

心肺功能(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坐在椅子上做運動，左邊顯示「心肺功能(坐)」的文字。

**女配音**

心肺功能(坐椅篇)

**男旁白**

畫面左上角顯示「改善體力」的文字，同時畫面見一位婆婆在家中彎下腰擦地板，女物理治療師上前阻止。

**物理治療師**：奶奶，要注意姿勢，彎下腰擦地板很容易弄傷。

**奶奶**：我知道要伸直腰背，但我愈來愈容易疲倦，別說伸直腰背，現在連手腳也不協調。

**物理治療師**：不想體力衰退，要有良好的心肺功能，不如讓我教你一些在家裡也能做的帶氧運動，鍛煉心肺功能及手腳協調，讓你做家務也能輕鬆點。

**男旁白**

畫面顯示做運動時的注意事項

**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，或曾接受全髋關節置換手術。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

<p><b>男旁白</b> 畫面顯示做運動的所需物品。</p>
<p><b>女配音</b> 以下就是所需物品 運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒</p>
<p><b>女配音</b> 一張有椅背而且穩固及不容易翻側的椅子。</p>
<p><b>男旁白</b> 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。</p>
<p><b>女配音</b> 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。</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面右邊見到一個動畫人物坐在椅子上做運動，左邊顯示「心肺功能(坐)」的文字。</p>
<p><b>女配音</b> 心肺功能（坐椅篇） 這套運動可以強化你的心肺功能 及手腳的協調能力 全套運動有普通版和加速版，每個需時約五分鐘</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面見到兩位物理治療師與婆婆在家中坐在椅子上準備做運動。</p>
<p><b>女配音</b> 準備做運動 我們坐出一點，要坐穩 整個臀部要坐在椅子上 跟我們先熱身 321 起動！</p>
<p><b>男旁白</b> 畫面左上角顯示「一，擺手踏步」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，當中沒有一個方格填上顏色。 同時，畫面見到兩位物理治療師示範擺手踏步，婆婆也跟著做。 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。 完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第一格。</p>
<p><b>女配音</b> 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，繫記保持自然呼吸。初學者可以在陪伴下做運動</p>

### **女配音**

準備下一個動作，「向側提手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「二，向側提手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的一個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範向側提手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，繼續輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第二格。

### **女配音**

繼續輕鬆踏步

向外張開手，手肘伸直

舉手時，手心向天

放下手時，手心向地

1 2 3 4 5 6 7 8

### **女配音**

轉下一個動作，「踏步打圈」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「三，踏步打圈」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的二個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範踏步打圈，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，左右腳共踏步四次，同時雙手在胸口握拳用前臂打圈。接著向右轉腰，前臂繼續在胸口打圈，視線跟著手的方向，左右腳共踏步四次。接著身體轉向前方，前臂在前額位置打圈，視線跟著手的方向，左右腳共踏步四次。接著向左轉腰，前臂繼續在胸口打圈，視線跟著手的方向，左右腳共踏步四次。動作重複做兩次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第三格。

### **女配音**

握拳用前臂打圈，視線跟著手的方向，轉腰時盡量向左右方向轉，以鍛煉腰部的靈活性

### **女配音**

好，下一個動作「轉身拍手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「四，轉身拍手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的三個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範轉身拍手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，向右轉腰拍手，同時向前伸出左腳，用腳尖點地。接著身體返回正中，左腳收回，再拍手。然後向左轉腰拍手，同時向前伸出右腳，用腳尖點地。身體返回正中，右腳收回，再拍手。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第四格。

### **女配音**

需要腳尖向前點地，轉腰拍手，伸出腳尖。留意轉腰及伸出的腳，不是同一邊的，返回正中再拍手，雙腳交替用腳尖向前點地。

### **女配音**

轉動作，「斜角拍手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「五，斜角拍手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的四個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範斜角拍手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，向右斜角拍手，同時向前伸出左腳，用腳尖點地，眼睛望前。接著身體返回正中，左腳收回，再拍手。然後向左斜角拍手，同時向前伸出右腳，用腳尖點地，眼睛望前。身體返回正中，右腳收回，再拍手。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第五格。

### **女配音**

出腳尖，向斜角拍手，眼睛要望前，留意斜角拍手方向和伸出的腳，不是同一邊的，雙手盡量向斜角拍手，腳尖交替向前點地

### **女配音**

之後的動作是「向前推掌」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「六，向前推掌」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的五個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範向前推掌，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，右手在平肩膊高度出掌並往前推直右手肘，左手握拳放在身邊，左手拳心向天，同時向前伸出左腳，用腳跟向前點地。接著右手及左腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。然後左手在平肩膊高度出掌並往前推直左手肘，右手繼續握拳放在身邊，右手拳心向天，同時向前伸出右腳，用腳跟向前點地。接著左手及右腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第六格。

### **女配音**

要留意往前推的手及伸出的腳，不是同一邊的。腳跟向前輕輕點地，腳尖向上  
不要將所有力壓在膝關節上。推掌時，盡量伸直手踰，另一隻手握拳放在身邊

### **女配音**

轉「上下推掌」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「七，上下推掌」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的六個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範上下推掌，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，右手伸直手肘，向上推掌，手指向內，左手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同時向前伸出左腳，用腳跟向前點地。

接著雙手及左腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。然後左手伸直手肘，向上推掌，手指向內，右手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同時向前伸出右腳，用腳跟向前點地。接著雙手及右腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。動作重複做四次。完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第七格。

### **女配音**

腳跟向前輕輕點地，留意向下推掌的手及伸出的腳，都是同一邊的。一隻手向上推掌，手指向內。另一隻手向下推掌，手指向前

### **女配音**

「擴胸提手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「八，擴胸提手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的七個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範擴胸提手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，雙手交叉拍大腿。然後左腳向外踏，雙手手肘屈曲約 90 度，手心向地，平肩向後拉，雙手同時握拳，拳心向下。

接著雙手及左腳收回，雙手交叉拍大腿。然後左腳向外踏，雙手手掌向天並向斜角高舉，手肘伸直。

接著雙手及左腳收回，雙手交叉拍大腿。然後右腳向外踏，雙手手肘屈曲約 90 度，平肩向後拉，雙手同時握拳，拳心向下。

接著雙手及右腳收回，雙手交叉拍大腿。然後右腳向外踏，雙手手掌向天並向斜角高舉，手肘伸直。接著雙手及右腳收回，雙手交叉拍大腿。動作重複做兩次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第八格。

### **女配音**

雙手交叉拍大腿

一隻腳向外踏，收回來後，再次往外踏

相同的一隻腳向外踏兩次才轉換腳

在家裡未能跟上拍子不要緊

可以先分開做手或腳的動作

熟練後才手腳一起做

**女配音**

轉動作，「提膝拍腿」

**男旁白**

畫面左上角顯示「九，提膝拍腿」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的八個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範提膝拍腿，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，提高左膝關節，右手拍大腿，左手扶著椅子邊沿。然後左腳放下，雙手扶著椅子邊沿。接著提高右膝關節，左手拍大腿，右手扶著椅子邊沿。然後右腳放下，雙手扶著椅子邊沿。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第九格。

**女配音**

提高膝關節，一隻手拍大腿

另一隻手扶著椅子，以保持平衡

提高膝關節時，都要保持腰背挺直

**女配音**

下一個動作，「舉手提膝」

**男旁白**

畫面左上角顯示「十，舉手提膝」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的九個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範舉手提膝，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，提高左膝關節，右手手肘伸直舉高，左手扶著椅子邊沿。然後左腳放下，雙手扶著椅子邊沿。接著提高右膝關節，左手手肘伸直舉高，右手扶著椅子邊。然後右腳放下，雙手扶著椅子邊。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第十格。

**女配音**

提高膝關節，一隻手伸直舉高，另一隻手扶著椅子。緊記是提高膝關節那邊的手扶著椅，舉手的手肘要伸直。大家要量力而為、循序漸進，千萬不要勉強呀

**女配音**

轉下一個動作，「向側提手」

**男旁白**

畫面左上角顯示「十一，向側提手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的十個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範向側提手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，繼續輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第十一格。

### **女配音**

慢慢放鬆，調整呼吸。舉手時，手心向天，慢慢吸氣，放下手時，手心向地，慢慢呼氣，如果大家未能跟上不要緊  
繼續慢慢踏步也可以

### **女配音**

最後一個動作，「擺手踏步」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「十二，擺手踏步」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的十一個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範擺手踏步，婆婆也跟著做。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。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第十二格。

### **女配音**

像跑步的姿勢，輕鬆擺手踏步，慢慢用鼻子吸氣，慢慢用嘴巴呼氣。待身體逐漸平伏。慢慢減少踏步的幅度。加油！大家很好

### **男旁白**

畫面顯示兩位物理治療師及婆婆繼續踏步。

### **女配音**

若現在感到疲倦，可以先做伸展，及休息一會。如果不感覺疲倦及身體狀況許可，可以嘗試跟我們加快繼續做。321 起動

### **男旁白**

畫面左上角顯示「一，擺手踏步」的文字。畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，當中沒有一個方格填上顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範擺手踏步，婆婆也跟著做。

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。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第一格。

### **女配音**

踏步時，雙手自然前後擺動便可

1 2 3 4 5 6 7 8

緊記保持自然呼吸

### **女配音**

準備好下一個動作，「向側提手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「二，向側提手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的一個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範向側提手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，繼續輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側。動作重複做八次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第二格。

### **女配音**

繼續輕鬆踏步

向外張開手

伸直手肘

舉手時，手心向天

放下手時，手心向地

4 3 2 1

### **女配音**

轉下一個動作，「踏步打圈」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「三，踏步打圈」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的二個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範踏步打圈，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，左右腳共踏步四次，同時雙手在胸口握拳用前臂打圈。接著向右轉腰，前臂繼續在胸口打圈，視線跟著手的方向，左右腳共踏步四次。接著身體轉向前方，前臂在前額位置打圈，視線跟著手的方向，左右腳共踏步四次。接著向左轉腰，前臂繼續在胸口打圈，視線跟著手的方向，左右腳共踏步四次。動作重複做兩次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第三格。

### **女配音**

握拳前臂打圈，視線跟著手的方向。在家裡未能跟上拍子不要緊，可以先分開做手或腳的動作，熟練後才手腳一起做

### **女配音**

好，下一個動作「轉身拍手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「四，轉身拍手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的三個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範轉身拍手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，向右轉腰拍手，同時向前伸出左腳，用腳尖點地。接著身體返回正中，左腳收回，再拍手。

然後向左轉腰拍手，同時向前伸出右腳，用腳尖點地。身體返回正中，右腳收回，再拍手。動作重複做八次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第四格。

### **女配音**

轉腰拍手，出腳尖

返回正中再拍手

留意轉腰及伸出的腳

不是同一邊的

1 2 3 4 5 6 7 8

在家裡未能跟上拍子不要緊

可以慢慢做

### **女配音**

轉動作，「斜角拍手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「五，斜角拍手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的四個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範斜角拍手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，向右斜角拍手，同時向前伸出左腳，用腳尖點地，眼睛望前。接著身體返回正中，左腳收回，再拍手。然後向左斜角拍手，同時向前伸出右腳，用腳尖點地，眼睛望前。身體返回正中，右腳收回，再拍手。動作重複做八次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第五格。

### **女配音**

向斜角拍手，出腳尖，留意斜角拍手方向及伸出的腳。不是同一邊的，雙手盡量向斜角拍手，腳尖交替向前點地

### **女配音：**

之後的動作是「向前推掌」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「六，向前推掌」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的五個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範向前推掌，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，右手在平肩膊高度出掌並往前推直右手肘，左手握拳放在身邊，左手拳心向天，同時向前伸出左腳，用腳跟向前點地。接著右手及左腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。然後左手在平肩膊高度出掌並往前推直左手肘，右手繼續握拳放在身邊，右手拳心向天，同時向前伸出右腳，用腳跟向前點地。接著左手及右腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。動作重複做八次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第六格。

### **女配音**

腳跟向前輕輕點地，腳尖向上，不要將所有力壓在膝關節上，推掌時盡量伸直手肘，另一隻手握拳放在身邊，留意往前推的手及伸出的腳，不是在同一邊的

### **女配音**

轉「上下推掌」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「七，上下推掌」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的六個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範上下推掌，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，右手伸直手肘，向上推掌，手指向內，左手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同時向前伸出左腳，用腳跟向前點地。接著雙手及左腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。然後左手伸直手肘，向上推掌，手指向內，右手伸直手肘，向下推掌，手指向前，同時向前伸出右腳，用腳跟向前點地。接著雙手及右腳收回，雙手握拳放在身邊，拳心向天。動作重複做八次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第七格。

### **女配音**

腳跟向前輕輕點地，一隻手向上推掌，手指向內，另一隻手向下推掌，手指向前。留意向下推掌的手及伸出的腳，都是同一邊的

### **女配音**

「擴胸提手」

### **男旁白**

畫面左上角顯示「八，擴胸提手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的七個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範擴胸提手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，雙手交叉拍大腿。然後左腳向外踏，雙手手肘屈曲約 90 度，平肩向後拉，雙手同時握拳，拳心向下。

接著雙手及左腳收回，雙手交叉拍大腿。然後左腳向外踏，雙手手掌向天並向斜角高舉，手肘伸直。

接著雙手及左腳收回，雙手交叉拍大腿。然後右腳向外踏，雙手手肘屈曲約 90 度，平肩向後拉，雙手同時握拳，拳心向下。

接著雙手及右腳收回，雙手交叉拍大腿。然後右腳向外踏，雙手手掌向天並向斜角高舉，手肘伸直。接著雙手及右腳收回，雙手交叉拍大腿。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第八格。

### **女配音**

雙手交叉拍大腿

一隻腳向外踏，收回來後，再次往外踏

向後拉手肘時

一隻腳向外踏

再向斜角張開手

相同的一隻腳向外踏兩次才轉換腳

**女配音**

轉動作，「提膝拍腿」

**男旁白**

畫面左上角顯示「九，提膝拍腿」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的八個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範提膝拍腿，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，提高左膝關節，右手拍大腿，左手扶著椅子邊沿。然後左腳放下，雙手扶著椅子邊沿。接著提高右膝關節，左手拍大腿，右手扶著椅子邊沿。然後右腳放下，雙手扶著椅子邊。動作重複做八次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第九格。

**女配音**

提高膝關節，一隻手拍大腿，另一隻手扶著椅子，以保持平衡。提高膝關節時，都要保持腰背挺直，要量力而為，千萬不要勉強

**女配音**

下一個動作，「舉手提膝」

**男旁白**

畫面左上角顯示「十，舉手提膝」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的九個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範舉手提膝，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，提高左膝關節，右手手肘伸直舉高，左手扶著椅子邊。然後左腳放下，雙手扶著椅子邊沿。接著提高右膝關節，左手手肘伸直舉高，右手扶著椅子邊沿。然後右腳放下，雙手扶著椅子邊。動作重複做八次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第十格。

**女配音**

提高膝關節，一隻手伸直舉高

另一隻手扶著椅子

緊記是提高膝關節那邊的手扶著椅子

舉手的手肘要伸直

**女配音**

轉下一個動作，「向側提手」

**男旁白**

畫面左上角顯示「十一，向側提手」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的十個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範向側提手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，繼續輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側。動作重複做四次。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第十一格。

**女配音**

舉手時，手心向天，慢慢吸氣  
放下手時，手心向地，慢慢呼氣  
如果大家未能跟上不要緊  
繼續慢慢踏步也可以

**女配音**

最後一個動作，「擺手踏步」

**男旁白**

畫面左上角顯示「十二，擺手踏步」的文字，畫面右上角有一個包含十二方格的進度顯示計，其中的十一個方格已填滿顏色。

同時，畫面見到兩位物理治療師示範擺手踏步，婆婆也跟著做。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。

完成動作後，右上角的進度顯示計顯示填滿了第十二格。

**女配音**

像跑步的姿勢，輕鬆擺手踏步，慢慢放鬆，調整呼吸。鼻子慢慢吸氣，嘴巴慢慢呼氣，等身體逐漸平伏，慢慢減少踏步的幅度。很好，我們完成了。

**男旁白**

畫面顯示兩位物理治療師及婆婆繼續踏步。

**女配音**

很棒呀！完成所有動作了  
大家繼續踏步至呼吸回復正常  
之後可以要做伸展運動  
運動後，緊記喝適量的水以補充水份  
這套運動具有挑戰性的  
一開始跟不上是正常的  
多練習便能成功  
大家可以按能力重複動作  
以十分鐘為目標  
大家還可以跟家人一起練習  
增加運動的樂趣

**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。