

心肺功能(坐)

**男旁白**

本视频是一套运动示范短片，为确保安全及动作正确，有视觉障碍的人士须在医护人员、照顾者或能提供适当协助的亲友陪同和指导下，才实践片中的动作。

**女配音**

「耆乐起动」

**男旁白**

画面显示「耆乐起动，在家里都可以做运动」的标题。

**女配音**

开场动画显示长者于家中，在物理治疗师指导下做运动。

**女配音**

共有七篇家居运动短片，每篇有不同的训练目的，由物理治疗师指导各位以运动改善不同的身体状况。长者以后在家里也可以做运动

**男旁白**

画面右边见到一个动画人物坐在椅子上做运动，左边显示「心肺功能(坐)」的文字。

**女配音**

心肺功能（坐椅篇）

**男旁白**

画面左上角显示「改善体力」的文字，同时画面见一位婆婆在家中弯下腰擦地板，女物理治疗师上前阻止。

**物理治疗师：**奶奶，要注意姿势，弯下腰擦地板很容易弄伤。

**奶奶：**我知道要伸直腰背，但我愈来愈容易疲倦，别说伸直腰背，现在连手脚也不协调。

**物理治疗师：**不想体力衰退，要有良好的心肺功能，不如让我教你一些在家里也能做的带氧运动，锻炼心肺功能及手脚协调，让你做家务也能轻松点。

**男旁白**

画面显示做运动时的注意事项

**女配音**

运动前，我先讲解须要注意的事项。长者如患有慢性疾病，或曾接受全髋关节置换手术。运动前，应先谘询医护人员的意见。如果身体不适，便不适宜继续做运动，应立即停止及尽快求医。只要你不需要任何辅助器具，或不需别人协助，也可以稳固地坐在椅上活动，便适合做这套运动

**男旁白**

画面显示做运动的所需物品。

**女配音**

以下就是所需物品

运动鞋，以保护双脚、预防跌倒

**女配音**

一张有椅背而且稳固及不容易翻侧的椅子。

**男旁白**

画面显示男物理治疗师将合适椅子推至椅背靠墙位置并坐下。

**女配音**

为了安全，建议运动时要把椅子靠墙摆放。有轮子的椅子或折迭椅也不适合。

**男旁白**

画面右边见到一个动画人物坐在椅子上做运动，左边显示「心肺功能(坐)」的文字。

**女配音**

心肺功能（坐椅篇）

这套运动可以强化你的心肺功能

及手脚的协调能力

全套运动有普通版和加速版，每个需时约五分钟

**男旁白**

画面见到两位物理治疗师与婆婆在家中坐在椅子上准备做运动。

**女配音**

准备做运动

我们坐出一点，要坐稳

整个臀部要坐在椅子上

跟我们先热身

321 起动！

### **男旁白**

画面左上角显示「一，摆手踏步」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，当中没有一个方格填上颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范摆手踏步，婆婆也跟着做。

首先，双手手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，轻轻握拳，手心互对。然后双手一前一后自然摆动，同时坐着轻松地踏步。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第一格。

### **女配音**

像跑步的姿势，轻松「摆手踏步」轻轻地踏，我们挺起胸膛，眼睛望前。踏步时，双手自然前后摆动便可，紧记保持自然呼吸。初学者可以在陪伴下做运动

### **女配音**

准备下一个动作，「向侧提手」

### **男旁白**

画面左上角显示「二，向侧提手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的一个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范向侧提手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，继续轻松踏步，同时双手从身旁两侧向外张开手，像画一个大圆圈，手肘伸直，手心向天，接着双手在头上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把双手收回身旁两侧。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第二格。

### **女配音**

继续轻松踏步

向外张开手，手肘伸直

举手时，手心向天

放下手时，手心向地

1 2 3 4 5 6 7 8

### **女配音**

转下一个动作，「踏步打圈」

### **男旁白**

画面左上角显示「三，踏步打圈」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的二个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范踏步打圈，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，左右脚共踏步四次，同时双手在胸口握拳用前臂打圈。接着向右转腰，前臂继续在胸口打圈，视线跟着手的方向，左右脚共踏步四次。接着身体转向前方，前臂在前额位置打圈，视线跟着手的方向，左右脚共踏步四次。接着向左转腰，前臂继续在胸口打圈，视线跟着手的方向，左右脚共踏步四次。动作重复做两次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第三格。

### **女配音**

握拳用前臂打圈，视线跟着手的方向，转腰时尽量向左右方向转，以锻炼腰部的灵活性

### **女配音**

好，下一个动作「转身拍手」

### **男旁白**

画面左上角显示「四，转身拍手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的三个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范转身拍手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，向右转腰拍手，同时向前伸出左脚，用脚尖点地。接着身体返回正中，左脚收回，再拍手。然后向左转腰拍手，同时向前伸出右脚，用脚尖点地。身体返回正中，右脚收回，再拍手。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第四格。

### **女配音**

需要脚尖向前点地，转腰拍手，伸出脚尖。留意转腰及伸出的脚，不是同一边的，返回正中再拍手，双脚交替用脚尖向前点地。

### **女配音**

转动作，「斜角拍手」

### **男旁白**

画面左上角显示「五，斜角拍手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的四个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范斜角拍手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，向右斜角拍手，同时向前伸出左脚，用脚尖点地，眼睛望前。接着身体返回正中，左脚收回，再拍手。然后向左斜角拍手，同时向前伸出右脚，用脚尖点地，眼睛望前。身体返回正中，右脚收回，再拍手。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第五格。

### **女配音**

出脚尖，向斜角拍手，眼睛要望前，留意斜角拍手方向和伸出的脚，不是同一边的，双手尽量向斜角拍手，脚尖交替向前点地

### **女配音**

之后的动作是「向前推掌」

### **男旁白**

画面左上角显示「六，向前推掌」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的五个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范向前推掌，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，右手在平肩膊高度出掌并往前推直右手肘，左手握拳放在身边，左手拳心向天，同时向前伸出左脚，用脚跟向前点地。接着右手及左脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。然后左手在平肩膊高度出掌并往前推直左手肘，右手继续握拳放在身边，右手拳心向天，同时向前伸出右脚，用脚跟向前点地。接着左手及右脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第六格。

### **女配音**

要留意往前推的手及伸出的脚，不是同一边的。脚跟向前轻轻点地，脚尖向上不要将所有力压在膝关节上。推掌时，尽量伸直手肘，另一只手握拳放在身边

### **女配音**

转「上下推掌」

### **男旁白**

画面左上角显示「七，上下推掌」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的六个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范上下推掌，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，右手伸直手肘，向上推掌，手指向内，左手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同时向前伸出左脚，用脚跟向前点地。

接着双手及左脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。然后左手伸直手肘，向上推掌，手指向内，右手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同时向前伸出右脚，用脚跟向前点地。接着双手及右脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第七格。

### **女配音**

脚跟向前轻轻点地，留意向下推掌的手及伸出的脚，都是同一边的。一只手向上推掌，手指向内。另一只手向下推掌，手指向前

### **女配音**

「扩胸提手」

### **男旁白**

画面左上角显示「八，扩胸提手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的七个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范扩胸提手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，双手交叉拍大腿。然后左脚向外踏，双手手肘屈曲约 90 度，手心向地，平肩向后拉，双手同时握拳，拳心向下。

接着双手及左脚收回，双手交叉拍大腿。然后左脚向外踏，双手手掌向天并向斜角高举，手肘伸直。  
接着双手及左脚收回，双手交叉拍大腿。然后右脚向外踏，双手手肘屈曲约 90 度，平肩向后拉，双手同时握拳，拳心向下。  
接着双手及右脚收回，双手交叉拍大腿。然后右脚向外踏，双手手掌向天并向斜角高举，手肘伸直。接着双手及右脚收回，双手交叉拍大腿。动作重复做两次。  
完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第八格。

### **女配音**

双手交叉拍大腿  
一只脚向外踏，收回来后，再次往外踏  
相同的一只脚向外踏两次才转换脚  
在家里未能跟上拍子不要紧  
可以先分开做手或脚的动作  
熟练后才手脚一起做

### **女配音**

转动作，「提膝拍腿」

### **男旁白**

画面左上角显示「九，提膝拍腿」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的八方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范提膝拍腿，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，提高左膝关节，右手拍大腿，左手扶着椅子边沿。然后左脚放下，双手扶着椅子边沿。接着提高右膝关节，左手拍大腿，右手扶着椅子边沿。然后右脚放下，双手扶着椅子边沿。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第九格。

### **女配音**

提高膝关节，一只手拍大腿  
另一只手扶着椅子，以保持平衡  
提高膝关节时，都要保持腰背挺直

### **女配音**

下一个动作，「举手提膝」

### **男旁白**

画面左上角显示「十，举手提膝」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的九个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范举手提膝，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，提高左膝关节，右手手肘伸直举高，左手扶着椅子边沿。然后左脚放下，双手扶着椅子边

沿。接着提高右膝关节，左手手肘伸直举高，右手扶着椅子边。然后右脚放下，双手扶着椅子边。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第十格。

### **女配音**

提高膝关节，一只手伸直举高，另一只手扶着椅子。紧记是提高膝关节那边的手扶着椅，举手的手肘要伸直。大家要量力而为、循序渐进，千万不要勉强呀

### **女配音**

转下一个动作，「向侧提手」

### **男旁白**

画面左上角显示「十一，向侧提手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的十个方格已填满颜色。同时，画面见到两位物理治疗师示范向侧提手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，继续轻松踏步，同时双手从身旁两侧向外张开手，像画一个大圆圈，手肘伸直，手心向天，接着双手在头上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把双手收回身旁两侧。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第十一格。

### **女配音**

慢慢放松，调整呼吸。举手时，手心向天，慢慢吸气，放下手时，手心向地，慢慢呼气，如果大家未能跟上不要紧

继续慢慢踏步也可以

### **女配音**

最后一个动作，「摆手踏步」

### **男旁白**

画面左上角显示「十二，摆手踏步」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的十一个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范摆手踏步，婆婆也跟着做。首先，双手手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，轻轻握拳，手心互对。然后双手一前一后自然摆动，同时坐着轻松地踏步。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第十二格。

### **女配音**

像跑步的姿势，轻松摆手踏步，慢慢用鼻子吸气，慢慢用嘴巴呼气。待身体逐渐平伏。慢慢减少踏步的幅度。加油！大家很好

**男旁白**

画面显示两位物理治疗师及婆婆继续踏步。

**女配音**

若现在感到疲倦，可以先做伸展，及休息一会。如果不感觉疲倦及身体状况许可，可以尝试跟我们加快继续做。321 起动

**男旁白**

画面左上角显示「一，摆手踏步」的文字。画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，当中没有一个方格填上颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范摆手踏步，婆婆也跟着做。

首先，双手手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，轻轻握拳，手心互对。然后双手一前一后自然摆动，同时坐着轻松地踏步。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第一格。

**女配音**

踏步时，双手自然前后摆动便可

1 2 3 4 5 6 7 8

紧记保持自然呼吸

**女配音**

准备好下一个动作，「向侧提手」

**男旁白**

画面左上角显示「二，向侧提手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的一个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范向侧提手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，继续轻松踏步，同时双手从身旁两侧向外张开手，像画一个大圆圈，手肘伸直，手心向天，接着双手在头上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把双手收回身旁两侧。动作重复做八次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第二格。

**女配音**

继续轻松踏步

向外张开手

伸直手肘

举手时，手心向天

放下手时，手心向地

4 3 2 1

**女配音**

转下一个动作，「踏步打圈」

**男旁白**

画面左上角显示「三，踏步打圈」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的二个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范踏步打圈，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，左右脚共踏步四次，同时双手在胸口握拳用前臂打圈。接着向右转腰，前臂继续在胸口打圈，视线跟着手的方向，左右脚共踏步四次。接着身体转向前方，前臂在前额位置打圈，视线跟着手的方向，左右脚共踏步四次。接着向左转腰，前臂继续在胸口打圈，视线跟着手的方向，左右脚共踏步四次。动作重复做两次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第三格。

**女配音**

握拳前臂打圈，视线跟着手的方向。在家里未能跟上拍子不要紧，可以先分开做手或脚的动作，熟练后才手脚一起做

**女配音**

好，下一个动作「转身拍手」

**男旁白**

画面左上角显示「四，转身拍手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的三个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范转身拍手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，向右转腰拍手，同时向前伸出左脚，用脚尖点地。接着身体返回正中，左脚收回，再拍手。然后向左转腰拍手，同时向前伸出右脚，用脚尖点地。身体返回正中，右脚收回，再拍手。动作重复做八次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第四格。

**女配音**

转腰拍手，出脚尖

返回正中再拍手

留意转腰及伸出的脚

不是同一边的

1 2 3 4 5 6 7 8

在家里未能跟上拍子不要紧

可以慢慢做

**女配音**

转动作，「斜角拍手」

**男旁白**

画面左上角显示「五，斜角拍手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的四个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范斜角拍手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，向右斜角拍手，同时向前伸出左脚，用脚尖点地，眼睛望前。接着身体返回正中，左脚收回，再拍手。然后向左斜角拍手，同时向前伸出右脚，用脚尖点地，眼睛望前。身体返回正中，右脚收回，再拍手。动作重复做八次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第五格。

**女配音**

向斜角拍手，出脚尖，留意斜角拍手方向及伸出的脚。不是同一边的，双手尽量向斜角拍手，脚尖交替向前点地

**女配音**

之后的动作是「向前推掌」

**男旁白**

画面左上角显示「六，向前推掌」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的五个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范向前推掌，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，右手在平肩膊高度出掌并往前推直右手肘，左手握拳放在身边，左手拳心向天，同时向前伸出左脚，用脚跟向前点地。接着右手及左脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。然后左手在平肩膊高度出掌并往前推直左手肘，右手继续握拳放在身边，右手拳心向天，同时向前伸出右脚，用脚跟向前点地。接着左手及右脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。动作重复做八次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第六格。

**女配音**

脚跟向前轻轻点地，脚尖向上，不要将所有力压在膝关节上，推掌时尽量伸直手肘，另一只手握拳放在身边，留意往前推的手及伸出的脚，不是在同一边的

### 女配音

转「上下推掌」

### **男旁白**

画面左上角显示「七，上下推掌」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的六个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范上下推掌，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，右手伸直手肘，向上推掌，手指向内，左手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同时向前伸出左脚，用脚跟向前点地。接着双手及左脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。然后左手伸直手肘，向上推掌，手指向内，右手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同时向前伸出右脚，用脚跟向前点地。接着双手及右脚收回，双手握拳放在身边，拳心向天。动作重复做八次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第七格。

### 女配音

脚跟向前轻轻点地，一只手向上推掌，手指向内，另一只手向下推掌，手指向前。留意向下推掌的手及伸出的脚，都是同一边的

### 女配音

「扩胸提手」

### **男旁白**

画面左上角显示「八，扩胸提手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的七个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范扩胸提手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，双手交叉拍大腿。然后左脚向外踏，双手手肘屈曲约 90 度，平肩向后拉，双手同时握拳，拳心向下。

接着双手及左脚收回，双手交叉拍大腿。然后左脚向外踏，双手手掌向天并向斜角高举，手肘伸直。

接着双手及左脚收回，双手交叉拍大腿。然后右脚向外踏，双手手肘屈曲约 90 度，平肩向后拉，双手同时握拳，拳心向下。

接着双手及右脚收回，双手交叉拍大腿。然后右脚向外踏，双手手掌向天并向斜角高举，手肘伸直。接着双手及右脚收回，双手交叉拍大腿。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第八格。

### 女配音

双手交叉拍大腿

一只脚向外踏，收回来后，再次往外踏

向后拉手肘时

一只脚向外踏

再向斜角张开手

相同的一只脚向外踏两次才转换脚

**女配音**

转动作，「提膝拍腿」

**男旁白**

画面左上角显示「九，提膝拍腿」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的八个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范提膝拍腿，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，提高左膝关节，右手拍大腿，左手扶着椅子边沿。然后左脚放下，双手扶着椅子边沿。接着提高右膝关节，左手拍大腿，右手扶着椅子边沿。然后右脚放下，双手扶着椅子边。动作重复做八次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第九格。

**女配音**

提高膝关节，一只手拍大腿，另一只手扶着椅子，以保持平衡。提高膝关节时，都要保持腰背挺直，要量力而为，千万不要勉强

**女配音**

下一个动作，「举手提膝」

**男旁白**

画面左上角显示「十，举手提膝」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的九个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范举手提膝，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，提高左膝关节，右手手肘伸直举高，左手扶着椅子边。然后左脚放下，双手扶着椅子边沿。接着提高右膝关节，左手手肘伸直举高，右手扶着椅子边沿。然后右脚放下，双手扶着椅子边。动作重复做八次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第十格。

**女配音**

提高膝关节，一只手伸直举高

另一只手扶着椅子

紧记是提高膝关节那边的手扶着椅子

举手的手肘要伸直

**女配音**

转下一个动作，「向侧提手」

**男旁白**

画面左上角显示「十一，向侧提手」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的十个方格已填满颜色。

同时，画面见到两位物理治疗师示范向侧提手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，继续轻松踏步，同时双手从身旁两侧向外张开手，像画一个大圆圈，手肘伸直，手心向天，接着双手在头上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把双手收回身旁两侧。动作重复做四次。

完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第十一格。

**女配音**

举手时，手心向天，慢慢吸气  
放下手时，手心向地，慢慢呼气  
如果大家未能跟上不要紧  
继续慢慢踏步也可以

**女配音**

最后一个动作，「摆手踏步」

**男旁白**

画面左上角显示「十二，摆手踏步」的文字，画面右上角有一个包含十二方格的进度显示计，其中的十一个方格已填满颜色。  
同时，画面见到两位物理治疗师示范摆手踏步，婆婆也跟着做。首先，双手手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，轻轻握拳，手心互对。然后双手一前一后自然摆动，同时坐着轻松地踏步。  
完成动作后，右上角的进度显示计显示填满了第十二格。

**女配音**

像跑步的姿势，轻松摆手踏步，慢慢放松，调整呼吸。鼻子慢慢吸气，嘴巴慢慢呼气，等身体逐渐平伏，慢慢减少踏步的幅度。很好，我们完成了。

**男旁白**

画面显示两位物理治疗师及婆婆继续踏步。

**女配音**

很棒呀！完成所有动作了  
大家继续踏步至呼吸回复正常  
之后可以要做伸展运动  
运动后，紧记喝适量的水以补充水份  
这套运动具有挑战性的  
一开始跟不上是正常的  
多练习便能成功  
大家可以按能力重复动作  
以十分钟为目标  
大家还可以跟家人一起练习  
增加运动的乐趣

**男旁白**

画面见两位物理治疗师、婆婆及伯伯精神地面向镜头微笑。

**男旁白**

画面见卫生署及长者健康服务的标志。

**男旁白**

画面显示文字。卫生署拥有本影片的全部版权。本影片只作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。