照顧者姓名／與兒童關係：_____ / _____

參加水療的期望：_____

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：_____



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。
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，如此類推。
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. 訓練期內若兒童因病未能出席，須在下一堂出示醫生證明，否則將扣取一節訓練費用。因水療池的額外營運成本，每八堂為一期的小組訓練只接受一次請事假，並須於約定時間二十四小時前通知負責治療師。若不足二十四小時前通知，或兒童多於一次缺席服務，每次需被扣取一節費用。
5. 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。
6. 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。
7. 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。
8. 在服務提供期間，未經批准，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
(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:

- 接受下巴觸水面
- 接受口觸水
- 接受濕臉
- 接受耳朵觸水
- 接受濕頭
- 容許倒水到頭上
- 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
- 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
- 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
- 自由式游泳

(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"/> 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"/> 感知肌動能力 |
| <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：_____