

活力長者健康操

<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>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><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面顯示以卡通形式繪製的一位男長者與一位女長者從畫面正中央出現，手拿著標題「活力長者健康操」，畫面周圍顯示活力長者健康操九式名稱，畫面底部顯示「衛生署」及「長者健康服務」的機構標誌。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，顯示注意事項。</p> <p>注意事項</p> <p>本影片所示範的運動，適合不需使用助行器具及能獨自安全外出步行人士進行。本運動可以在室內或室外進行。運動時，要量力而為，循序漸進。</p> <p>沒有運動習慣或患有慢性疾病的人士，在計劃運動前宜先諮詢醫護人員的意見。</p> <p>長者應留意自己的身體狀況，運動前或運動時，若身體不適，例如：發燒、胸口痛、身體劇痛、眩暈、噁心、嘔吐、不穩定的血壓及血糖，則不宜進行運動，應立即停止及向醫護人員查詢。</p> <p>對於初學或平衡有困難者，建議依照影片內容指示，在練習時雙手應扶穩固及不容易翻側的椅子進行運動，慎防跌倒及在陪伴下進行運動。</p> <p>若有疑問，建議長者先諮詢醫護人員。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面顯示以卡通形式繪製的一位男長者與一位女長者從畫面正中央出現，手拿著標題「活力長者健康操」，畫面周圍顯示活力長者健康操九式名稱。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，正中央出現標題「運動益處」。</p> <p>畫面再次轉換，見到藝人張國強在公園內邊步行，邊講解。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>不少長者經常訴說身體常常出現一些毛病，例如：體力衰退、關節痛、肌肉無力、步姿不穩、平衡差、甚至有時出現跌倒的機會。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，見到張國強的步伐停下來，然後繼續講解。</p>

<p><u>張國強</u></p> <p>事實上，運動不單止可以減慢老化，訓練體力，減少跌倒機會，還可以降低患上慢性疾病的機會，紓緩壓力，促進身心健康。</p> <p>最好是約一班老朋友一起做運動，除了可以增進感情之外，還可以擴闊社交圈子。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，見到張國強在公園草地內邊步行，邊講解，然後停下來，物理治療師李先生從畫面右邊入鏡說話。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>世界衛生組織建議長者最少每星期要做 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，而什麼是中等強度帶氧體能活動呢？不如我們問一下物理治療師李先生吧。李生你好。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>你好。所謂中等強度帶氧體能活動，是指進行這些活動的時候，心跳和呼吸稍為加快，而感覺稍為吃力，但尚可以交談。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，見到物理治療師李先生近鏡說話。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>另外，若身體情況許可，每週做 75 分鐘或以上劇烈程度的帶氧體能活動，又或者混合一些中等程度和劇烈程度的帶氧體能活動，都可以達到相同效果。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，見到張國強和李先生在公園的長椅坐下來對話。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>李先生，150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，要一次過做或是分開幾天做呢？</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>其實是可以的，帶氧體能活動是可以一星期分開幾次做。</p> <p>另外，每週至少應進行兩天強化肌肉運動及應該最少每週做 3 天平衡力訓練和預防跌倒的運動。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>場景轉換，見到張國強在公園海傍邊步行，邊講解。</p>

<p><u>張國強</u></p> <p>如果長者因為健康緣故而不能完成所建議的活動量，不要緊，不要勉強。</p> <p>只要在能力和條件允許範圍內，盡量多活動，但一定要量力而為循序漸進地進行，都可以獲益。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面顯示標題「活力長者健康操」簡介。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，藝人張國強和物理治療師李先生在公園站著，進行對話。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>李先生，其實「活力長者健康操」到底是甚麼呢？</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強和李先生交替以近鏡出現，張國強側身聆聽，李先生面向鏡頭講解。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>「活力長者健康操」是專門為長者設計，一共有九式，只要持之以恆每星期做三次，每次大約做半小時，做 3 至 4 個循環。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強和李先生一同面向鏡頭。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>身體上的協調能力、平衡力、軟組織的柔韌性和肌肉力量都會得到改善。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面顯示標題「運動注意事項」，接著畫面正中央出現以卡通形式繪製的一位男長者與一位女長者，手拿著標題「運動注意事項」的內容版，藝人張國強作聲音解說。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>由於有些疾病或某些藥物可能會影響心肺功能，慢性疾病患者在練習前要特別小心，應該先諮詢醫護人員的意見，還要留意身體警號。如果發燒、胸口痛、身體劇痛、暈眩、噁心、嘔吐、氣促、血壓或血糖不穩定的話就不適宜運動了。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，見到張國強身穿運動服，在公園海傍進食小食。</p>

<u>張國強</u> 運動前，切勿空腹，可以先進食少量食物。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，張國強坐在公園海傍的椅子上綁鞋帶，然後站起來並進行伸展運動，旁邊有其他路人沿著海傍散步及跑步。
<u>張國強</u> 若是太飽的話，建議先休息一小時再做運動，換上一套舒適的運動服就可以出發了。
<u>旁白</u> 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。
<u>畫面內容描述</u> 畫面顯示標題「熱身及伸展運動」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，天氣陽光充沛；物理治療師李先生與六位長者站在公園草地上，各人面向鏡頭穿著運動套裝，李先生站在最前講解熱身的重要性。
<u>李先生</u> 運動前緊記要熱身，因為熱身可以減少心肺功能的不勝負荷及減少受傷的機會。緊記熱身要做 5-10 分鐘，例如做原地踏步或簡單的步行。做完熱身運動就可以開始做九式的運動。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「側頸」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與六位長者示範第一式熱身運動。
<u>李先生</u> 首先，我們做頸部熱身。眼望前，頭盡量向左側，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中間，再側向右邊，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中間，緊記，這個動作要重複 5 次。
<u>畫面內容描述</u>

畫面轉換，顯示標題「轉頭」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與六位長者示範第二式熱身運動。
<u>李先生</u> 我們做第二式熱身動作。頭盡量向左轉，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中間，再盡量向右邊轉，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回中間，這個動作要重複做 5 次。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「上肩」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與六位長者示範第三式熱身運動。
<u>李先生</u> 我們現在做第三式熱身運動，將右手放在左肩膀上，然後左手托著右手手肘，然後將手盡量向自己推，維持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。放鬆，然後轉左手放在右肩膀上，右手托著左手手肘，將手盡量向自己推，保持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。這個動作要重複做 5 次。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「手臂」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與六位長者示範第四式熱身運動。
<u>李先生</u> 我們做下一個動作。手指交疊然後反掌盡量向前推，保持手肘伸直，維持 10 秒。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。返回原位。這個動作要重複做 5 次。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「旋肩」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與六位長者示範第五式熱身運動。
<u>李先生</u>

<p>我們現在做第五式熱身運動。首先雙手放在肩膀上，提起手肘向後打圈 10 次，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。然後再向前打圈，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，放鬆。緊記這個動作需要前後各打圈 30 次。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「胸肺擴張」。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與六位長者示範第六式熱身運動。</p>
<p><u>李先生</u> 我們現在做下一個熱身運動。雙手向上提起，盡量提高雙手，同時用鼻吸氣。維持 5 秒，1-2-3-4-5，放低雙手然後用口呼氣。我們重複做第二次，向上提起雙手，然後吸氣，2-2-3-4-5，放低手呼氣。這個動作需要重複做 5 次。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「足」。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生左手扶著椅背站立，一位長者坐在另一張椅子，李先生與長者示範第七式熱身運動。</p>
<p><u>李先生</u> 我們現在做下一個熱身運動。做這個運動需要扶著欄杆或穩固的家具來做，如長者站立不穩，是可以坐著來做的。首先我們提起右腳，然後腳掌向內打圈 10 次，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。然後向外打圈 10 次 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。我們放下右腳，然後提起左腳，我們向內打圈 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，我們放下左腳。這個運動需要每邊每個方向各打圈 30 次。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「腰」。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與六位長者示範第八式熱身運動。</p>
<p><u>李先生</u> 我們現在做下一個熱身運動。首先左手叉腰，右手向上提起，然後向左側腰，直至右腰有拉緊的感覺。保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，回復原位。我們轉手，右手叉腰左手向上</p>

提起，然後盡量向右側腰。保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10，回復原位。這個動作也是要重複做 5 次。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「大腿內側」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與一位長者各靠著椅子站立，各人左手扶著椅背，李先生與長者示範第九式熱身運動。
<u>李先生</u> 我們現在做第九個熱身運動。做這個運動需要扶著欄杆或一些穩固的家具來進行。雙腳分開平放站立，屈曲左膝，直至右大腿內側有輕微拉緊的感覺。左膝不要超越腳尖，維持這位置 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。回復原位，然後屈曲右膝，直至左大腿內側有輕微拉緊感覺，保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。回復原位，收回右腳。這個動作要重複做 5 次。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題「小腿」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生與一位長者各靠著椅子站立，各人雙手扶著椅背，李先生與長者示範第十式熱身運動。
<u>李先生</u> 我們現在做第十個熱身運動。做這個運動需要扶著欄杆或穩固的家具來進行，扶穩以弓箭步站立，左腳前右腳後。前膝屈曲，膝蓋不要超越腳尖。後腿伸直，腳跟著地，直到後方小腿有拉緊的感覺。維持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。然後收回右腿，轉換腿做，直到後方小腿有拉緊的感覺。保持 10 秒，1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。這個動作需要重複做 5 次。
<u>旁白</u> 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。
<u>畫面內容描述</u> 畫面顯示標題「活力長者健康操」教學篇。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第一式 健步如飛」。

<p>畫面轉換，物理治療師李先生與六位長者站在公園草地上，現場陽光充沛，各人穿著運動服裝，精神奕奕面向鏡頭，李先生站在最前講解及與長者們一同示範健康操第一式：健步如飛。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我們現在做活力長者健康操的第一式「健步如飛」。雙腳分開約肩膀闊度，雙手垂下，慢慢踏步，這個動作可以作為緩和熱身。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強在畫面的一側，一邊講解注意事項一邊進行示範，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>如果老友記曾經進行髖關節換髖手術就要適可而止，腿不能提得太高令髖關節屈曲超過 90 度。如果想加強下肢肌力訓練，可以將兩個 1-2 磅沙包分別綁在左右腳踝上做這個運動。如果長者站立不穩，可以雙手扶著一張穩固的椅子做這個運動。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，顯示標題：「第二式搖風擺柳」。</p> <p>畫面轉換，李先生與六位長者站在草地上，示範健康操第二式：搖風擺柳。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我們現在做第二式「搖風擺柳」。首先舉高雙手，保持腰背挺直，然後側腰向左，跟著返回中間。再側向右邊，然後返回中間，這個動作可以增加腰部的靈活性。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強在畫面的一側，一邊講解注意事項一邊進行示範，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>這個運動最適合脊椎退化的長者練習，可以幫助活動及伸展腰部，保持脊椎柔韌度和靈活性，改善寒背，但是有急性腰痛的長者就不要做這個動作了。如果想加強上肢及上背肌力訓練，可以雙手各拿一個盛滿 500 毫升水的膠水樽。運動時雙手慢慢提高，保持雙手手肘伸直，然後側腰。如果長者站立不穩，可以扶著一張穩固的椅子做這個運動。首先，左手扶著椅子靠背，右手舉起，然後側腰向左。重複動作時，右手扶著椅子靠背，左手舉起，然後側腰向右。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p>

<p>畫面轉換，顯示標題：「第三式蜻蜓點水」。</p> <p>畫面轉換，李先生與六位長者站在草地上，示範健康操第三式：蜻蜓點水。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我們現在做第三式「蜻蜓點水」。首先雙手接觸肩膀，然後右腳腳尖向前點，舉高雙手，右腳返回原處。然後雙手放下接觸肩膀，右腳腳尖向後點，放低雙手，右腳返回原處，重複動作於左邊。這個動作可以增加我們四肢的靈活度，及鍛煉我們手腳的協調能力。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強在畫面的一側，一邊講解注意事項一邊進行示範，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>鍛煉上肢肌力，可以防止因肩膀退化引起的疼痛。我們一起做這個運動，雙手各拿著一個裝滿 500 毫升水的水樽，做運動時雙手慢慢向上提起，然後放低。如果長者站立不穩，可以用一張穩固的椅子來做這個運動。首先，右手扶著椅子靠背，屈曲左手手肘，接觸左肩膀同時右腳踏前一步，腳尖著地。然後，舉起左手及右腳踏回原處，放下左手，接觸左肩膀，同時右腳踏後，腳尖著地。放下左手，右腳踏回原處，重複動作於右手及左腳。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，顯示標題：「第四式運轉乾坤」。</p> <p>畫面轉換，李先生與六位長者站在草地上，示範健康操第四式：運轉乾坤。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我們現在做第四式「運轉乾坤」。首先我們右手放下背，左手放上背。屈曲右膝，腳跟離地，然後轉手。屈曲左膝，腳跟離地，作一個循環。這個動作可以增加我們上肢的靈活度，尤其是肩膀。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強在畫面的一側，一邊講解注意事項一邊進行示範，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>如果想加強肩膀的訓練，可以雙手握毛巾，上手將毛巾向上拉，下手將毛巾向下拉。這樣可以增加靈活度，防止肩膀僵硬。如果長者站立不穩的話，不要緊，先找一張穩固的椅子。首先，左手扶著椅子靠背，右手放在上背並同時提起左腳跟，膝關節微曲。然後，右手放在下背，並同時提起右腳跟，膝關節微曲，重複以上動作一次。然後右手扶著椅子靠背，左手放在上背並同時提起右腳跟，膝關節微曲。然後，左手放在下背，並同時提起左</p>

腳跟，膝關節微曲。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第五式馬步延連」。 畫面轉換，李先生與六位長者站在草地上，示範健康操第五式：馬步延連。
<u>李先生</u> 我們現在做第五式「馬步延連」。首先右腳踏前一步，屈膝紮馬，緊記膝關節不要超越腳尖。左腿伸直腳跟著地，然後提起雙手，跟著慢慢放低雙手。身體座後，蹠高右腳尖，然後右腳放回原處，我們在左邊重複這個動作。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，張國強在畫面的一側，一邊講解注意事項一邊進行示範，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。
<u>張國強</u> 這個動作最適合膝關節退化及下樓梯時腳無力的長者做，這個動作可以鍛煉腿力及伸展小腿肌肉。但是如果膝關節有紅腫或發熱的話，就不適合做了。如果想加強上肢肌力訓練，可以雙手各拿一個盛滿 500 毫升水的水樽，然後向上提高，有助加強上肢肌力。如果長者站立不穩的話，找來一張穩固的椅子。首先，左手扶著椅子靠背，右腳踏前一步並屈膝腳跟著地，左膝保持伸直及腳跟著地。右手舉起然後放下並身體重心後移，同時右腳尖提起，然後右腳踏回原處。重複動作並用右手扶著椅子靠背。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第六式盤龍探頂」。 畫面轉換，李先生與六位長者站在草地上，示範健康操第六式：盤龍探頂。
<u>李先生</u> 我們現在做第六式「盤龍探頂」，做這個動作是要保持腰背挺直。接著雙手屈曲手肘，接觸肩膀，同時屈曲雙膝紮馬。如果覺得膝關節痛就要減少屈膝的角度，接著我們向上提起雙手，然後同時腳跟離地，盡量雙手向上提起。然後我們雙手屈曲手肘接觸肩膀，然後雙膝紮馬，重複剛才的動作。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，張國強在畫面的一側，一邊講解注意事項一邊進行示範，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。
<u>張國強</u>

當腳跟離地時如果力量不足就要量力而為了。這個動作可以加強我們的膝關節，幫助我們鍛煉身體重心上下移動的平衡力，膝部肌力及四肢的靈活度。如果想加強肩膀訓練，可以雙手各拿住一個盛滿 500 毫升水的水樽，運動時雙手向上提高，放下時接觸肩膀，有助強化肌肉。如果長者站立不穩的話，可以找一張穩固的椅子做這個運動。首先，左手扶著椅子靠背，保持腰背挺直，屈曲右手肘至右手接觸右肩膀。同時雙膝微微屈曲，使身體重心輕微下移。然後舉起右手，雙膝伸直並雙腿腳跟離地，雙腿腳跟著地。屈曲右手肘至右手接觸右肩膀，同時雙膝微微屈曲，令身體重心輕微下移。放下右手，伸直雙膝，重複動作並用右手扶著椅子靠背。

畫面內容描述

畫面轉換，顯示標題：「第七式左顧右盼」。

畫面轉換，李先生與六位長者站在草地上，示範健康操第七式：左顧右盼。

李先生

現在我們做第七式「左顧右盼」。首先雙手互握向上提起，然後頸和腰向左轉，再向側提起右腳。

畫面內容描述

畫面轉換，張國強在畫面的一側講解注意事項，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。

張國強

腳不需要提得太高，身體盡量向兩邊轉。如站立不穩就先用腳尖著地，然後稍後再嘗試提起腳。

畫面內容描述

畫面轉換，李先生在草地上講解第七式的好處。

李先生

這個動作可以鍛鍊我們腰部的靈活性和柔韌性，還可以鍛鍊我們左右兩邊的平衡力。

畫面內容描述

畫面轉換，張國強在畫面的一側講解注意事項，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。

張國強

如果想加強髖關節訓練，可以用一個沙包綁在足踝上，然後腿向外提起。可以強化臀部外側肌肉，改善步姿。如果長者站立不穩，可找一張穩固的椅子來做這個運動。首先，左手

<p>扶著椅子靠背，舉起右手。然後頸、腰同時轉左，向外提起右腳，放下右手和右腳，頸、腰轉回原位，重複動作並用右手扶著椅子靠背。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，顯示標題：「第八式展翅高飛」。</p> <p>畫面轉換，李先生與六位長者站在草地上，示範健康操第八式：展翅高飛。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>我們現在做第八式「展翅高飛」。做這個運動時，要保持腰背挺直，然後將重心放在左腳，並同時提起雙手。將右膝向後屈曲，保持這個姿勢不要向前傾，然後手腳放回原位，將動作重複於左腳。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強在畫面的一側講解注意事項，畫面另一側隨著內容加插李先生與長者們在公園進行的示範。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>這個動作可以鍛煉我們單腳平衡，如果起初站立不穩就可先用腳尖著地借力，然後再慢慢嘗試將腳向後提起。如果想加強膝關節訓練，可以將一個沙包綁在腳踝上來練習，這樣做可以強化大腿後面的肌肉，保護膝關節。如果長者站立不穩，可以找一張穩固的椅子來做這個運動。首先，左手扶著椅背，舉起右手並將身體重心移向左腳，右膝屈曲向後及保持腰背挺直，身體不要傾前，重複動作並用右手扶著椅背。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，顯示標題：「第九式拋球接福」。</p> <p>畫面轉換，李先生一邊拿著彈力球講解，長者們一邊在公園圍圈坐著示範健康操第九式：拋球接福。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>第九式「拋球接福」，透過集體遊戲可以增加合作精神和趣味性，拋球遊戲可以一個人做或多人同時進行。另外，長者可以圍圈坐著將球拋向地面，藉著反彈將球傳給其他人。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，張國強一邊在畫面的一側講解注意事項，長者們一邊在公園單獨或集體進行拋球遊戲。</p>
<p><u>張國強</u></p> <p>自己玩的時候，可以將球向上拋，然後雙手接住或者拍球。如多過一個人的時候，可以互</p>

<p>相拋接來增加樂趣。拋球遊戲可以進行 5 至 10 分鐘，不過緊記要量力而為，不要玩得過分刺激，如果有不適就要立即停止。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，李先生身處於公園，站在鏡頭最前講解注意事項，長者們在他的身後進行緩和及伸展運動。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>各位長者，做運動的時候緊記要保持自然呼吸。做運動的時候，如突然有氣促、頭暈或胸口痛，就應立即停止運動，並要諮詢醫護人員的意見。</p>
<p><u>旁白</u></p> <p>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。如欲了解每個動作的正確做法，請參考「活力長者健康操」教學篇。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面顯示標題：「活力長者健康操」練習篇，接著畫面正中央出現以卡通形式繪製的一位男長者與一位女長者，手拿著標題「運動前記得先熱身」的內容版，物理治療師李先生作聲音解說。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>運動前記得先熱身，現在我們一起做三個循環。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，顯示標題：「第一個循環」。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>第一個循環。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p> <p>畫面轉換，顯示標題：「第一式 健步如飛」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第一式「健步如飛」。</p>
<p><u>李先生</u></p> <p>1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。</p>
<p><u>畫面內容描述</u></p>

畫面轉換，顯示標題：「第二式搖風擺柳」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第二式「搖風擺柳」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第三式蜻蜓點水」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第三式「蜻蜓點水」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第四式運轉乾坤」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第四式「運轉乾坤」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第五式馬步延連」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第五式「馬步延連」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第六式盤龍探頂」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第六式「盤龍探頂」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第七式左顧右盼」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第七式「左顧右盼」。

<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第八式展翅高飛」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第八式「展翅高飛」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第九式拋球接福」，長者們在公園進行「活力長者健康操」第九式「拋球接福」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第二個循環」。
<u>李先生</u> 第二個循環。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第一式 健步如飛」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第一式「健步如飛」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第二式搖風擺柳」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第二式「搖風擺柳」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第三式蜻蜓點水」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第三式「蜻蜓點水」。

<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第四式運轉乾坤」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第四式「運轉乾坤」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第五式馬步延連」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第五式「馬步延連」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第六式盤龍探頂」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第六式「盤龍探頂」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第七式左顧右盼」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第七式「左顧右盼」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第八式展翅高飛」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第八式「展翅高飛」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。

<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第九式拋球接福」，長者們在公園進行「活力長者健康操」第九式「拋球接福」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第三個循環」。
<u>李先生</u> 第三個循環。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第一式 健步如飛」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第一式「健步如飛」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第二式搖風擺柳」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第二式「搖風擺柳」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第三式蜻蜓點水」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第三式「蜻蜓點水」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第四式運轉乾坤」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第四式「運轉乾坤」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。

<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第五式馬步延連」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第五式「馬步延連」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第六式盤龍探頂」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第六式「盤龍探頂」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第七式左顧右盼」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第七式「左顧右盼」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第八式展翅高飛」，李先生與長者們在公園練習「活力長者健康操」第八式「展翅高飛」。
<u>李先生</u> 1-2-3-4，2-2-3-4……，8-2-3-4。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，顯示標題：「第九式拋球接福」，長者們在公園進行「活力長者健康操」第九式「拋球接福」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，畫面正中央出現以卡通形式繪製的一位男長者與一位女長者，手拿著標題「運動後記得做緩和運動」的內容版，物理治療師李先生作聲音解說。
<u>李先生</u> 運動後記得做緩和運動。

<u>畫面內容描述</u> 畫面顯示標題「緩和及伸展運動」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，長者們身穿運動服在公園心情愉快地做緩和運動，公園環境有大量花草樹木，藝人張國強作聲音解說。
<u>張國強</u> 運動後不應該突然停下來，要逐漸使身體平復，待呼吸和脈搏恢復正常。首先，讓我們做5-10分鐘的緩和運動，例如原地踏步或走路。然後，做伸展運動可以舒緩肌肉疲勞，使身體筋骨和肌肉慢慢地鬆弛下來。
<u>畫面內容描述</u> 畫面顯示標題：「活力長者健康操」個別強化模式。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，藝人張國強身穿運動服站在畫面正中央解說，畫面隨著內容加插李先生與長者在公園內進行的運動示範。
<u>張國強</u> 「活力長者健康操」可以針對身體狀況以器具加強訓練，例如肩膀無力可以加強練習第3，4，5，6式；膝關節退化就可以多些訓練第5，6，7，8式；而脊椎退化就可以多練習第2和第7式。
<u>畫面內容描述</u> 畫面顯示標題：「總結」。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，物理治療師李先生與藝人張國強身穿運動服在公園海傍愉快地對話。
<u>張國強</u> 年紀大了，身體都會出現一些病痛。例如：關節痛、關節僵硬、體力減退、步姿不穩、容易跌倒、便秘等等，經常運動可以減少以上問題出現。
<u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，李先生近鏡背向海傍進行解說，隨後畫面正中央出現以卡通形式繪製的一位男長者與一位女長者，手拿著標題「讓體能活動融入日常生活」的內容版，內容版顯示重

<p>點，物理治療師李先生作聲音解說。</p>
<p><u>李先生</u> 運動要有效，一定要有恆心。一個健康的生活模式，恆常運動是不可缺少的，例如：和朋友一起晨運，提早一個巴士站下車，午餐或晚餐後作短距離步行等，那麼我們就可以將運動持之以恆地延續下去了。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，彈出標題「活力長者健康操」，標題周圍顯示「活力長者健康操」九式名稱，標題下方顯示「衛生署」及「長者健康服務」的機構標誌。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面正中央顯示「衛生署」及「長者健康服務」的機構標誌。</p>
<p><u>畫面內容描述</u> 畫面轉換，黑底白字，顯示版權內容「衛生署擁有本影片的全部版權。本影片只供作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。」</p>