

心肺功能(企)

<p>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。</p>
<p>女配音 「耆樂·起動」</p> <p>男旁白 畫面顯示「耆樂起動，喺屋企都可以做運動」的標題。</p>
<p>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。</p> <p>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情況。長者以後在家裡也可以做運動</p>
<p>男旁白 畫面右邊見一個動畫人物站著做運動，左邊顯示「心肺功能(企)」的文字。</p> <p>女配音 心肺功能 (站立篇)</p>
<p>男旁白 畫面左上角顯示「改善平衡·增強體力」的文字，同時畫面見一位婆婆在家中望一望窗外情況後，面上露出悶悶不落的神情，女物理治療師上前問候。</p> <p>物理治療師：奶奶，外面下雨我們不能去遠足。別不开心，其實在家裡做運動也能鍛煉心肺功能及手腳協調，不一定要到公園或去遠足的。不如讓我教你一些站立也能做的帶氧運動也能鍛煉走路時的平衡力。</p>
<p>男旁白 畫面顯示做運動時的注意事項</p> <p>女配音 運動前，我先講解須要有注意的事項。 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，也可以行動自如，便適合做這套運動</p>

<p>男旁白 畫面顯示做運動的所需物品</p> <p>女配音 以下就是所需物品 運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒</p>
<p>男旁白 畫面右邊見到一個動畫人物站著做運動，左邊顯示「心肺功能(企)」的文字。</p> <p>女配音 心肺功能 (站立篇) 這套運動可以鍛練心肺功能，手腳協調能力及埋改善平衡力 全套運動時約四分鐘</p>
<p>男旁白 畫面見到兩位物理治療師與婆婆在家中站立，雙腳分開，與肩同寬，準備做運動。</p> <p>女配音 大家雙腳分開，與肩同寬站立。站立好，準備好嗎? 好，先熱身，跟著我們做就行。321 起動</p>
<p>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九方格的進度顯示計，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>女配音 像跑步咁的姿勢，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。</p>
<p>女配音 準備好下一個動作，「向側提手」</p> <p>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九方格的進度顯示計，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，</p>

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，向外打開手，伸直手肘。
舉手時，手心向天。放下手時，手心向地

12345678

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九方格的進度顯示計，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，繼續前臂在胸口打圈，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，眼睛望前，左右腳共踏步四次。接著向左轉腰，繼續前臂在胸口打圈，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。轉腰時盡量向左右方向轉，以鍛煉腰部靈活性。在前額位置打圈

女配音

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九方格的進度顯示計，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腰拍手，婆婆也跟著做。首先，跟著拍子，向右轉腰拍手，同時向側伸出左腳，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，同時向側伸出右腳，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

腳尖向側點地，另一隻腳保持伸直
留意轉腰同伸出的腳，不是同一邊的
挺起胸膛，視線跟著手的方向
做得好，努力！返回正中再拍手

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九方格的進度顯示計，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，同時向側伸出左腳，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，同時向側伸出右腳，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

向斜角拍手，腳尖向側輕輕點地，另一隻腳保持伸直。眼睛要望前。返回正中再拍手。緊記保持自然呼吸，不要閉氣。

女配音

之後動作是「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九方格的進度顯示計，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

推掌時，盡量伸直手肘，另一隻手握拳放在身旁。腳跟向前輕輕點地，腳尖向上。留意往前推的手及伸出的腳，不是同一邊的。收回來的手握拳放在身旁。

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九方格的進度顯示計，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

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

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「八，向側提手」的文字，畫面右上角有一個包含九方格的進度顯示計，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八格。

女配音

我們調整呼吸。舉手時，手心向天，慢慢吸氣。放下時，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「九，擺手踏步」的文字，畫面右上角有一個包含九方格的進度顯示計，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九格。

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。讓身體逐漸平伏，慢慢減少幅度。很好，大家做得好。

男旁白

畫面顯示兩位物理治療師繼續踏步。

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，至十分鐘為目標，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。