

上背姿勢(坐)

男旁白

本視頻是一套運動示範短片，為確保安全及動作正確，有視覺障礙的人士須在醫護人員、照顧者或能提供適當協助的親友陪同和指導下，才實踐片中的動作。

女配音

「耆樂·起動」

男旁白

畫面顯示「耆樂起動，喺屋企都可以做運動」的標題。

男旁白

開場動畫顯示長者於家中，在物理治療師指導下做運動。

女配音

共有七篇家居運動短片，每篇有不同的訓練目的，由物理治療師指導各位以運動改善不同的身體狀況。長者以後在家裡也可以做運動

男旁白

畫面右邊見到一個動畫人物雙手舉起水瓶，左邊顯示「上背・姿勢(坐)」的文字。

女配音

上背姿勢篇

男旁白

畫面左上角顯示「改善寒背」的文字，同時畫面見一位伯伯在家中低頭用手機，然後感到肩頸疼痛僵硬，男物理治療師上前問候。

物理治療師: 爺爺，你聚精會神在看什麼？

爺爺: 在看手機，這陣子不能外出，就玩一下，一個多小時後會頸部僵硬，肩膀也很痛。

物理治療師: 當然，因為你寒起背來，姿勢不正確。不用怕！讓我教你在家裡也能做的簡單運動，減輕你的肩膀痛楚，改善寒背，但你玩手機時緊記要保持正確姿勢，中途要有休息時間。

男旁白

畫面顯示做運動的注意事項。

女配音

運動前，我先講解須要注意的事項。長者如患有慢性疾病，或曾接受全髖關節置換手術，運動前，應先諮詢醫護人員的意見。如果身體不適，便不適宜繼續做運動，應立即停止及盡快求醫。只要你不需要任何輔助器具，或不需別人協助，也可以穩固地坐在椅上活動，便適合做這套運動。

男旁白

畫面顯示做運動的所需物品。

女配音

以下就是所需物品

運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒

女配音

一張有椅背而且穩固及不容易翻側的椅子。

男旁白

畫面顯示男物理治療師將合適椅子推至椅背靠牆位置並坐下。

女配音

為了安全，建議運動時要把椅子靠牆擺放。有輪子的椅子或摺疊椅也不適合。

男旁白

畫面顯示兩個水瓶。

女配音

大家可以準備兩個水瓶

水瓶的容量約三百至五百毫升

為了能更穩固地握緊

宜選擇中間部分較細小的水瓶

男旁白

畫面見到一位伯伯，椅子靠牆坐著，雙手各拿一個水瓶輕鬆地做運動。

女配音

剛開始，可以先從少水量開始，再因應自己能力增減水量。運動時，應略為感到吃力，但不應感到不適

男旁白

畫面右邊見到一個動畫人物雙手舉起水瓶，左邊顯示「上背・姿勢(坐)」的文字。

女配音

上背姿勢篇

這套運動可以強化你的上背肌肉、改善姿勢

只需騰空六分鐘便可完成

男旁白

畫面見到兩位物理治療師與伯伯在家中坐在椅子上準備做運動，兩個水瓶放在椅子底部。

女配音

準備做運動。我們坐出一點，要坐穩
整個臀部要坐在椅子上。好，先熱身
跟著我們做就行。321 起動！

男旁白

畫面左上角顯示「擺手踏步」的文字，同時畫面見到兩位物理治療師示範擺手踏步，伯伯也跟著做。

首先，雙手手肘屈曲 90 度放在身旁兩側，輕輕握拳，手心互對。然後雙手一前一後自然擺動，同時坐著輕鬆地踏步。

女配音

像跑步的姿勢，輕鬆「擺手踏步」
輕輕地踏。我們挺起胸膛，眼睛望前
踏步時，雙手自然前後擺動便可
緊記保持自然呼吸，初學者可以在陪伴下做運動。

女配音

大家活動手腳後
我們一起「伸展上肩」

男旁白

畫面左上角顯示「伸展上肩」的文字，畫面右方有六次的直立次數顯示計。
同時，畫面見到兩位物理治療師示範伸展上肩，伯伯也跟著做。首先，伸出右手放在左邊的肩膀上，左手推右手肘向後，感覺到右肩有輕微拉緊，保持約十秒，然後把手收回原位。左手重複以上動作，左右手交替，每邊重複做六次。

女配音

伸出一隻手放在另一邊的肩膀上
另一隻手慢慢向後推手肘
我們會每邊重複做六次
感覺上肩有輕微拉緊
保持約十秒
伸展時，手輕輕放在肩膀上面便可以
不要用力按壓肩膀
也不用跟著轉動腰部
我們現在每邊做六次伸展
讓肌肉和關節減少繃緊
減少身體受傷的機會
挺起胸膛，眼睛望前
不要垂下頭或聳起肩膀
要量力而為，千萬不要勉強
緊記保持自然呼吸
左右每邊還有四次
緊記要挺直腰背

手不要用力按壓肩膀
另一隻手慢慢推手肘向後
動作別急速，不要回彈，慢慢來
左右每邊還有三次，加油！
緊記保持自然呼吸
要量力而為，千萬不要勉強
感到不適便要停止
繼續努力，挺直腰背
要堅持，每邊還有兩次
加油！
做得很好，快完成了
保持自然呼吸，不要閉氣
每邊做最後一次
加油！

女配音

伸展後，大家是否覺得肩膀沒那麼繃緊呢？
現在開始做強化上背肌肉運動
準備好兩個水瓶
緊握水瓶，雙手像跑步姿勢，放在身旁。

男旁白

畫面見到兩位物理治療師與伯伯各自從椅子底部取出兩個水瓶，雙手各拿一個。

男旁白

畫面左上角顯示「強化肩胛，強化上背肌肉」的文字，畫面右方有八次的直立次數顯示計。
同時，畫面見到兩位物理治療師示範強化肩胛，伯伯也跟著做。首先，雙手各緊握一個水瓶，手肘屈曲 90 度放在身旁兩側，手心相對。雙手手肘同時向後拉，與肩胛骨一起向中間收緊，保持大約五秒。然後把雙手回復原位，動作重複做八次。

女配音

手肘向後拉，然後與肩胛骨一起向中間收緊。這個動作是「強化肩胛」，你會感覺到上背肌肉收緊。我們會重複做八次，動作要慢，別急
約保持五秒。頭部也不要向前傾或聳起肩膀。加油！已完成一半了！
這個動作，可以強化肩胛，改善寒背
糾正了姿勢，頸部及肩膀痛楚也減少
還有三次！雙手手肘向後拉，然後與肩胛骨一起向中間收緊。還有兩次，堅持呀！挺起胸膛，眼睛望前！最後一次，非常好

女配音

下一個動作是「向側提舉」

男旁白

畫面左上角顯示「向側提舉，強化上背肌肉」的文字，畫面右方有八次的直立次數顯示計。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範向側提舉，伯伯也跟著做。首先，雙手各緊握一個水瓶，伸直手肘放在身旁兩側，手心向前及瓶蓋向外。接著向外提手，手肘保持伸直，手心一直向前，直至雙手向上高舉，兩邊的瓶蓋互相對著，保持約五秒。然後向外垂下雙手，手肘保持伸直，手心一直向前，回復原位，動作重複做八次。

女配音

手握著水瓶，瓶蓋向外，向外提手

瓶蓋對著瓶蓋。盡量伸直手肘，手心一直向前，我們會重複做八次。放下雙手，再來。高舉後，約保持五秒，往上舉及下垂動作也要慢，不用太快

若未能舉得這麼高，不要緊，盡能力便可以。若覺得太重，可減少水量，最要緊別讓自己受傷。這個動作，可以強化上背肌肉，有助改善姿勢，舉高手臂後，別往太後拉，否則容易受傷。留意不要傾側身體，保持挺腰收腹，眼睛望前。快完成了，努力！很好，大家做得好，我們完成了

女配音

能力許可，建議每個強化肌肉動作

隔天做，做十至十五次為一組

可做一至三組。運動後，只會感到肌肉略為疲倦。若有肌肉痠痛也應只是輕微及短暫，持之以恆。你一定會感受到運動帶來的樂趣及功效

男旁白

畫面見兩位物理治療師、婆婆及伯伯精神地面向鏡頭微笑。

男旁白

畫面見衛生署及長者健康服務的標誌。

男旁白

畫面顯示文字。衛生署擁有本影片的全部版權。本影片只作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。