

心肺功能(企)

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

「耆樂·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。

男旁白

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情况。长者以后在家里也可以做运动

男旁白

画面右边见一个动画人物站着做运动，左边显示「心肺功能(企)」的文字。

女配音

心肺功能 (站立篇)

男旁白

画面左上角显示「改善平衡·增强体力」的文字，同时画面见一位婆婆在家中望一望窗外情况后，面上露出闷闷不落的神情，女物理治疗师上前问候。

物理治疗师：奶奶，外面下雨我们不能去远足。别不开心，其实在家里做运动也能锻炼心肺功能及手脚协调，不一定要到公园或去远足的。不如让我教你一些站立也能做的带氧运动也能锻炼走路时的平衡力。

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，也可以行动自如，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

男旁白

画面右边见到一个动画人物站着做运动，左边显示「心肺功能(企)」的文字。

女配音

心肺功能 (站立篇)

这套运动可以锻练心肺功能，手脚协调能力及埋改善平衡力

全套运动时约四分钟

男旁白

画面见到两位物理治疗师与婆婆在家中站立，双脚分开，与肩同宽，准备做运动。

女配音

大家双脚分开，与肩同宽站立。站立好，准备好吗? 好，先热身，跟着我们做就行。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九方格的进度显示计，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

像跑步咁的姿势，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九方格的进度显示计，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，向外打开手，伸直手肘。

举手时，手心向天。放下手时，手心向地

12345678

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九方格的进度显示计，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，继续前臂在胸口打圈，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，眼睛望前，左右脚共踏步四次。接着向左转腰，继续前臂在胸口打圈，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。转腰时尽量向左右方向转，以锻炼腰部灵活性。在前额位置打圈

女配音

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九方格的进度显示计，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腰拍手，婆婆也跟着做。首先，跟着拍子，向右转腰拍手，同时向侧伸出左脚，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，同时向侧伸出右脚，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

脚尖向侧点地，另一只脚保持伸直

留意转腰同伸出的脚，不是同一边的

挺起胸膛，视线跟着手的方向

做得好，努力！返回正中再拍手

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九方格的进度显示计，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，同时向侧伸出左脚，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，同时向侧伸出右脚，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

向斜角拍手，脚尖向侧轻轻点地，另一只脚保持伸直。眼睛要望前。返回正中再拍手。紧记保持自然呼吸，不要闭气。

女配音

之后动作是「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九方格的进度显示计，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，右手在平肩膀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。然后左手在平肩膀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

推掌时，尽量伸直手肘，另一只手握拳放在身旁。脚跟向前轻轻点地，脚尖向上。

留意往前推的手及伸出的脚，不是同一边的。收回来的手握拳放在身旁。

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九方格的进度显示计，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

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

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「八，向侧提手」的文字，画面右上角有一个包含九方格的进度显示计，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八格。

女配音

我们调整呼吸。举手时，手心向天，慢慢吸气。放下时，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「九，摆手踏步」的文字，画面右上角有一个包含九方格的进度显示计，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九格。

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。让身体逐渐平伏，慢慢减少幅度。很好，大家做得好。

男旁白

画面显示两位物理治疗师继续踏步。

女配音

很棒呀！完成所有动作了

大家继续踏步至呼吸恢复正常，之后可以做伸展运动。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，至十分钟为目标，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。