

## 活力长者健康操

<p><u>画面内容描述</u></p> <p>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。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示以卡通形式绘制的一位男长者与一位女长者从画面正中央出现，手拿着标题「活力长者健康操」，画面周围显示活力长者健康操九式名称，画面底部显示「卫生署」及「长者健康服务」的机构标志。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示注意事项。</p> <p><u>注意事项</u></p> <p>本影片所示范的运动，适合不需使用助行器具及能独自安全外出步行人士进行。本运动可以在室内或室外进行。运动时，要量力而为，循序渐进。</p> <p>没有运动习惯或患有慢性疾病的人士，在计划运动前宜先咨询医护人员的意见。</p> <p>长者应留意自己的身体状况，运动前或运动时，若身体不适，例如：发烧、胸口痛、身体剧痛、眩晕、恶心、呕吐、不稳定的血压及血糖，则不宜进行运动，应立即停止及向医护人员查询。</p> <p>对于初学或平衡有困难者，建议依照影片内容指示，在练习时双手应扶稳固及不容易翻侧的椅子进行运动，慎防跌倒及在陪伴下进行运动。</p> <p>若有疑问，建议长者先咨询医护人员。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示以卡通形式绘制的一位男长者与一位女长者从画面正中央出现，手拿着标题「活力长者健康操」，画面周围显示活力长者健康操九式名称。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，正中央出现标题「运动益处」。</p> <p>画面再次转换，见到艺人张国强在公园内边步行，边讲解。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>不少长者经常诉说身体常常出现一些毛病，例如：体力衰退、关节痛、肌肉无力、步姿不稳、平衡差、甚至有时出现跌倒的机会。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，见到张国强的步伐停下来，然后继续讲解。</p>

<p><u>张国强</u></p> <p>事实上，运动不单止可以减慢老化，训练体力，减少跌倒机会，还可以降低患上慢性疾病的机会，纾缓压力，促进身心健康。</p> <p>最好是约一班老朋友一起做运动，除了可以增进感情之外，还可以扩阔社交圈子。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，见到张国强在公园草地内边步行，边讲解，然后停下来，物理治疗师李先生从画面右边入镜说话。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>世界卫生组织建议长者最少每星期要做 150 分钟中等强度的带氧体能活动，而什么是中等强度带氧体能活动呢？不如我们问一下物理治疗师李先生吧。李生你好。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>你好。所谓中等强度带氧体能活动，是指进行这些活动的时候，心跳和呼吸稍为加快，而感觉稍为吃力，但尚可以交谈。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，见到物理治疗师李先生近镜说话。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>另外，若身体情况许可，每周做 75 分钟或以上剧烈程度的带氧体能活动，又或者混合一些中等程度和剧烈程度的带氧体能活动，都可以达到相同效果。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，见到张国强和李先生在公园的长椅坐下来对话。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>李先生，150 分钟中等强度的带氧体能活动，要一次过做或是分开几天做呢？</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>其实是可以的，带氧体能活动是可以一星期分开几次做。</p> <p>另外，每周至少应进行两天强化肌肉运动及应该最少每周做 3 天平衡力训练和预防跌倒的运动。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>场景转换，见到张国强在公园海傍边步行，边讲解。</p>

<p><u>张国强</u></p> <p>如果长者因为健康缘故而不能完成所建议的活动量，不要紧，不要勉强。</p> <p>只要在能力和条件允许范围内，尽量多活动，但一定要量力而为循序渐进地进行，都可以获益。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题「活力长者健康操」简介。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，艺人张国强和物理治疗师李先生在公园站着，进行对话。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>李先生，其实「活力长者健康操」到底是甚么呢？</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强和李先生交替以近镜出现，张国强侧身聆听，李先生面向镜头讲解。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>「活力长者健康操」是专门为长者设计，一共有九式，只要持之以恒每星期做三次，每次大约做半小时，做 3 至 4 个循环。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强和李先生一同面向镜头。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>身体上的协调能力、平衡力、软组织的柔韧性和肌肉力量都会得到改善。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题「运动注意事项」，接着画面正中央出现以卡通形式绘制的一位男长者与一位女长者，手拿着标题「运动注意事项」的内容版，艺人张国强作声音解说。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>由于有些疾病或某些药物可能会影响心肺功能，慢性疾病患者在练习前要特别小心，应该先咨询医护人员的意见，还要留意身体警号。如果发烧、胸口痛、身体剧痛、晕眩、恶心、呕吐、气促、血压或血糖不稳定的话就不适宜运动了。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，见到张国强身穿运动服，在公园海傍进食小食。</p>

<p><u>张国强</u></p> <p>运动前，切勿空腹，可以先进食少量食物。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强坐在公园海傍的椅子上绑鞋带，然后站起来并进行伸展运动，旁边有其他路人沿着海傍散步及跑步。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>若是太饱的话，建议先休息一小时再做运动，换上一套舒适的运动服就可以出发了。</p>
<p><u>旁白</u></p> <p>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。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题「热身及伸展运动」。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，天气阳光充沛；物理治疗师李先生与六位长者站在公园草地上，各人面向镜头穿着运动套装，李先生站在最前讲解热身的重要性。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>运动前紧记要热身，因为热身可以减少心肺功能的不胜负荷及减少受伤的机会。紧记热身要做 5-10 分钟，例如做原地踏步或简单的步行。做完热身运动就可以开始做九式的运动。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题「侧颈」。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，李先生与六位长者示范第一式热身运动。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>首先，我们做颈部热身。眼望前，头尽量向左侧，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中间，再侧向右边，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中间，紧记，这个动作要重复 5 次。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p>

画面转换，显示标题「转头」。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，李先生与六位长者示范第二式热身运动。
<u>李先生</u> 我们做第二式热身动作。头尽量向左转，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中间，再尽量向右边转，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中间，这个动作要重复做 5 次。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题「上肩」。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，李先生与六位长者示范第三式热身运动。
<u>李先生</u> 我们现在做第三式热身运动，将右手放在左肩膀上，然后左手托着右手手肘，然后将手尽量向自己推，维持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。放松，然后转左手放在右肩膀上，右手托着左手手肘，将手尽量向自己推，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。这个动作要重复做 5 次。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题「手臂」。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，李先生与六位长者示范第四式热身运动。
<u>李先生</u> 我们做下一个动作。手指交迭然后反掌尽量向前推，保持手肘伸直，维持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回原位。这个动作要重复做 5 次。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题「旋肩」。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，李先生与六位长者示范第五式热身运动。
<u>李先生</u>

<p>我们现在做第五式热身运动。首先双手放在肩膀上，提起手肘向后打圈 10 次，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。然后再向前打圈，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，放松。紧记这个动作需要前后各打圈 30 次。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题「胸肺扩张」。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，李先生与六位长者示范第六式热身运动。</p>
<p><u>李先生</u> 我们现在做下一个热身运动。双手向上提起，尽量提高双手，同时用鼻吸气。维持 5 秒，1-2-3-4-5，放低双手然后用口呼气。我们重复做第二次，向上提起双手，然后吸气，2-2-3-4-5，放低手呼气。这个动作需要重复做 5 次。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题「足」。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，李先生左手扶着椅背站立，一位长者坐在另一张椅子，李先生与长者示范第七式热身运动。</p>
<p><u>李先生</u> 我们现在做下一个热身运动。做这个运动需要扶着栏杆或稳固的家具来做，如长者站立不稳，是可以坐着来做的。首先我们提起右脚，然后脚掌向内打圈 10 次，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。然后向外打圈 10 次 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。我们放下右脚，然后提起左脚，我们向内打圈 10 次，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。再向外打圈，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，我们放下左脚。这个运动需要每边每个方向各打圈 30 次。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题「腰」。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，李先生与六位长者示范第八式热身运动。</p>
<p><u>李先生</u> 我们现在做下一个热身运动。首先左手叉腰，右手向上提起，然后向左侧腰，直至右腰有拉紧的感觉。保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，回复原位。我们转手，右手叉腰左手向上</p>

<p>提起，然后尽量向右侧腰。保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，回复原位。这个动作也是要重复做 5 次。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题「大腿内侧」。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，李先生与一位长者各靠着椅子站立，各人左手扶着椅背，李先生与长者示范第九式热身运动。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第九个热身运动。做这个运动需要扶着栏杆或一些稳固的家具来进行。双脚分开平放站立，屈曲左膝，直至右大腿内侧有轻微拉紧的感觉。左膝不要超越脚尖，维持这位置 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。回复原位，然后屈曲右膝，直至左大腿内侧有轻微拉紧感觉，保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。回复原位，收回右脚。这个动作要重复做 5 次。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题「小腿」。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，李先生与一位长者各靠着椅子站立，各人双手扶着椅背，李先生与长者示范第十式热身运动。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第十个热身运动。做这个运动需要扶着栏杆或稳固的家具来进行，扶稳以弓箭步站立，左脚前右脚后。前膝屈曲，膝盖不要超越脚尖。后腿伸直，脚跟着地，直到后方小腿有拉紧的感觉。维持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。然后收回右腿，转换腿做，直到后方小腿有拉紧的感觉。保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。这个动作需要重复做 5 次。</p>
<p><u>旁白</u></p> <p>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。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题「活力长者健康操」教学篇。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第一式 健步如飞」。</p>

<p>画面转换，物理治疗师李先生与六位长者站在公园草地上，现场阳光充沛，各人穿着运动服装，精神奕奕面向镜头，李先生站在最前讲解及与长者们一同示范健康操第一式：健步如飞。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做活力长者健康操的第一式「健步如飞」。双脚分开约肩膀阔度，双手垂下，慢慢踏步，这个动作可以作为缓和热身。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧，一边讲解注意事项一边进行示范，画面另一侧随着内容加插李先生与长者们在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>如果老友记曾经进行髋关节换骹手术就要适可而止，腿不能提得太高令髋关节屈曲超过 90 度。如果想加强下肢肌力训练，可以将两个 1-2 磅沙包分别绑在左右脚踝上做这个运动。如果长者站立不稳，可以双手扶着一张稳固的椅子做这个运动。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第二式摇风摆柳」。</p> <p>画面转换，李先生与六位长者站在草地上，示范健康操第二式：摇风摆柳。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第二式「摇风摆柳」。首先举高双手，保持腰背挺直，然后侧腰向左，跟着返回中间。再侧向右边，然后返回中间，这个动作可以增加腰部的灵活性。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧，一边讲解注意事项一边进行示范，画面另一侧随着内容加插李先生与长者们在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>这个运动最适合脊椎退化的长者练习，可以帮助活动及伸展腰部，保持脊椎柔韧度和灵活性，改善寒背，但是有急性腰痛的长者就不要做这个动作了。如果想加强上肢及上背肌力训练，可以双手各拿一个盛满 500 毫升水的胶水瓶。运动时双手慢慢提高，保持双手手肘伸直，然后侧腰。如果长者站立不稳，可以扶着一张稳固的椅子做这个运动。首先，左手扶着椅子靠背，右手举起，然后侧腰向左。重复动作时，右手扶着椅子靠背，左手举起，然后侧腰向右。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p>



<p>画面转换，显示标题：「第三式蜻蜓点水」。</p> <p>画面转换，李先生与六位长者站在草地上，示范健康操第三式：蜻蜓点水。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第三式「蜻蜓点水」。首先双手接触肩膀，然后右脚脚尖向前点，举高双手，右脚返回原处。然后双手放下接触肩膀，右脚脚尖向后点，放低双手，右脚返回原处，重复动作于左边。这个动作可以增加我们四肢的灵活度，及锻炼我们手脚的协调能力。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧，一边讲解注意事项一边进行示范，画面另一侧随着内容加插李先生与长老们在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>锻炼上肢肌力，可以防止因肩膀退化引起的疼痛。我们一起做这个运动，双手各拿着一个装满 500 毫升水的水樽，做运动时双手慢慢向上提起，然后放低。如果长者站立不稳，可以用一张稳固的椅子来做这个运动。首先，右手扶着椅子靠背，屈曲左手手肘，接触左肩膀同时右脚踏前一步，脚尖着地。然后，举起左手及右脚踏回原处，放下左手，接触左肩膀，同时右脚踏后，脚尖着地。放下左手，右脚踏回原处，重复动作于右手及左脚。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第四式运转乾坤」。</p> <p>画面转换，李先生与六位长者站在草地上，示范健康操第四式：运转乾坤。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第四式「运转乾坤」。首先我们右手放下背，左手放上背。屈曲右膝，脚跟离地，然后转手。屈曲左膝，脚跟离地，作一个循环。这个动作可以增加我们上肢的灵活度，尤其是肩膀。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧，一边讲解注意事项一边进行示范，画面另一侧随着内容加插李先生与长老们在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>如果想加强肩膀的训练，可以双手握毛巾，上手将毛巾向上拉，下手将毛巾向下拉。这样可以增加灵活度，防止肩膀僵硬。如果长者站立不稳的话，不要紧，先找一张稳固的椅子。首先，左手扶着椅子靠背，右手放在上背并同时提起左脚跟，膝关节微曲。然后，右手放在下背，并同时提起右脚跟，膝关节微曲，重复以上动作一次。然后右手扶着椅子靠背，左手放在上背并同时提起右脚跟，膝关节微曲。然后，左手放在下背，并同时提起左</p>

脚跟，膝关节微曲。
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第五式马步延连」。</p> <p>画面转换，李先生与六位长者站在草地上，示范健康操第五式：马步延连。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第五式「马步延连」。首先右脚踏前一步，屈膝扎马，紧记膝关节不要超越脚尖。左腿伸直脚跟着地，然后提起双手，跟着慢慢放低双手。身体座后，踮高右脚尖，然后右脚放回原处，我们在左边重复这个动作。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧，一边讲解注意事项一边进行示范，画面另一侧随着内容加插李先生与长者在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>这个动作最适合膝关节退化及下楼梯时脚无力的长者做，这个动作可以锻炼腿力及伸展小腿肌肉。但是如果膝关节有红肿或发热的话，就不适合做了。如果想加强上肢肌力训练，可以双手各拿一个盛满 500 毫升水的水樽，然后向上提高，有助加强上肢肌力。如果长者站立不稳的话，找来一张稳固的椅子。首先，左手扶着椅子靠背，右脚踏前一步并屈膝脚跟着地，左膝保持伸直及脚跟着地。右手举起然后放下并身体重心后移，同时右脚尖提起，然后右脚踏回原处。重复动作并用右手扶着椅子靠背。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第六式盘龙探顶」。</p> <p>画面转换，李先生与六位长者站在草地上，示范健康操第六式：盘龙探顶。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第六式「盘龙探顶」，做这个动作是要保持腰背挺直。接着双手屈曲手肘，接触肩膀，同时屈曲双膝扎马。如果觉得膝关节痛就要减少屈膝的角度，接着我们向上提起双手，然后同时脚跟离地，尽量双手向上提起。然后我们双手屈曲手肘接触肩膀，然后双膝扎马，重复刚才的动作。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧，一边讲解注意事项一边进行示范，画面另一侧随着内容加插李先生与长者在公园进行的示范。</p>
<u>张国强</u>

<p>当脚跟离地时如果力量不足就要量力而为了。这个动作可以加强我们的膝关节，帮助我们锻炼身体重心上下移动的平衡力，膝部肌力及四肢的灵活度。如果想加强肩膀训练，可以双手各拿住一个盛满 500 毫升水的水樽，运动时双手向上提高，放下时接触肩膀，有助强化肌肉。如果长者站立不稳的话，可以找一张稳固的椅子做这个运动。首先，左手扶着椅子靠背，保持腰背挺直，屈曲右手肘至右手接触右肩膀。同时双膝微微屈曲，使身体重心轻微下移。然后举起右手，双膝伸直并双腿脚跟离地，双腿脚跟着地。屈曲右手肘至右手接触右肩膀，同时双膝微微屈曲，令身体重心轻微下移。放下右手，伸直双膝，重复动作并用右手扶着椅子靠背。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第七式左顾右盼」。</p> <p>画面转换，李先生与六位长者站在草地上，示范健康操第七式：左顾右盼。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>现在我们做第七式「左顾右盼」。首先双手互握向上提起，然后颈和腰向左转，再向侧提起右脚。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧讲解注意事项，画面另一侧随着内容加插李先生与长者在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>脚不需要提得太高，身体尽量向两边转。如站立不稳就先用脚尖着地，然后稍后再尝试提起脚。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，李先生在草地上讲解第七式的好处。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>这个动作可以锻炼我们腰部的灵活性和柔韧性，还可以锻炼我们左右两边的平衡力。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧讲解注意事项，画面另一侧随着内容加插李先生与长者在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>如果想加强髋关节训练，可以用一个沙包绑在足踝上，然后腿向外提起。可以强化臀部外侧肌肉，改善步姿。如果长者站立不稳，可找一张稳固的椅子来做这个运动。首先，左手</p>

<p>扶着椅子靠背，举起右手。然后颈、腰同时转左，向外提起右脚，放下右手和右脚，颈、腰转回原位，重复动作并用右手扶着椅子靠背。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第八式展翅高飞」。</p> <p>画面转换，李先生与六位长者站在草地上，示范健康操第八式：展翅高飞。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我们现在做第八式「展翅高飞」。做这个运动时，要保持腰背挺直，然后将重心放在左脚，并同时提起双手。将右膝向后屈曲，保持这个姿势不要向前倾，然后手脚放回原位，将动作重复于左脚。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强在画面的一侧讲解注意事项，画面另一侧随着内容加插李先生与长者们</p> <p>在公园进行的示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>这个动作可以锻炼我们单脚平衡，如果起初站立不稳就可先用脚尖着地借力，然后再慢慢尝试将脚向后提起。如果想加强膝关节训练，可以将一个沙包绑在脚踝上来练习，这样做可以强化大腿后面的肌肉，保护膝关节。如果长者站立不稳，可以找一张稳固的椅子来做这个运动。首先，左手扶着椅背，举起右手并将身体重心移向左脚，右膝屈曲向后及保持腰背挺直，身体不要倾前，重复动作并用右手扶着椅背。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第九式抛球接福」。</p> <p>画面转换，李先生一边拿着弹力球讲解，长者们一边在公园围圈坐着示范健康操第九式：抛球接福。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>第九式「抛球接福」，透过集体游戏可以增加合作精神和趣味性，抛球游戏可以一个人做或多人同时进行。另外，长者可以围圈坐着将球抛向地面，借着反弹将球传给其他人。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，张国强一边在画面的一侧讲解注意事项，长者们一边在公园单独或集体进行抛球游戏。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>自己玩的时候，可以将球向上抛，然后双手接住或者拍球。如多过一个人的时候，可以互</p>

<p>相抛接来增加乐趣。抛球游戏可以进行 5 至 10 分钟，不过紧记要量力而为，不要玩得过分刺激，如果有不适就要立即停止。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，李先生身处于公园，站在镜头最前讲解注意事项，长者们在他的身后进行缓和及伸展运动。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>各位长者，做运动的时候紧记要保持自然呼吸。做运动的时候，如突然有气促、头晕或胸口痛，就应立即停止运动，并要咨询医护人员的意见。</p>
<p><u>旁白</u></p> <p>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。如欲了解每个动作的正确做法，请参考「活力长者健康操」教学篇。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题：「活力长者健康操」练习篇，接着画面正中央出现以卡通形式绘制的一位男长者与一位女长者，手拿着标题「运动前记得先热身」的内容版，物理治疗师李先生作声音解说。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>运动前记得先热身，现在我们一起做三个循环。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第一个循环」。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>第一个循环。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，显示标题：「第一式 健步如飞」，李先生与长者们在公园练习「活力长者健康操」第一式「健步如飞」。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p>

画面转换，显示标题：「第二式摇风摆柳」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第二式「摇风摆柳」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第三式蜻蜓点水」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第三式「蜻蜓点水」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第四式运转乾坤」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第四式「运转乾坤」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第五式马步延连」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第五式「马步延连」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第六式盘龙探顶」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第六式「盘龙探顶」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第七式左顾右盼」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第七式「左顾右盼」。

<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第八式展翅高飞」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第八式「展翅高飞」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第九式抛球接福」，长老们在公园进行「活力长者健康操」第九式「抛球接福」。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第二个循环」。
<u>李先生</u> 第二个循环。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第一式 健步如飞」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第一式「健步如飞」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第二式摇风摆柳」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第二式「摇风摆柳」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第三式蜻蜓点水」，李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第三式「蜻蜓点水」。

<u>李先生</u> 1-2-3-4, 2-2-3-4……, 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换, 显示标题:「第四式运转乾坤」, 李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第四式「运转乾坤」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4, 2-2-3-4……, 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换, 显示标题:「第五式马步延连」, 李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第五式「马步延连」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4, 2-2-3-4……, 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换, 显示标题:「第六式盘龙探顶」, 李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第六式「盘龙探顶」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4, 2-2-3-4……, 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换, 显示标题:「第七式左顾右盼」, 李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第七式「左顾右盼」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4, 2-2-3-4……, 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换, 显示标题:「第八式展翅高飞」, 李先生与长老们在公园练习「活力长者健康操」第八式「展翅高飞」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4, 2-2-3-4……, 8-2-3-4。



<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第九式抛球接福」，长者在公园进行「活力长者健康操」第九式「抛球接福」。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第三个循环」。
<u>李先生</u> 第三个循环。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第一式 健步如飞」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第一式「健步如飞」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第二式摇风摆柳」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第二式「摇风摆柳」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第三式蜻蜓点水」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第三式「蜻蜓点水」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第四式运转乾坤」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第四式「运转乾坤」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。

<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第五式马步延连」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第五式「马步延连」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第六式盘龙探顶」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第六式「盘龙探顶」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第七式左顾右盼」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第七式「左顾右盼」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第八式展翅高飞」，李先生与长者在公园练习「活力长者健康操」第八式「展翅高飞」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4， 2-2-3-4……， 8-2-3-4。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，显示标题：「第九式抛球接福」，长者在公园进行「活力长者健康操」第九式「抛球接福」。
<u>画面内容描述</u> 画面转换，画面正中央出现以卡通形式绘制的一位男长者与一位女长者，手拿着标题「运动后记得做缓和运动」的内容版，物理治疗师李先生作声音解说。
<u>李先生</u> 运动后记得做缓和运动。

<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题「缓和及伸展运动」。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，长者们身穿运动服在公园心情愉快地做缓和运动，公园环境有大量花草树木，艺人张国强作声音解说。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>运动后不应该突然停下来，要逐渐使身体平复，待呼吸和脉搏恢复正常。首先，让我们做 5-10 分钟的缓和运动，例如原地踏步或走路。然后，做伸展运动可以纾缓肌肉疲劳，使身体筋骨和肌肉慢慢地松弛下来。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题：「活力长者健康操」个别强化模式。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，艺人张国强身穿运动服站在画面正中央解说，画面随着内容加插李先生与长者在公园内进行的运动示范。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>「活力长者健康操」可以针对身体状况以器具加强训练，例如肩膀无力可以加强练习第 3，4，5，6 式；膝关节退化就可以多些训练第 5，6，7，8 式；而脊椎退化就可以多练习第 2 和第 7 式。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面显示标题：「总结」。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，物理治疗师李先生与艺人张国强身穿运动服在公园海傍愉快地对话。</p>
<p><u>张国强</u></p> <p>年纪大了，身体都会出现一些病痛。例如：关节痛、关节僵硬、体力减退、步姿不稳、容易跌倒、便秘等等，经常运动可以减少以上问题出现。</p>
<p><u>画面内容描述</u></p> <p>画面转换，李先生近镜背向海傍进行解说，随后画面正中央出现以卡通形式绘制的一位男长者与一位女长者，手拿着标题「让体能活动融入日常生活」的内容版，内容版显示重</p>

<p>点，物理治疗师李先生作声音解说。</p>
<p><u>李先生</u> 运动要有效，一定要有恒心。一个健康的生活模式，恒常运动是不可缺少的，例如：和朋友一起晨运，提早一个巴士站下车，午餐或晚餐后作短距离步行等，那么我们就可以将运动持之以恒地延续下去了。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，弹出标题「活力长者健康操」，标题周围显示「活力长者健康操」九式名称，标题下方显示「卫生署」及「长者健康服务」的机构标志。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面正中央显示「卫生署」及「长者健康服务」的机构标志。</p>
<p><u>画面内容描述</u> 画面转换，黑底白字，显示版权内容「卫生署拥有本影片的全部版权。本影片只供作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。」</p>