

**傷健運動計劃**

之

**「傷健運動專章」訓練**

計劃目的：

由專業人員協助傷殘人士做運動，強健體魄，改善體能狀況。

體能評估及運動訓練日期（請刊登中心各自的計劃日期）：

內容	為參加者量度 血壓、高度、重 量、握力、腰臀 比例等。	由物理治療師 評估參加者柔 軟度及平衡 力，並提供適切 有效的運動方 案及訓練。	由物理治療師 按着參加者的 身體狀況以調 節運動方案。	由物理治療師 最終評估參加 者的狀況。
服務單位及上課地點	<u>基本身體評估</u>	<u>訓練</u>	<u>中期檢討</u>	<u>期終評估</u>
赤柱石澳長者鄰舍中心	2009/10/14 前	2009/10/21(三)	2010/1/4(一)	2010/3/1(一)
港島傷健中心	2009/10/21 前	2009/10/28(三)	2010/1/6(三)	2010/3/3(三)
港島外展服務處	2009/10/21 前	2009/11/4(三)	2010/1/11(一)	2010/3/8(一)
新界傷健中心	2009/10/21 前	2009/11/11(三)	2010/1/13(三)	2010/3/10(三)
九龍西傷健中心	2009/11/4 前	2009/11/18(三)	2010/1/18(一)	2010/3/15(一)
九龍東傷健中心	2009/11/4 前	2009/11/25(三)	2010/1/20(三)	2010/3/17(三)
照顧者專線	2009/11/4 前	2009/12/2(三)	2010/1/25(一)	2010/3/22(一)
輔助就業訓練服務	2009/11/4 前	2009/12/9(三)	2010/1/27(三)	2010/3/24(三)

時 間：（基本身體評估）由中心自行安排  
（訓練、中期檢討及期終評估）10:00am – 12:00pm

地 點：（基本身體評估）由中心自行安排  
（訓練、中期檢討及期終評估）港島區 [薄扶林傷健營]  
其他區 [九龍東傷健中心]

## 訓練內容：

**專業物理治療師**為你度身訂造合適的運動計劃，透過運動促進身心的健康。

第一節：為**你**的身體作詳盡評估。

第二節：為**你**度身訂造合適的運動計劃。

第三節：替**你**跟進你的運動計劃進度。

第四節：替**你**評估你的運動成果。



## 你們可以得到...

1. 完成訓練後可獲頒發「**傷健運動專章**」及**運動證書**。
2. 凡參加本計劃的會員，可透過「**傷健運動專章**」及**運動證書**到本機構轄下中心**免費**借用運動器材。
3. 參加者可享優先報名「**傷健運動四步曲**」的四個活動日。  
(名額有限，先到先得！詳情請向所屬中心職員查詢)。



## 傷健運動四步曲

第一部曲 ~ 硬地滾球運動	第二部曲 ~ 射擊運動
日期：31/10/2009(星期六) 時間：10:30am ~ 3:30pm 內容：透過硬地滾球運動，訓練你們的集中力及耐性。利用比賽形式，讓你們加深對硬地滾球的認識及加強自信。	日期：21/11/2009(星期六) 時間：10:30am ~ 3:30pm 內容：透過射箭及氣槍射擊運動，訓練你們的手眼協調能力。利用比賽形式，讓你們加深對射箭及氣槍射擊的認識
第三部曲 ~ 球類運動	第四部曲 ~ 競技運動
日期：19/12/2009(星期六) 時間：10:30am ~ 3:30pm 內容：透過各種球類運動，訓練你們的心肺功能。利用比賽形式，讓你們加深對球類的認識	日期：16/1/2010(星期六) 時間：10:30am ~ 3:30pm 內容：透過各式的競技運動，訓練你們的團隊精神。利用傷健團隊比賽形式，加強傷健共融的精神