



協康會青蔥計劃
物理治療專業服務

水中健腰班

置身於溫水池中可促進血液循環，放鬆肌肉，水中浮力有助承托身體重量，減輕關節負荷，在水中伸展腰背比陸上效果更佳，水的阻力有效地強化肌肉力量和耐力，提升核心肌群穩定性，預防腰背痛症。

日期：待定

時間：每堂 40 分鐘（一期 8 堂）

內容：在水中伸展腰背，強化核心肌肉力量和耐力

形式：每班最多 8 人

對象：65 歲以下特殊學習需要兒童或青少年的家長（不會游泳的人士亦可參加）

地點：協康會大口環綜合服務大樓，物理治療部，室內溫水療池

水療池資料：水深 70 至 120 厘米，水溫為攝氏 32 至 34 度，並經氯氣消毒

導師：協康會物理治療師

費用：\$2100（共 8 節）

報名：請填妥報名表寄回或交回香港薄扶林大口環道 19 號協康會綜合服務大樓 7 樓－賽馬會青蔥樂園暨家長資源中心

查詢：3158 8333

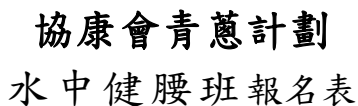
名額有限，先到先得！



協康會青蔥計劃 水中健腰班須知

1. 為保障參加者的安全和衛生，參加者如有以下水療禁忌症情況，均不適宜下水：
 - 呼吸系統疾病（如：肺炎/肺病）
 - 身體不適（如：2019冠狀病毒或流感徵狀：咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、鼻塞、肌肉痛、疲倦、頭頸痛、喪失味覺或嗅覺、皮疹）
 - 發燒（37.5 以上）
 - 腸胃不適（如：嘔吐及腹瀉）
 - 傳染性皮膚病（如香港腳）或其他皮膚病（例如：紅疹、牛皮癬）
 - 傷口／出血
 - 眼睛／耳發炎
 - 血壓高／血壓低
 - 心臟病／血管毛病
 - 羊癇症
 - 懷孕
 - 畏水
 - 性病
 - 尿道炎
 - 腎衰竭
 - 六個星期內曾接受放射治療
 - 昏暈

（如有疑問，請向負責物理治療師查詢）
2. 如參加者有以上情況而強行下水，治療師有權拒絕。若參加者隱瞞身體情況，而在活動期間發生意外，參加者需自行負責一切後果。
3. 請於下水前先往洗手間，亦避免吃過量食物，以免在水池意外嘔吐、便溺或弄污水池，否則將向參加者徵收清洗水療池費用\$3800。
4. 如因病缺席，可憑醫生證明於下一期課程扣取一堂費用（每期不多於一堂）。
5. 請自備泳衣、沐浴露、洗頭水及大毛巾。
6. 請提前 5 至 10 分鐘到達水療室更衣及作準備。
7. 請自行保管財物。
8. 治療師駐守在水療池時，參加者才可進入水池。為保持衛生，請沖身及清洗雙腳後才下水。此外，亦應避免穿泳衣以外的衣物下水，以免污染水質。
9. 水中健腰班進行期間，若感身體不適，請立即通知物理治療師。
10. 課後應飲足夠開水。



1. 請填妥報名表寄回或交回香港薄扶林大口環道19號協康會綜合服務大樓7樓－賽馬會青蔥樂園暨家長資源中心。中心職員收到報名表後將與閣下聯絡以作確認，名額先到先得，以收費作實，恕不接受電話報名或口頭預訂。
2. 為延續訓練成效，所有參加者可優先報讀下一期之課程。
3. 參加者交費後不可換人或取消報名。若本會因本身理由而將活動延期或取消，致令參加者未能出席，中心將安排退款。但若參加者因個人理由退出或缺席部份堂數，則所繳費用恕不退還，亦恕未能補堂。
4. 若在活動前兩小時內遇上惡劣天氣，即天文台懸掛八號風球或黑色暴雨警告時，則該堂便會取消，本會將通知改期安排。若天文台只懸掛一號或三號風球、黃色或紅色暴雨警告，活動將照常舉行。
5. 為預防疾病傳播，如活動當日參加者有「水療禁忌症」的情況，均不建議出席活動。
6. 未經批准，不可拍照或錄影。