

工作小組

顧問： 郭志銳醫生（香港中文大學內科及藥物治療學系教授兼賽馬會耆智園總監）

郭富佳先生（匡智會總幹事）

編輯委員會： 馮秀華女士（匡智會服務主任）

李帶倫女士（匡智會一級職業治療師）

鄧麗莉女士（匡智會臨床心理學家）

陳麗玲女士（匡智粉嶺綜合復康中心綜合服務部經理）

劉淑湄女士（賽馬會匡智新翠工場暨宿舍經理）

蔡永銘先生（匡智地區支援中心（觀塘西）經理）

許偉森先生（匡智瑞財中心暨宿舍經理）

謝理玲女士（匡智運頭塘中心暨賽馬會匡智大元宿舍經理）

張詠妍女士（匡智會護理經理）

梁麗嫦女士（匡智會項目主任）



目錄

序	2
職業治療師的話	3
背景及理念	4
目的及推行方式	6
遊戲一覽表	7
熱身運動	8
遊戲內容	14
推行心得及經驗分享	106
索引	108
附件	112
• (1) 平衡墊及主要器材簡介	112
• (2) 平衡墊使用指引	114
• (3) 平衡墊使用情況評估	116
• (4) 平衡墊編配資料名牌	119
• (5) 「平衡墊個別訓練計劃」記錄表	120
參考資料	封底

寓治療於防跌運動中 讓智障長者樂享高齡



匡智會於1965年成立，目前轄下共有80個服務單位，為約7,000名不同年齡及智障程度的人士提供特殊教育、職業訓練及復康治療等一條龍服務。在這些智障人士中，長者為數不少，截至2012年6月，接受住宿服務的匡智學員當中，年滿50歲者約佔20%，即每5名學員中便有1名進入了老齡階段。

老齡化是人生的必經歷程，也是近年復康服務的重點發展方向。我們於2005年開展了「匡智樂齡服務」，並於2007年由職業治療師設計了一系列「匡智樂齡運動」^(註)，以提升智障長者的肌力，延緩退化的情況。因應智障長者的需要，我們持續發展有關服務，更寓治療於遊戲中，推出了這個「匡智樂齡遊戲治療」系列，透過運用不同的平衡墊與遊戲設計，安排智障長者在輕鬆自在的環境及歡樂笑聲中，參與治療，藉此強化他們的平衡力，減低跌倒的風險，讓他們享受健康豐盛的晚年（enjoy healthy aging）。

「匡智樂齡遊戲治療」已在本會內推行了一年多，反應良好。我們現將有關內容編纂成書，與業界同工分享，相互砥礪。本書得以成功出版，實有賴社會福利署社會福利發展基金的慷慨資助，謹此衷心致謝。書中詳細介紹了「匡智樂齡遊戲治療」9個不同主題的遊戲系列，包括遊戲設計、事前準備功夫及治療重點等資料，圖文並茂，簡單易明，可作為業界同工的參考教材，祈讓更多有需要的智障長者受惠，達至「匡扶智障，樂享高齡」的目標。

郭富佳先生
匡智會 總幹事

註：「匡智樂齡運動」由本會職業治療師所創，藉著不同的運動設計，提升智障長者的肌能。有關詳情和示範光碟收錄於2007年出版的《匡智樂齡服務手冊（II）之樂齡運動篇》。

鑑於智障人士年紀老化的情況開始出現，匡智會於2007年推出了「匡智樂齡運動」。該套專為智障長者而設的健體運動與這個「匡智樂齡遊戲治療」系列，在設計上有著不同之處，後者加入了很多遊戲元素和比賽環節。比對今昔，今天適齡需要接受遊戲治療的年長學員人數增加了，惟本會相應安排了更多同工提供有關服務，一起為學員的健康福祉努力。

那些年參與「匡智樂齡運動」的學員，現在大多已變得白髮蒼蒼，動作更遲緩，步履亦更見蹣跚。有見及此，我們回顧「匡智樂齡運動」及檢視學員的需要後，設計了這個提升平衡力以達至防跌效果的「匡智樂齡遊戲治療」系列，不單運用了不同的平衡墊，內容上亦更為豐富和多元化，在遊戲中加插比賽環節，務求令學員投入參與，完成每個遊戲時都有「好好玩」的感覺。與此同時，每個遊戲均定下針對性的治療目標，我們的團隊憑著專業的訓練和多年服務智障人士的經驗，將傳統運動發展成為一系列消閒活動（recreational activities），當中的9個主題遊戲各有3個不同階段，讓學員循序漸進地爬升難度，當他們輕鬆玩完一套共27個遊戲後，不經不覺間便完成了一輪治療，由於遊戲饒富趣味，當重新開始時，非但不會令學員生厭，反而相當享受，結果在歡笑聲中完成一輪又一輪的治療。

談到「匡智樂齡遊戲治療」與「匡智樂齡運動」最相似的地方，就是兩者在試驗期間都是每星期3天、每天1.5小時進行，為求達至理想的治療效果，盡可能風雨不改。我們會在每星期的探訪中抽時間帶領示範遊戲，以確保遊戲的一致性；此外，除了主理導師外，亦會安排多一名助教，協助學員進行較高難度的動作，以策安全。

「匡智樂齡遊戲治療」已在本會轄下服務單位推行了一年多。還記得最初我們自拍了一段錄像以指導學員與導師，當時電視一開，學員便會圍攏起來跟著錄像做運動。時至今日，他們甫看到導師拿出器材，會雀躍地問道：「今天要玩些什麼？」隨之而來的是學員間發出的互相鼓勵和掌聲，興奮之情就連在隔鄰活動室的學員也感受到，過來看看要玩什麼遊戲。由此可見，雖然「匡智樂齡遊戲治療」已試驗了一段時間，卻無減對學員的新鮮感。每次開組，學員和導師都抱著期待的心情，參與性亦很高。然而，當中亦有個別學員會因為害怕踏上平衡墊而「走堂」，但當轉到另一個遊戲時，他們又會欣然主動參與。

印象最深刻的一次，是一位缺乏信心，平時連踏上平衡墊都會腳震的學員，在導師的鼓勵和協助下進行了多次練習，最後終於成功站穩在墊上，良久，之後身體一晃一晃的，

緩緩地踏回平地，只是她的臉上沒有了昔日的惶恐，取而代之的是勝利的笑容，也就是成功感——「匡智樂齡遊戲治療」系列的副產品！事實上，經過一系列的遊戲治療後，我們觀察到隨著年長學員站立的機會多了，他們的平衡力和敏捷度亦有所提升，反映寓治療於遊戲的策略是成功的！



背景及理念

職業治療服務

隨著復康服務的持續發展，各個專業團隊廣泛地為智障成人提供不同的復康建議及直接的治療服務。而職業治療服務亦因應服務對象之個案需要的轉變，作出調節。過往，大部份的轉介個案屬於自閉症行為問題，一般治療模式會針對感官需要和抗拒轉變的情況，提供多樣化的感官治療及實施結構化教學法；亦有個案出現其他不同的情況，例如情緒不穩定或肌能問題等。近年，職業治療師接觸的個案中最常見的情況都是由老齡化衍生，包括因肌能退化而引起的進食問題；因平衡力欠佳而增加跌倒風險；以及一旦跌倒至骨裂，造成自我照顧能力下降，同時引發一連串的復康需要；間中亦有些老齡化個案是由於腦部退化或認知障礙等情況，而需要不同的復康治療。

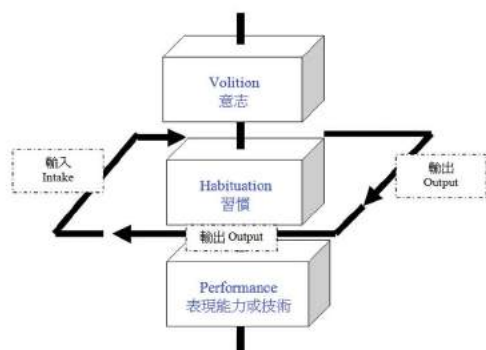


圖 1

本會駐機構職業治療師因着服務需要的轉變，不斷引入最適切的治療模式，以舒緩個案因老齡化而出現的肌能退化狀況。這些治療服務保留着職業治療最基本的理念和特色，就是透過有目的、有意義的活動，改善或防止傷殘，以及其後遺症的延伸。在治療過程中，職業治療師會因應環境和空間而進行合適的活動，從中鼓勵、推動智障長者參與和體驗，並教授、培訓他們所需的技巧，支援他們獨立地生活。

匡智樂齡遊戲治療

2006至2007年間，本會推行「匡智樂齡運動」時進行了相關的研究，結果發現，在智障長者的體適能中，平衡力相對柔軟度、敏捷度、肌肉力量和靈活度而言，進步較慢；隨著年紀進一步增長，智障長者跌倒的風險會相應增加，這是因為下肢肌力較上肢肌力退化得快，再加上關節退化，韌帶鈣化，甚至骨質疏鬆等因素所致。根據醫院管理局公佈的統計數字，香港每年約有30萬住院日數是因為跌倒事故所引致，佔公立醫院總住院日數4%，涉及10億元醫療開支。而外國的研究結果指出，發生大骨骨折的長者，傷癒後1年內死亡率比率達20%，兩年內死亡率比率更高達26%至30%（林社炳，2011）。此外，世界衛生組織發佈的資料顯示，估計全球每年有42萬4千人因跌倒導致死亡，當中年滿60歲的長者佔了大多數（世界衛生組織，2012）。

為智障長者尋求防跌良方已經成為業界的重任，除了為他們提供高鈣食譜和進行日程檢討外，另一良策是勤做運動，從而提升平衡力，減低跌倒導致受傷的風險。一般長者會主動揀選喜歡的運動，例如太極、六通拳等，以鍛鍊肌力，然而，對智障長者來說，特別是嚴重智障長者，學習新事物和複雜的動作會有限制。有見及此，本會職業治療師編制了這個「匡智樂齡遊戲治療」系列（或簡稱整套遊戲治療），當中引用了職業治療理論之一——「人類職能模式」（Model of Human Occupation，簡稱MOHO），同時，亦套用了蒙特梭利認知障礙症療法（Montessori-based Dementia Programming）的原則，使整套遊戲治療趣味盎然和充滿挑戰性，讓學員在遊戲過程中不經不覺間接受了治療，以改善平衡力和肌能。

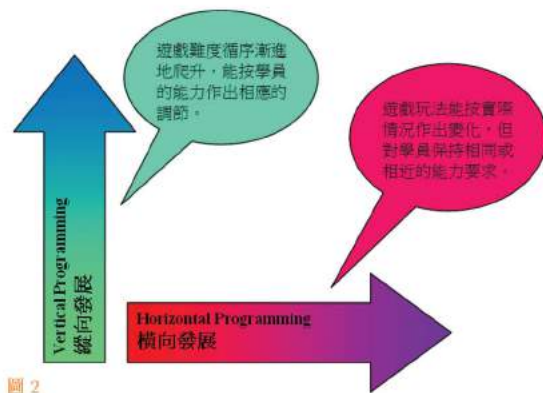


圖 2

「匡智樂齡遊戲治療」引用了「人類職能模式」，目的是要引發、提升人類職能的3層架構（圖1），即「意志（Volition）」、「習慣（Habituation）」和「表現能力或技術（Performance）」。「意志」是根據個人興趣與動機而形成，職業治療師在設計整套遊戲治療時，注入了不少有趣元素，務求誘發學員的參與動機；而「習慣」的形成則有賴經常做某些動作，並將它們化為生活的一部份，職業治療師將整套遊戲治療流程化，並運用固定的時間表，

協助學員將參與這些遊戲理解為日常生活的其中一環；至於「表現能力或技術」，可從肌能、認知能力和精神狀況反映出來，在設計和進行整套遊戲治療時，職業治療師會按個別學員的情況來調節遊戲難度，以便他們漸漸能獨立地達到遊戲水平，獲得成功感。換言之，整套遊戲治療的設計理念包含了興趣和流程習慣的培養，以及技術的掌握，再配合周遭環境的影響，還有導師和學員間的鼓勵與回饋，協助學員自我調節、轉變、投入參與遊戲，從而達至治療目標。

此外，「匡智樂齡遊戲治療」亦套用了蒙特梭利認知障礙症療法的原則來設計各個遊戲，能因應個別智障長者的能力和需要來調節難度，作出「縱向發展（Vertical Programming）」和「橫向發展（Horizontal Programming）」的變化（圖2）。所謂「縱向發展」是指遊戲循序漸進地爬升難度，9個主題遊戲各分為3個階段，先後要求參與學員在平地上、平衡墊上，以及跨越跨欄與平衡墊組合後，做出指定動作；遊戲的重點是要令他們建立成功感和得到「好玩」的體驗，若個別學員未能上平衡墊，留在平地上做動作亦可，又例如若某學員未能成功將豆袋拋進籃內，可站在較近目標的位置投擲。至於「橫向發展」，意指遊戲作出變化的同時，亦保持類似的能力要求，以傳球遊戲為例，學員完成拋球進籃後，可改為與其他學員進行拋接球遊戲。

為什麼運用平衡墊？

平衡力一般分為靜態平衡力和動態平衡力兩種。靜態平衡力是在靜止狀態下保持平衡的能力，即我們以雙腳站立、單腳站立（例如提腿穿褲及穿鞋時）、由坐下轉為站立的姿勢、跪下、蹲下、保持彎腰及扭腰等姿態所需的能力。而動態平衡力就是我們將重心由一處地方轉移至另一處地方，例如步行、跑步、上落樓梯時，保持平衡的能力。這兩種平衡力的衰退是引致智障長者跌倒的主要原因之一。因此，職業治療師安排學員使用不同種類的平衡墊和跨欄，體驗由不同密度、質料、高度的平衡墊所帶來的飄浮感覺，以及鍛鍊下肢由一個平面移至另一個平面，務求提升靜態與動態平衡力。本書的附件1將會介紹整套遊戲治療所需的平衡墊及其他主要訓練器材。

目的及推行方式

目的

- ☆ 改善體適能
- ☆ 提升平衡力
- ☆ 減低因跌倒導致受傷的風險
- ☆ 提供消閒活動
- ☆ 改善社交和人際溝通技巧

推行方式

- ☆ 9個主題遊戲各有3個不同階段，讓學員按個人能力和需要，循序漸進地爬升難度：先後站在平地上、平衡墊上，以及跨越跨欄與平衡墊組合後，做出指定動作
- ☆ 整套遊戲治療共有27個不同的遊戲
- ☆ 建議每星期3天，每天1.5小時進行同一主題、同一階段的遊戲；如此類推，每星期爬升1個階段（難度），3星期內可完成1個主題遊戲，整套遊戲治療大約進行27個星期，為期6個多月
- ☆ 整套遊戲治療開始前及結束後，每位學員均須接受評估，評估項目包括（一）體能、（二）平衡力及（三）平衡墊使用情況
- ☆ 職業治療師根據「平衡墊使用情況評估」（詳見附件3）結果，為每位學員選擇合適的平衡墊，讓他們在遊戲前的熱身運動時使用；當整套遊戲治療結束後，學員再次接受評估，將按能力獲編配提升了難度的平衡墊
- ☆ 為安全起見，每位學員將獲派「平衡墊編配資料名牌」（詳見附件4），名牌上記錄着職業治療師建議他們使用的平衡墊資料，以及他們所需不同程度的協助；每次開組時，他們須佩戴名牌，以確保使用合適的平衡墊，減低跌倒的風險



遊戲一覽表

階段 1	階段 2	階段 3	所需時間
主題 1：藤圈遊戲 (1)			
熱身：藤圈運動	熱身：藤圈運動	熱身：藤圈運動	10分鐘
1. 穿山窿 (坐著傳橡筋圈篇)	1. 穿山窿 (站著傳藤圈篇)	1. 穿山窿 (人鏈穿藤圈篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 財源滾滾來 (韃藤圈篇)	2. 財源滾滾來 (藤圈連環陣篇)	2. 袋袋平安 (藤圈連環陣篇)	35分鐘
主題 2：藤圈遊戲 (2)			
熱身：藤圈運動	熱身：藤圈運動	熱身：藤圈運動	10分鐘
1. 有隻雀仔跌落圈 (平地篇)	1. 有隻雀仔跌落圈 (彩虹踏腳石篇)	1. 有隻雀仔跌落圈 (地梯篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 跨啦啦 (平地篇)	2. 跨啦啦 (平衡墊篇)	2. 跨啦啦 (地梯篇)	35分鐘
主題 3：球類遊戲			
熱身：膠球運動	熱身：膠球運動	熱身：膠球運動	10分鐘
1. 一浪接一浪 (平地篇)	1. 一浪接一浪 (平衡墊篇)	1. 一浪接一浪 (重重障礙篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 有球必應 (雪球篇)	2. 有球必應 (足球篇)	2. 有球必應 (高爾夫球篇)	35分鐘
主題 4：膠球遊戲			
熱身：膠球運動	熱身：膠球運動	熱身：膠球運動	10分鐘
1. 音樂傳球 (平地篇)	1. 音樂傳球 (平衡墊篇)	1. 音樂傳球 (彩虹踏腳石篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 運球童子 (平地篇)	2. 運球童子 (平衡墊篇)	2. 運球童子 (重重障礙篇)	35分鐘
主題 5：毛巾遊戲			
熱身：毛巾運動	熱身：毛巾運動	熱身：毛巾運動	10分鐘
1. 眾志成城傳豆袋 (平地篇)	1. 眾志成城傳豆袋 (平衡墊篇)	1. 眾志成城傳豆袋 (重重障礙篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 一擲千金 (平地篇)	2. 一擲千金 (平衡墊篇)	2. 一擲千金 (重重障礙篇)	35分鐘
主題 6：豆袋遊戲			
熱身：伸展運動	熱身：伸展運動	熱身：伸展運動	10分鐘
1. 音樂傳魚 (平地篇)	1. 音樂傳魚 (平衡墊篇)	1. 音樂傳魚 (平衡墊連環陣篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 一撈而獲 (平地篇)	2. 一撈而獲 (平衡墊篇)	2. 一撈而獲 (重重障礙篇)	35分鐘
主題 7：發泡棒遊戲			
熱身：發泡棒運動	熱身：發泡棒運動	熱身：發泡棒運動	10分鐘
1. 忍者劍法 (平地篇)	1. 忍者劍法 (平衡墊篇)	1. 忍者劍法 (重重障礙篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 倒後鏡 (平地篇)	2. 倒後鏡 (平衡墊篇)	2. 倒後鏡 (重重障礙篇)	35分鐘
主題 8：平衡木遊戲 (1)			
熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	10分鐘
1. 兩岸傳情 (拋接豆袋練習篇)	1. 兩岸傳情 (拋接豆袋比賽篇)	1. 兩岸傳情 (橫行大挪移豆袋篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 對岸爭雄 (一支發泡棒撐到底篇)	2. 對岸爭雄 (兩支發泡棒撐到底篇)	2. 對岸爭雄 (橫行大挪移膠球篇)	35分鐘
主題 9：平衡木遊戲 (2)			
熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	熱身：平衡木運動	10分鐘
1. 勇闖獨木橋 (平衡木篇)	1. 勇闖獨木橋 (波浪觸覺步道篇)	1. 勇闖獨木橋 (拱形踏腳石篇)	25分鐘
小息	小息	小息	15分鐘
2. 青蛙過河 (平衡木篇)	2. 青蛙過河 (波浪觸覺步道篇)	2. 青蛙過河 (重重障礙篇)	35分鐘

熱身運動

藤圈篇

圖示	口訣
	<p>第1個動作：左敲右敲</p> <ul style="list-style-type: none"> * 左手握住藤圈，敲地下10下，一齊數1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 * 跟住轉用右手，敲地下10下，一齊數1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第2個動作：揸車</p> <ul style="list-style-type: none"> * 舉起藤圈，好似揸車咁，轉左又轉右，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第3個動作：轉手腕</p> <ul style="list-style-type: none"> * 左手拎起藤圈，上下「Fing」下佢，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 * 跟住轉用右手，上下「Fing」下藤圈，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第4個動作：天使飛</p> <ul style="list-style-type: none"> * 首先舉高藤圈到頭頂，好似戴起天使光環咁，然後向左右兩側飛，自由自在係咪好寫意呢？一齊數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第5個動作：扭腰</p> <ul style="list-style-type: none"> * 藤圈套喺腰度，左擰右擰，幾好玩，一齊數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第6個動作：踏踏步</p> <ul style="list-style-type: none"> * 最後我哋不如一齊踏踏步、拍拍手，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

圖示	口訣
	<p>第1個動作：左轉右轉</p> <ul style="list-style-type: none"> * 雙手握波伸向前，然後全身轉向左邊，返轉頭，轉向右邊 * 再來一次：轉向左邊，然後轉向右邊 * (重複4次)
	<p>第2個動作：彎腰收埋個波</p> <ul style="list-style-type: none"> * 向前彎腰，好似收埋個波咁，睇唔到個波啫，唔緊要，將佢舉到上頭頂咪睇到囉 * 再來一次：收埋、舉高 * (重複4次)
	<p>第3個動作：將個波側向兩邊</p> <ul style="list-style-type: none"> * 將個波舉到上頭頂，個波越來越重啫，側向左邊、用力返轉頭，將個波側向右邊，再用力返轉頭 * 再來一次：側向左邊，返轉頭，側向右邊，再返轉頭 * (重複4次)
	<p>第4個動作：壓扁個波</p> <ul style="list-style-type: none"> * 我哋用手掌壓實個波，一於將佢壓扁，唔駛驚，唔會爆炸架！好，可以放鬆 * 再來一次：壓扁、放鬆 * (重複4次)
	<p>第5個動作：手指捏波</p> <ul style="list-style-type: none"> * 壓完個波鬆晒啫，我哋不如捏吓佢，手指出力捏落去，將波上面啲粒粒揪扁；好，可以放鬆 * 再來一次：揪扁、放鬆 * (重複4次)
	<p>第6個動作：手腕轉波</p> <ul style="list-style-type: none"> * 個波未扁，重可以玩啫，我哋不如將手腕向下轉一下，向上又轉一下 * 再來一次：向下、向上 * (重複4次)
	<p>第7個動作：轉波仔</p> <ul style="list-style-type: none"> * 手指將個波不停咁轉呀轉，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第8個動作：路踏步</p> <ul style="list-style-type: none"> * 最後我哋不如一齊路踏步、拍拍手，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

熱身運動

毛巾篇

圖示	口訣
	<p>第1個動作：前面轉風扇</p> <ul style="list-style-type: none"> * 左手揸住毛巾中間，喺身體前面轉呀轉，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 * 係咪好多風呢？ * 跟住輪到另一隻手轉毛巾，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第2個動作：頭頂轉風扇</p> <ul style="list-style-type: none"> * 我哋繼續好似風扇咁轉毛巾，今次用左手喺頭頂轉，要吹高啲，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 * 係咪吹到所有人呢？ * 做到邊就轉下手，繼續喺頭頂轉，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第3個動作：拍塵</p> <ul style="list-style-type: none"> * 左手揸住毛巾中間，舉高隻手掂膊頭，然後垂低手，好似拍塵咁 * 再來一次，掂膊頭、垂低手 * (重覆4次) * 宜家轉用右手，好似頭先咁，掂膊頭、垂低手 * (重覆4次)
	<p>第4個動作：抹枱</p> <ul style="list-style-type: none"> * 雙手拉直條毛巾，然後將手推出、收埋，好似抹枱咁 * 再來一次：推出、收埋 * (重覆4次)
	<p>(選擇性) 第5個動作：箭步抹枱</p> <ul style="list-style-type: none"> * 我哋繼續好似抹枱咁，首先踏出左腳，同時雙手推毛巾；跟住收埋隻腳，雙手收毛巾 * 宜家轉用另一隻腳，踏出右腳，同時雙手推毛巾；收埋隻腳，雙手收毛巾 * 再來一次：左腳，推出、收埋；右腳，推出、收埋 * (重覆4次)
	<p>第6個動作：踏踏步</p> <ul style="list-style-type: none"> * 最後我哋不如一齊踏踏步、拍拍手，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10


【註：可按學員的需要及能力，安排他們坐著或站著進行；建議每個伸展動作維持3至5秒。】

圖示		口訣
		第1個動作：頭岳岳 * 向上望，向下望 * 再來一次，向上望，向下望 * (重複4次)
		第2個動作：頭擰擰 * 向左擰，向右擰 * 再來一次，向左擰，向右擰 * (重複4次)
		第3個動作：頭側側 * 耳仔掂膊頭，向左側，向右側 * 再來一次，向左側，向右側 * (重複4次)
		第4個動作：膊頭轉圈 * 手指掂膊頭，膊頭轉大圈，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
		第5個動作：開門/ 門門 * 手指繼續掂膊頭，手肘向後拉，好似開門咁；然後手肘合理，好似門門咁。 * 再來一次，開門，門門 * (重複4次)
		第6個動作：擰腰 * 手叉腰，左擰擰，右擰擰 * 再來一次，左擰擰，右擰擰 * (重複4次)
		第7個動作：摘星星 * 雙手舉高去摘天上嘅星星，手掌打開，然後合理捉住啲星星 * 再來一次，打開，合理 * (重複4次)
		第8個動作：反手向外推 * 雙手手指合理，好似「恭喜恭喜」咁；然後反手向外推出、收埋 * 再來一次，推出，收埋 * (重複4次)
		第9個動作：手腕轉圈 * 手腕轉轉轉，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

熱身運動

發泡棒篇

圖示	口訣
	<p>第1個動作：雙手舉高</p> <ul style="list-style-type: none"> * 雙手揸住發泡棒，舉高過頭，升到上天花板，高啲，高啲，然後垂低手 * 再來一次：舉高啲，高啲，然後垂低手 * (重覆4次)
	<p>第2個動作：單手舉高，扭擰幾下</p> <ul style="list-style-type: none"> * 我哋轉用另一個方法來掂天花板，左手揸住發泡棒中間，舉高掂天花板，高啲，高啲，然後轉動手腕，將支棒扭扭擰擰，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 * 宜家用右手舉高發泡棒去掂天花板，高啲，高啲，然後扭扭擰擰，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第3個動作：扭扭擰擰</p> <ul style="list-style-type: none"> * 扭扭擰擰幾好玩，我哋宜家轉另一個花式，打橫支棒，雙手揸住中間，然後向左右扭扭擰擰，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第4個動作：膊頭枕</p> <ul style="list-style-type: none"> * 兩隻手揸住棒嘅兩邊，然後將棒舉高，橫放喺膊頭當枕頭，張開手肘好似門咁，跟住擰下個身，向左向右，幾好玩，一齊數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10
	<p>第5個動作：膊頭「Sir」滑梯</p> <ul style="list-style-type: none"> * 右手舉高支棒放喺膊頭後面，然後慢慢「Sir」落去，用左手喺腰度接住佢 * 再來一次：「Sir」落去，接住佢 * (重覆4次) * 宜家轉用另一隻手，左手舉高支棒放喺膊頭後面，然後慢慢「Sir」落去，用右手喺腰度接住佢 * 再來一次：「Sir」落去，接住佢 * (重覆4次)
	<p>第6個動作：拍打地下</p> <ul style="list-style-type: none"> * 做完咁多動作，宜家不如慶祝下，兩隻手同時揸住支棒嘅一邊，然後大力拍地下3次，同時嗌3聲：「呵！呵！呵！」 * 做完就要傳支棒出來

圖示		口訣
		<p>第1個動作：上上落落</p> <ul style="list-style-type: none"> * 首先左腳踏平衡木，數5下，1、2、3、4、5 * 跟住輪到右腳踏平衡木，數5下，1、2、3、4、5 * 再來一次：左腳，數1、2、3、4、5；轉右腳，數1、2、3、4、5 * (重複4次)
		<p>第2個動作：企穩啲</p> <ul style="list-style-type: none"> * 雙腳踏平衡木，企穩啲，數5下，1、2、3、4、5，落返來 * 再來一次：上去企穩啲，數5下，1、2、3、4、5，落返來 * (重複4次) * 最後一次：上去企穩啲，數5下，1、2、3、4、5，今次唔駛落返來，繼續企喺平衡木上面
		<p>第3個動作：摘星星</p> <ul style="list-style-type: none"> * 繼續企喺平衡木上面，雙手舉高過頭去摘星星，高啲，高啲，再高啲 * 再來一次，雙手舉高過頭，高啲，高啲，再高啲 * (重複4次)
		<p>第4個動作：掂膝頭</p> <ul style="list-style-type: none"> * 彎低腰去掂膝頭，喺上面打幾個圈，係咪好舒服呢？一齊數5下，然後企返直，1、2、3、4、5 * 再來一次，彎腰喺膝頭打圈，數1、2、3、4、5 * (重複4次)
		<p>第5個動作：滑翔機</p> <ul style="list-style-type: none"> * 咁叻，不如雙手揪住左邊褲袋「Sir」落腳眼度，然後打個大圈，再揪住右邊褲袋「Sir」落腳眼度，打個大圈又返轉頭 * 再來一次，揪住左邊褲袋「Sir」落腳眼，打個大圈；揪住右邊褲袋「Sir」落腳眼，打個大圈 * (重複3次)
		<p>第6個動作：踏踏步</p> <ul style="list-style-type: none"> * 最後我哋不如一齊踏踏步、拍拍手，數10下，1、2、3、4、5、6、7、8、9、10

藤圈遊戲 (2)

- 治療目的：
- (1) 學員跨越藤圈，以鍛鍊轉移重心及提腿能力，有助提升平衡力
 - (2) 學員站立在不同質料和高度的平衡墊上，並上落平衡墊，以提升平衡力

熱身：藤圈運動 (10分鐘)

遊戲1：「有隻雀仔跌落圈」之 平地篇 (25分鐘)



所需物資：

大藤圈 (1-2個)、第1類平衡墊 (1張)、腳印標記、輕快音樂

場地佈置：

在地上以腳印標記劃出1個圓或橢圓圈，圈中央放置平衡墊及/或藤圈 (請參考「注意事項」第4項)

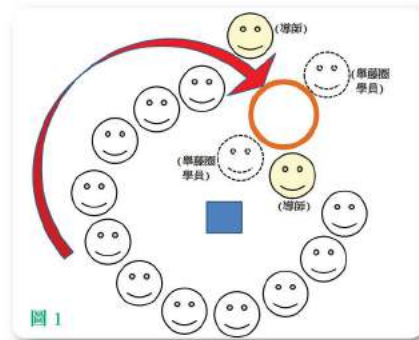
學員排列形式 (圖1)：

選出兩位學員於圈內和圈外面對面站立，負責舉藤圈；其餘學員根據地上的腳印標記圍圈而站，面向前一位學員的背脊



治療重點：

- 1) 舉藤圈時，雙手舉起至高於頭頂
- 2) 站在平衡墊上時，身體保持平衡



玩法：

- 1) 音樂響起後，站在圈內和圈外的兩位學員雙手握著藤圈，盡量將之舉起至略高於頭頂
- 2) 圍圈而站的學員雙手搭著前一位學員的膊頭，串成「人龍」，在藤圈底下經過 (圖2-3)
- 3) 當音樂停止，「人龍」停步，舉藤圈的學員緩緩降下藤圈，套著剛巧經過其下的學員
- 4) 被套著的學員須站在平衡墊上，鍛鍊平衡力
- 5) 遊戲如前所述繼續，直至第2位學員被藤圈套著，須站在平衡墊上，此為第1回合；進入下一回合，由剛才被套著的兩位學員負責舉藤圈，遊戲重新開始，直至所有學員都有機會負責舉藤圈最少1次



藤圈遊戲 (2)

主題 2

階段 1



注意事項：

- 1) 「人龍」可先沿著地上的腳印標記試行3個圈，以便熟習步行方向和速度
- 2) 負責舉藤圈的學員，若不能長時間站立或是坐輪椅個案，可改為坐著舉藤圈（圖4）。如遇此情況，應安排另一位舉藤圈的學員同時坐下來，並引導「人龍」彎腰和垂下頭在藤圈底下經過
- 3) 若學員不願意舉藤圈，可繼續扮演「人龍」
- 4) 個別學員的平衡力較弱，若他們被藤圈套著，可站在場地中央的藤圈內，而毋須站在平衡墊上



小息 (15分鐘)

遊戲2：「跨啦啦」之平地篇 (35分鐘)

A. 練習部份



所需物資：

大藤圈 (2個)、雪糕筒 (2個)

場地佈置：

將場地劃分為兩條步道，其中一端定為目的地，地上分別放置雪糕筒；另一端則為起點

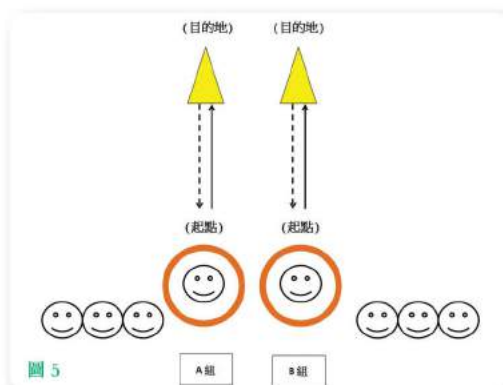
學員分組及排列形式 (圖5)：

分兩組，在起點附近排成兩行



治療重點：

自行一邊翻藤圈，一邊向前邁進





玩法：

- 1) 每組的組員輪流由起點出發，先以雙手舉起藤圈至略高於腳背，然後像跳繩般，雙腳先後緩緩跨進藤圈，再將之翻到背脊、後腦以至經過頭頂，然後翻至面前、腳背，如是者，一邊翻藤圈，一邊向前邁進，到達目的地時，繞過雪糕筒（圖6）
- 2) 原路折返時（圖7），亦須邊翻藤圈邊向前邁進，直至返回起點，將藤圈交給下一位組員後，可按需要坐下休息
- 3) 如此類推，直至所有組員都來回翻藤圈1次



圖 6



圖 7

遊戲2：「跨啦啦」之 平地篇

B.比賽部份



玩法：

兩組對賽，玩法同上，最快完成的一組便勝出



注意事項：

- 1) 若學員的下肢肌力較弱，可執手協助他們完成翻藤圈動作，或安排他們手握藤圈，純以步行方式來回起點與目的地1次
- 2) 可用布條或軟性物料包裹著藤圈外框（圖8），以發揮保護作用



圖 8

藤圈遊戲 (2)

熱身：藤圈運動（10分鐘）

遊戲1：「有隻雀仔跌落圈」之彩虹踏腳石篇（25分鐘）



所需物資：

大藤圈（1-2個）、第1類平衡墊（1張）、彩虹踏腳石（2-4個）、腳印標記、輕快音樂

場地佈置：

在地上以腳印標記劃出1個圓或橢圓圈，圈的其中一段放置兩個彩虹踏腳石；圈中央放置平衡墊及/或藤圈（適合平衡力較弱者）

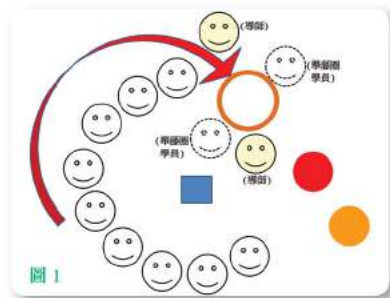
學員排列形式（圖1）：

選出兩位學員於圈內和圈外面對面站立，負責舉藤圈；其餘學員根據地上的腳印標記圍圈而站，面向前一位學員的背脊



治療重點：

- 1) 舉藤圈時，雙手按要求的舉起至不同高度
- 2) 經過藤圈時，按藤圈的高度調節姿勢
- 3) 自行上落彩虹踏腳石，而站在平衡墊上時，身體保持平衡



玩法： [註：與「主題2>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 音樂響起後，負責舉藤圈的兩位學員將藤圈舉起至指定高度（請參考「表1」），「人龍」在底下經過後，須上落彩虹踏腳石（圖2-3）
- 2) 當音樂停止，「人龍」停步，藤圈緩緩降下，被套著的學員須站在平衡墊上或場地中央的藤圈中，鍛鍊平衡力
- 3) 遊戲如前所述繼續，直至第2位學員被藤圈套著，此為第1回合；進入下一回合，由剛才被套著的兩位學員負責舉藤圈，遊戲重新開始，直至所有學員都有機會負責舉藤圈最少1次





注意事項：

[註：請同時參考「主題2>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

- 1) 1位導師專責指導學員將藤圈舉起至不同高度，以及「人龍」經過時相應調節姿勢
- 2) 1位導師專責照顧「人龍」上落彩虹踏腳石的數目至4個



活動變化：

若大部份學員的能力良好，可增加彩虹踏腳石的數目至4個

表1：

藤圈離地距離	「人龍」經過時所需姿勢
高過頭頂	如常
至膊頭	輕微彎腰及垂下頭
至腰胸間	彎腰或蹲下

小息 (15分鐘)

遊戲2：「跨啦啦」之平衡墊篇 (35分鐘)

A.練習部份



所需物資：

大藤圈 (2個)、雪糕筒 (2個)、第1類平衡墊 (4張)

場地佈置 (圖4)：

將場地劃分為兩條步道，其中一端定為目的地，地上分別放置雪糕筒，另一端則為起點；每條步道上放置兩張平衡墊，兩者相隔3至4呎，第1張平衡墊須與起點保持約6呎的距離

學員分組及排列形式 (圖5)：

分兩組，在起點附近排成兩行



圖4



治療重點：

- 1) 自行一邊翻藤圈，一邊向前邁進
- 2) 站在平衡墊上翻藤圈，身體保持平衡

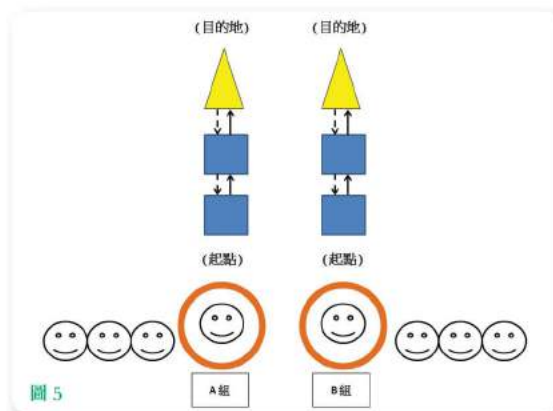


圖5

藤圈遊戲 (2)

主題 2

階段 2



玩法： [註：與「主題2>階段1>遊戲2」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 每組的組員輪流由起點出發，像跳繩般，一邊翻藤圈，一邊向著目的地邁進，途中須站在平衡墊上翻藤圈，然後踏回平地，繼續向前邁進；原路折返時亦須翻著藤圈上落平衡墊，直至返回起點，將藤圈交給下一位組員後，可按需要坐下休息
- 2) 如此類推，直至所有組員都翻著藤圈來回起點與目的地1次



遊戲2：「跨啦啦」之平衡墊篇

B.比賽部份



玩法：

兩組對賽，玩法同上，最快完成的一組便勝出



注意事項：

對於下肢肌力較弱的學員，可執手協助他們完成翻藤圈動作，或安排他們手握藤圈，純以步行方式來回起點與目的地1次

熱身：藤圈運動（10分鐘）

遊戲1：「有隻雀仔跌落圈」之地梯篇（25分鐘）



所需物資：

大藤圈（1-2個）、第1類平衡墊（1張）、地梯（1條）、腳印標記、輕快音樂

場地佈置：

在地上以腳印標記劃出1個圓或橢圓圈，圈的其中一段放置地梯；圈中央放置平衡墊及/或藤圈（適合平衡力較弱者）

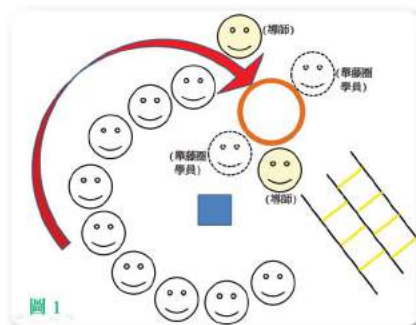
學員排列形式（圖1）：

選出兩位學員於圈內和圈外面對面站立，負責舉藤圈；其餘學員根據地上的腳印標記圍圈而站，面向前一位學員的背脊



治療重點：

- 1) 舉藤圈時，雙手按要求舉起至不同高度
- 2) 經過藤圈時，按藤圈的高度調節姿勢
- 3) 自行穿越地梯，而站在平衡墊上時，身體保持平衡



玩法： [註：與「主題2>階段2>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 音樂響起後，負責舉藤圈的兩位學員將藤圈舉起至指定高度（請參考「主題2>階段2>遊戲1」的「表1」），「人龍」在底下經過後，須穿越地梯，腳步踏在「梯級」之間空白的位置（圖2）
- 2) 當音樂停止，「人龍」停步，藤圈緩緩降下，被套著的學員須站在平衡墊上或場地中央的藤圈中，鍛鍊平衡力
- 3) 遊戲如前所述繼續，直至第2位學員被藤圈套著，此為第1回合；進入下一回合，由剛才被套著的兩位學員負責舉藤圈，遊戲重新開始，直至所有學員都有機會負責舉藤圈最少1次

藤圈遊戲 (2)

主題 2

階段 3



注意事項：

[註：請同時參考「主題2>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

- 1) 1位導師專責指導學員將藤圈舉起至不同高度，以及「人龍」經過時相應調節姿勢
- 2) 1位導師專責指導「人龍」穿越地梯



圖 2

小息 (15分鐘)

遊戲2：「跨啦啦」之 地梯篇 (35分鐘)

A.練習部份



所需物資：

大藤圈 (2個)、雪糕筒 (2個)、地梯 (2條)

場地佈置：

將場地劃分為兩條步道，其中一端定為目的地，地上分別放置雪糕筒，另一端則為起點；起點與目的地之間放置地梯

學員分組及排列形式 (圖3)：

分兩組，在起點附近排成兩行

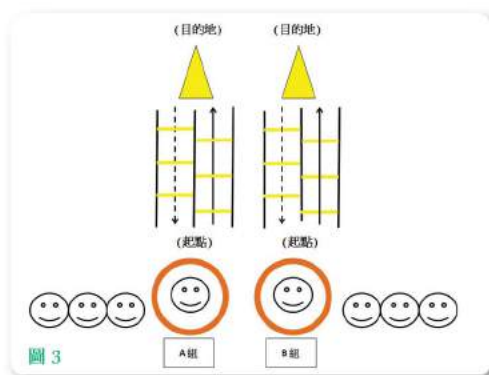


圖 3



玩法：

[註：與「主題2>階段1>遊戲2」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 每組的組員輪流由起點出發，像跳繩般，一邊翻著藤圈穿越地梯 (圖4-6)，一邊向著目的地邁進，到達後如是折返，直至返回起點，將藤圈交給下一位組員後，可按需要坐下休息
- 2) 如此類推，直至所有組員都翻著藤圈來回起點與目的地1次

遊戲2：「跨啦啦」之 地梯篇

B.比賽部份



玩法：

兩組對賽，玩法同上，最快完成的一組便勝出



注意事項：

- 1) 對於下肢肌力較弱的學員，可執手協助他們完成翻藤圈動作，或安排他們手握藤圈，純以步行方式來回起點與目的地1次
- 2) 可用膠紙固定地梯的位置，以免被踢走



治療重點：

- 1) 自行一邊翻藤圈，一邊向前邁進
- 2) 自行穿越地梯



圖4



圖5



圖6

球類遊戲

- 治療目的：
- (1) 學員晃動彩虹傘，以鍛鍊手眼協調能力
 - (2) 學員上落平衡墊及跨欄，以鍛鍊轉移重心及提腿能力，提升平衡力
 - (3) 學員拋球、踢球和揮棒打球，以鍛鍊轉移重心，改善敏捷度和手眼協調能力

主題 3

階段 1

熱身：膠球運動（10分鐘）

遊戲1：「一浪接一浪」之平地篇（25分鐘）



所需物資：

彩虹傘（1個）、膠籃（1個）、膠球/ 氣球/ 沙球等和豆袋（每位學員1-2個）

場地佈置：

在場地中央放置膠籃，內有不同種類的球和豆袋；將彩虹傘的其中1邊定為出口，距離出口約3呎的位置則定為投擲區

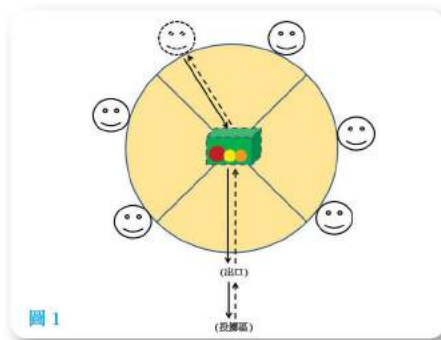
學員排列形式（圖1）：

圍著傘邊而站，每人手握彩虹傘的1個手挽



治療重點：

- 1) 進出和晃動彩虹傘時，身體保持平衡
- 2) 投擲球或豆袋時，鍛鍊手眼協調和肌力



玩法：

- 1) 每位學員輪流穿進彩虹傘下，從膠籃中取出一至兩個球或豆袋，然後經出口離開彩虹傘（圖2），行至投擲區，回身，將球或豆袋投擲到彩虹傘表面（圖3）；投擲完，經出口再次穿進彩虹傘下（圖4），然後返回原位
- 2) 如此類推，當所有學員都完成投擲，一起上下晃動彩虹傘，令傘表面的球或豆袋跌在地上後，便可重新開始遊戲





活動變化：

可調整彩虹傘離地的高度，例如先安排學員手握彩虹傘至胸口的高度，下一回合時，則握至腰部的高度，以訓練學員彎腰進出其下



注意事項：

- 1) 可先安排學員上下晃動未載物時的彩虹傘，以體驗其重量
- 2) 建議由最少1位導師陪伴學員在彩虹傘下進出，以策安全
- 3) 對於站立能力或平衡力較弱的學員，可安排他們時而坐著，時而站著進行此遊戲；更可安排他們坐在輪椅上，由導師推著在彩虹傘下進出
- 4) 可按學員的能力，調整投擲區與彩虹傘之間的距離，令學員較易投中，增加成功感
- 5) 當晃動彩虹傘時，應留意傘表面的球或豆袋有機會彈起撞傷或絆倒學員

小息 (15分鐘)

遊戲2：「有球必應」之 雪球篇 (35分鐘)



所需物資：

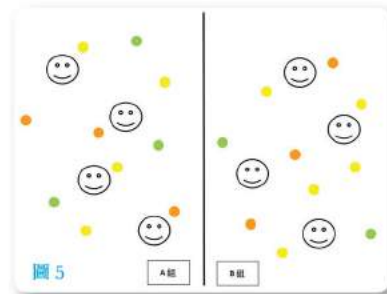
由環保紙搓成的「雪球」(20個)、羽毛球網(1個)、布籃(1個)、第1類平衡墊(2張)

場地佈置：

在限定時間(圖5)，以羽毛球網將場地分成兩個場區，每區地上平均分佈著10個「雪球」；而在搶分時間(圖6)，先後在每區設置兩張平衡墊，彼此相距5至6呎

學員分組及排列形式：

分兩組，站在所屬場區，與對賽一方面對面



球類遊戲

主題 3

階段 1



玩法：

- 1) 在限定時間內，每組合力將地上的「雪球」（圖7）投擲過網至對面場區（圖8）；限定時間結束後，地上較少「雪球」的一組可得1分
- 2) 進入搶分時間（圖9），每組其中1位組員須手持布籃站在平衡墊上，負責接球，其餘組員則按能力站在平衡墊或平地上，負責投球進籃；每組共投10球，每入1球可得1分
- 3) 到了下一回合，遊戲如前所述進行，每組由另一位組員在搶分時間負責接球
- 4) 幾個回合後，兩組在限定時間和搶分時間的成績得出總和，較高分的一組為冠軍



注意事項：

可安排站立能力或平衡力較弱的學員，坐下進行此遊戲，惟於限定時間內，他們的座位應設在場區內後排或偏側的位置



治療重點：

- 1) 鬥快投球過網，以改善敏捷度
- 2) 投球過網及站在平衡墊上投球或接球時，身體保持平衡

熱身：膠球運動（10分鐘）

遊戲1：「一浪接一浪」之平衡墊篇（25分鐘）



所需物資：

彩虹傘（1個）、膠籃（1個）、膠球/氣球/沙球等球和豆袋（每位學員1-2個）、第1類平衡墊（2張）

場地佈置：

在場地中央放置膠籃，內有球和豆袋；將彩虹傘的其中1邊定為出口，距離出口約4至5呎的位置則定為投擲區，與出口之間先後放置兩張平衡墊

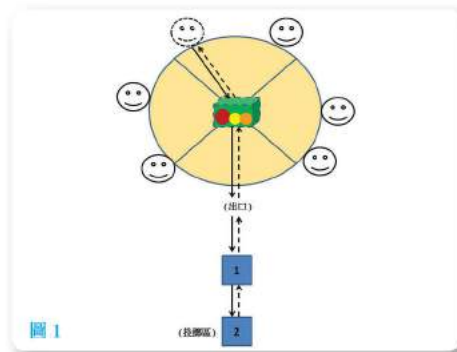
學員排列形式（圖1）：

圍著傘邊而站，每人手握彩虹傘的1個手挽



治療重點：

- 1) 進出和晃動彩虹傘，以及站在平衡墊上投擲時，身體保持平衡
- 2) 投擲球或豆袋時，鍛鍊手眼協調和肌力



玩法： [註：與「主題3>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 每位學員輪流穿進彩虹傘下，從膠籃中取出一至兩個球或豆袋，經出口離開彩虹傘時，須上落第1張平衡墊（圖2），然後踏上第2張平衡墊上（圖3），回身，將球或豆袋投擲到彩虹傘表面；投擲完，須上落平衡墊及再次穿進彩虹傘下，然後返回原位
- 2) 如此類推，當所有學員都完成投擲，一起上下晃動彩虹傘（圖4），令傘表面的球或豆袋跌在地上後，便可重新開始遊戲



球類遊戲

主題 3

階段 2



圖 3



注意事項：

[註：請同時參考「主題3>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

若學員站在第2張平衡墊上，未能成功投球或豆袋到彩虹傘表面，可改為站在第1張平衡墊上投擲



圖 4



活動變化：

可調整彩虹傘離地的高度，例如先安排學員手握彩虹傘至胸口的高度，下一回合時，則握至腰部的高度，以訓練學員彎腰進出其下

小息 (15分鐘)

遊戲2：「有球必應」之 足球篇 (35分鐘)



所需物資：

由環保紙搓成的「足球」(20個)、地線(1條)/電線膠布(1卷)

場地佈置：

以地線或電線膠布將場地分成兩個場區，每區地上平均分佈著10個「足球」

學員分組及排列形式(圖5)：

分兩組，站在所屬場區，與對賽一方面對面



治療重點：

- 1) 門快踢球至對面場區，以改善敏捷度
- 2) 踢球或分腿站立時，身體保持平衡

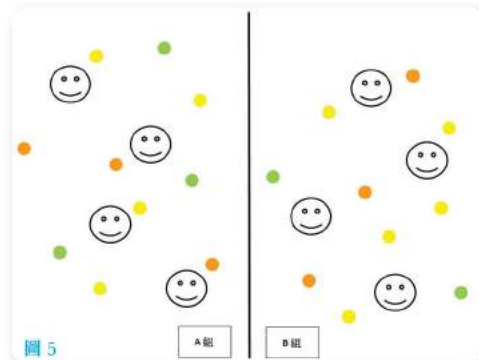


圖 5



玩法：

- 1) 在限定時間內，每組合力將地上的「足球」踢至對面場區（圖6）；限定時間結束後，地上較少「足球」的一組可得1分
- 2) 進入搶分時間，每組其中1位組員須分腿站立（圖7），扮演「龍門」，其餘組員則排隊輪流踢球；每組共踢10球，每入1球可得1分
- 3) 到了下一回合，遊戲如前所述進行，每組由另一位組員在搶分時間扮演「龍門」
- 4) 幾個回合後，兩組在限定時間和搶分時間的成績得出總和，較高分的一組為冠軍



圖 6



圖 7



注意事項：

- 1) 可安排站立能力或平衡力較弱的學員，坐下進行此遊戲，惟於限定時間內，其座位應設在場區中較後排或偏側的位置
- 2) 可在地上貼上腳印標記，以提示扮演「龍門」的學員持續分腿站立

球類遊戲

主題 3

階段 3

熱身：膠球運動（10分鐘）

遊戲1：「一浪接一浪」之 重重障礙篇（25分鐘）



所需物資：

彩虹傘（1個）、膠籃（1個）、膠球/ 氣球/ 沙球等和豆袋（每位學員1-2個）、第1類平衡墊（2張）、跨欄（2套）

場地佈置：

在場地中央放置膠籃，內有球和豆袋；將彩虹傘的其中1邊定為出口，距離出口約6呎的位置則定為投擲區，與出口之間間疏放置平衡墊和跨欄（最近出口的是跨欄）

學員排列形式（圖1）：

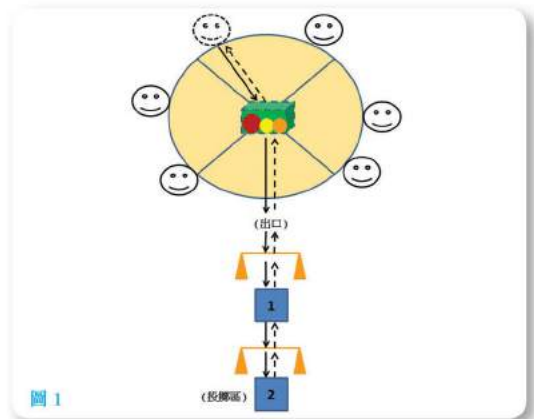
圍著傘邊而站，每人手握彩虹傘的1個手挽



治療重點：

[註：請同時參考「主題3>階段1>遊戲1」的「治療重點」]

跨欄和上落平衡墊，以及站在墊上投擲時，身體保持平衡



玩法： [註：與「主題3>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 每位學員輪流穿進彩虹傘下，從膠籃中取出一至兩個球或豆袋，經出口離開彩虹傘時，須先後跨欄、上落第1張平衡墊、再跨欄，然後踏上第2張平衡墊上，回身，將球或豆袋投擲到彩虹傘表面（圖2-4）；投擲完，須原路折返，再次穿進彩虹傘下，然後返回原位
- 2) 如此類推，當所有學員都完成投擲，一起上下晃動彩虹傘，令傘表面的球或豆袋跌在地上後，便可重新開始遊戲



圖 2



圖 3



圖 4



注意事項：

[註：請同時參考「主題3>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

若學員站在第2張平衡墊上，未能成功投球或豆袋到彩虹傘表面，可改為站在第1張平衡墊上投擲



活動變化：

可調整彩虹傘離地的高度，例如先安排學員手握彩虹傘至胸口的高度，下一回合時，則握至腰部的高度，以訓練學員彎腰進出其下

小息 (15分鐘)

遊戲2：「有球必應」之 高爾夫球篇 (35分鐘)



所需物資：

由環保紙搓成的「高爾夫球」(20個)、地線(1條)/電線膠布(1卷)、發泡棒(每位學員1支)

場地佈置：

以地線或電線膠布將場地分成兩個場區，每區地上平均分佈著10個「高爾夫球」

學員分組及排列形式(圖5)：

分兩組，站在所屬場區，與對賽一方面對面

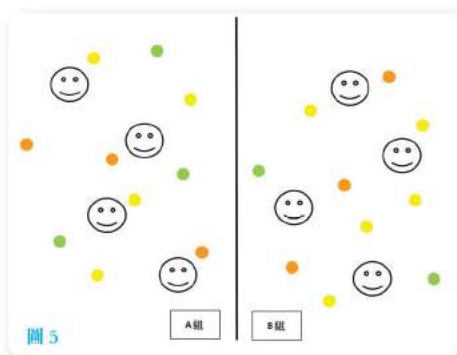


圖 5



球類遊戲

主題 3

階段 3



玩法：

- 1) 在限定時間內，每組的組員利用發泡棒，合力將地上的「高爾夫球」推至對面場區（圖6）；限定時間結束後，地上較少「高爾夫球」的一組可得1分
- 2) 進入搶分時間，每組其中1位組員須分腿站立（圖7），扮演「高球洞」，其餘組員則排隊輪流推球；每組共推10球，每入1球可得1分
- 3) 到了下一回合，遊戲如前所述進行，每組由另一位組員在搶分時間扮演「高球洞」
- 4) 幾個回合後，兩組在限定時間和搶分時間的成績得出總和，較高分的一組為冠軍



圖 6



圖 7



注意事項：

- 1) 可安排站立能力或平衡力較弱的學員，坐下進行此遊戲，惟於限定時間內，其座位應設在場區中較後排或偏側的位置
- 2) 可在地上貼上腳印標記，以提示扮演「高球洞」的學員持續分腿站立



治療重點：

- 1) 門快推球至對面場區，以改善敏捷度
- 2) 用發泡棒推球，以鍛鍊手眼協調能力
- 3) 分腿站立時，身體保持平衡

- 治療目的：
- (1) 學員轉身接球和傳球，以提升平衡力
 - (2) 學員上落不同質料和高度的平衡墊，並跨越障礙物，以鍛鍊轉移重心及提腿能力，提升平衡力

熱身：膠球運動（10分鐘）

遊戲1：「音樂傳球」之 平地篇（25分鐘）

A. 拋球進籃



所需物資：

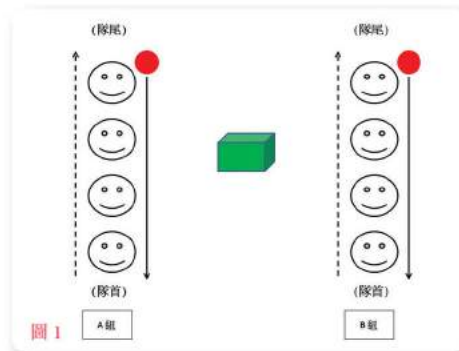
小膠球（2個）、拋接遊戲籃/ 布籃/ 紙箱（1個）、輕快音樂

場地佈置：

在場地中央放置拋接遊戲籃、布籃或紙箱

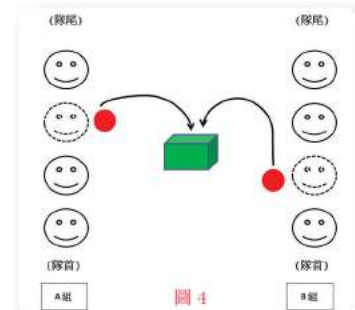
學員分組及排列形式（圖1）：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊



玩法：

- 1) 音樂響起後，由每組排隊尾的組員開始將膠球向前傳，前一位組員須轉身接球，然後向前傳（圖2-3），如此類推
- 2) 排隊首的組員接球後，須朝反方向傳球，當排隊尾的組員再次接球時，如前所述將球向前傳
- 3) 當音樂停止，每組手持膠球的組員須站在原地，把球投進籃或箱內（圖4）
- 4) 遊戲重新開始，每組由剛投球的組員開始傳球，直至所有組員都有機會投球最少1次



膠球遊戲

主題 4

階段 1

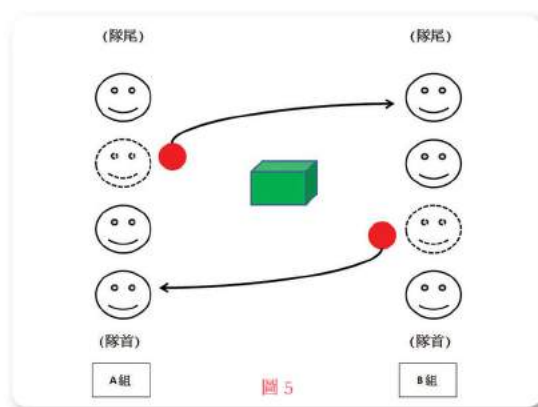
遊戲1：「音樂傳球」之 平地篇

B. 學員互相拋接球



玩法：

- 1) 大致同上，當音樂停止，每組手持膠球的組員須站在原地，選定另一組內沒有持球的組員，喊出對方的名字後，把球拋給對方（圖5）
- 2) 遊戲重新開始，每組由剛接球的組員開始傳球，直至所有組員都有機會投球最少1次



注意事項：

- 1) 對於站立能力或平衡力較弱的學員，可安排他們時而坐著，時而站著進行此遊戲，並在有需要時給予協助
- 2) 可在地上貼上腳印標記，以提示學員所需站立的位置
- 3) 進行拋接球遊戲期間，可為接球的學員提供膠籃或笏箕，以便他們較易把球接著



治療重點：

- 1) 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以鍛鍊轉身的幅度
- 2) 投球進籃或箱，以及與學員互相拋接球，以鍛鍊手眼協調能力

小息（15分鐘）

遊戲2：「運球童子」之 平地篇（35分鐘）

A. 站在固定位置



所需物資：

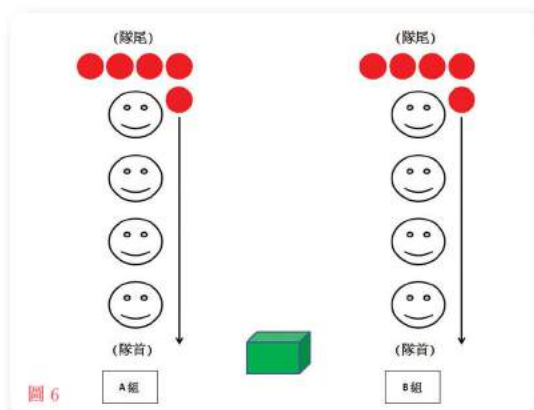
小膠球（10個）、拋接遊戲籃/ 布籃/
紙箱（1個）

場地佈置：

將拋接遊戲籃、布籃或紙箱放近兩組隊首的位置；將5個膠球放在每組的隊尾

學員分組及排列形式（圖6）：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊



玩法：

- 1) 遊戲開始時，每組排隊尾的組員須轉身從後取球，然後向前傳，前一位組員亦須轉身接球，再向前傳，如此類推
- 2) 每組排隊首的組員接球後，須站在原地，把球投進籃或箱內（圖7-8），如是者共投5球，投中最多球的一組勝出第1回合
- 3) 進入下一回合，剛才投球的組員往隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，直至所有組員都參與投球角色1次，勝出最多回合的一組為冠軍



圖 7



圖 8

膠球遊戲

主題 4 階段 1

遊戲2：「運球童子」之 平地篇

B. 轉移位置



玩法：

- 1) 大致同上，當每組排隊首的組員投完1球後，須往隊尾排隊，其他組員則須朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，各組員先後參與投球角色
- 2) 每組共投5球，投中最多球的一組為該回合的冠軍



注意事項：

[註：請參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

若學員未能把球投進籃或箱內，可縮短投擲位置與目標之間的距離（圖9），令學員較易投中，增加成功感



治療重點：

- 1) 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以鍛鍊轉身的幅度
- 2) 投球進籃或箱，以鍛鍊手眼協調能力
- 3) 轉移位置，以鍛鍊空間感

熱身：膠球運動（10分鐘）

遊戲1：「音樂傳球」之 平衡墊篇（25分鐘）

A. 拋球進籃



所需物資：

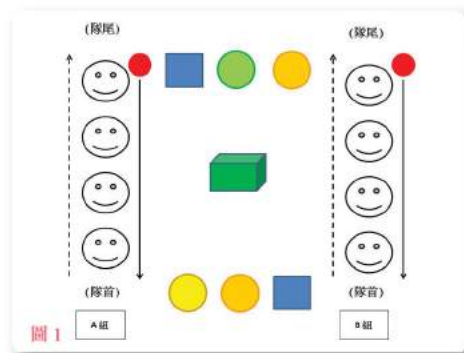
小膠球（2個）、拋接遊戲籃/ 布籃/ 紙箱（1個）、不同種類的平衡墊（各2張，請參考第112頁）、輕快音樂

場地佈置：

在場地中央放置拋接遊戲籃、布籃或紙箱，近隊首和隊尾的兩邊一字排開不同的平衡墊

學員分組及排列形式（圖1）：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊



玩法： [註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 音樂響起後，由每組排隊尾的組員開始將膠球向前傳，前一位組員須轉身接球，然後向前傳（圖2）；排隊首的組員接球後，須朝反方向傳球，如此類推
- 2) 當音樂停止，每組手持膠球的組員須按「平衡墊個別訓練計劃」（請參考第115頁），站在其中1張平衡墊上（圖3），把球投進籃或箱內
- 3) 遊戲重新開始，每組由剛投球的組員開始傳球，直至所有組員都有機會投球最少1次



圖2



圖3

膠球遊戲

主題 4

階段 2

遊戲1：「音樂傳球」之平衡墊篇

B. 學員互相拋接球



所需物資：

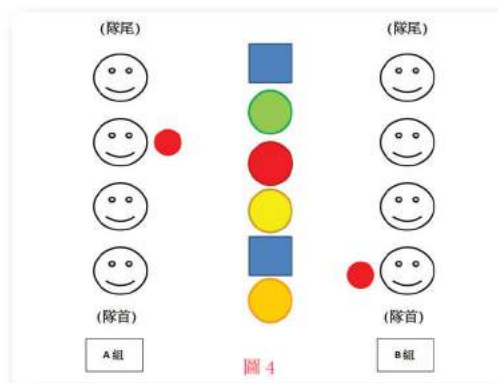
小膠球（2個）、拋接遊戲籃/布籃/紙箱（1個）、不同種類的平衡墊（各1張）、輕快音樂

場地佈置：

在場地中央一字排開不同的平衡墊

學員分組及排列形式（圖4）：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊



玩法： [註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 大致同上，當音樂停止，每組手持膠球的組員須按「平衡墊個別訓練計劃」，站在其中1張平衡墊上，然後選定另一組內沒有持球的組員，喊出對方的名字後，把球拋給對方（圖5）
- 2) 遊戲重新開始，每組由剛才接球的組員開始傳球，直至所有組員都有機會投球最少1次



注意事項：

[註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

進行拋接球遊戲期間，可為接球的學員提供膠籃或笏箕（圖6），以便他們較易把球接著



治療重點：

[註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「治療重點」]

站在平衡墊上投球時，身體保持平衡



圖 3



圖 6

小息 (15分鐘)

遊戲2：「運球童子」之 平衡墊篇 (35分鐘)

A. 站在固定位置



所需物資：

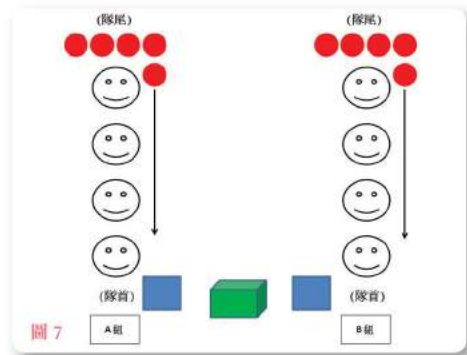
小膠球 (10個)、拋接遊戲籃/ 布籃/
紙箱 (1個)、不同種類的平衡墊 (各2
張)

場地佈置：

將拋接遊戲籃、布籃或紙箱放近兩組隊
首的位置，兩邊放置不同的平衡墊；將5
個膠球放在每組的隊尾

學員分組及排列形式 (圖7)：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前
一位組員的背脊



玩法： [註：與「主題4>階段1>遊戲2」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組排隊首的組員須按「平衡墊個別訓練計劃」，先站在其中1張平衡墊上，排隊尾的組員則須轉身從後取球，然後向前傳 (圖8)，前一位組員亦須轉身接球，再向前傳，如此類推
- 2) 排隊首的組員接過球後，須把球投進籃或箱內 (圖9)，如是者共投5球，投中最多球的一組勝出第1回合
- 3) 進入下一回合，剛才投球的組員往隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，直至所有組員都站在合適的平衡墊上，參與投球角色1次，勝出最多回合的一組為冠軍



遊戲2：「運球童子」之 平衡墊篇

B. 轉移位置



玩法： [註：與「主題4>階段1>遊戲2」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 大致同上，當每組排隊首的組員投完1球後，須往隊尾排隊，其他組員則須朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，各組員先後站在合適的平衡墊上，參與投球角色
- 2) 每組共投5球，投中最多球的一組為該回合的冠軍



注意事項：

[註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

若學員未能把球投進籃或箱內，可縮短平衡墊與投擲目標之間的距離，令學員較易投中，增加成功感



治療重點：

- 1) 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以鍛鍊轉身的幅度
- 2) 站在平衡墊上投球時，身體保持平衡
- 3) 投球進籃或箱，以鍛鍊手眼協調能力
- 4) 轉移位置，以鍛鍊空間感

熱身：膠球運動（10分鐘）

遊戲1：「音樂傳球」之彩虹踏腳石篇（25分鐘）

A. 拋球進籃



所需物資：

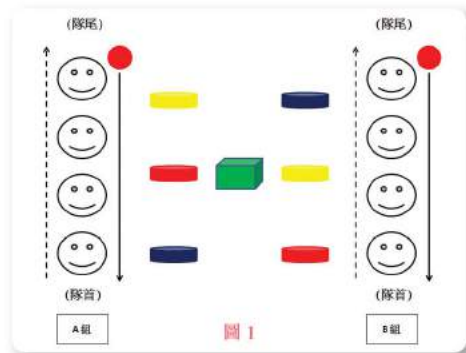
小膠球（2個）、拋接遊戲籃/ 布籃/
紙箱（1個）、彩虹踏腳石（6個）、輕快音樂

場地佈置：

在場地中央放置拋接遊戲籃、布籃或紙箱，以及彩虹踏腳石

學員分組及排列形式（圖1）：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊



玩法： [註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 音樂響起後，由每組排隊尾的組員開始將膠球向前傳，前一位組員須轉身接球，然後向前傳；排隊首的組員接球後，須朝反方向傳球，如此類推
- 2) 當音樂停止，每組手持膠球的組員須來回行過彩虹踏腳石，然後站在最後的彩虹踏腳石上投球進籃或箱內（圖2-4）
- 3) 遊戲重新開始，每組由剛投球的組員開始傳球，直至所有組員都有機會投球最少1次



圖 2



圖 3

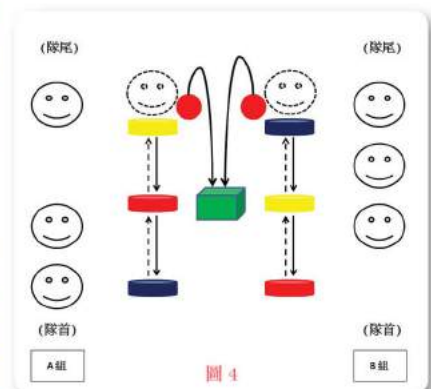
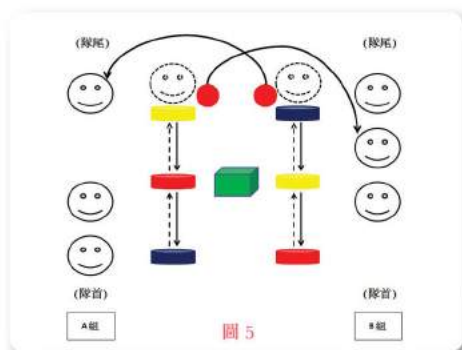


圖 4

膠球遊戲

主題 4

階段 3



遊戲1：「音樂傳球」之 彩虹踏腳石篇

B. 學員互相拋接球



玩法： [註：與「主題4>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 大致同上，當音樂停止，每組手持膠球的組員須來回行過彩虹踏腳石，然後站在最後的彩虹踏腳石上，選定另一組內沒有持球的組員，喊出對方的名字後，把球拋给对方（圖5-6）
- 2) 遊戲重新開始，每組由剛才接球的組員開始傳球，直至所有組員都有機會投球最少1次



注意事項：

- 1) 對於站立能力或平衡力較弱的學員，可安排他們時而坐著，時而站著進行此遊戲，並在有需要時給予協助
- 2) 可在地上貼上腳印標記，以提示學員所需站立的位置
- 3) 進行拋接球遊戲期間，可為接球的學員提供膠籃或筲箕，以便他們較易把球接著



治療重點：

- 1) 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以鍛鍊轉身的幅度
- 2) 上落彩虹踏腳石和站在其上投球時，身體保持平衡
- 3) 投球進籃或箱，以及與學員互相拋接球，以鍛鍊手眼協調能力

小息（15分鐘）

遊戲2：「運球童子」之 重重障礙篇（35分鐘）



所需物資：

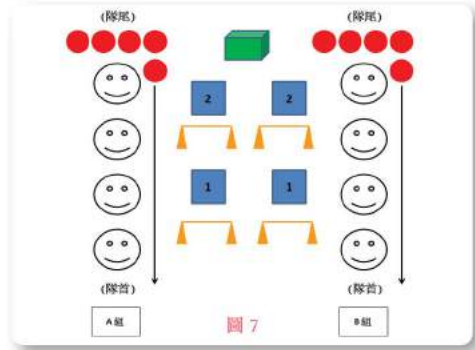
小膠球（10個）、拋接遊戲籃/ 布籃/ 紙箱（1個）、第1類平衡墊（4張）、跨欄（4套）

場地佈置：

在場地中央放置拋接遊戲籃、布籃或紙箱，前方間疏放置平衡墊和跨欄（最接近籃或箱的是平衡墊）；將5個膠球放在每組的隊尾

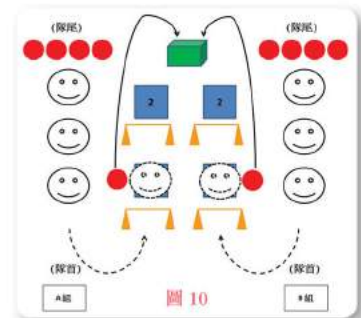
學員分組及排列形式（圖7）：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊



玩法： [註：與「主題4>階段1>遊戲2」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組排隊尾的組員須轉身從後取球，然後向前傳，前一位組員亦須轉身接球，再向前傳，如此類推
- 2) 排隊首的組員接過球後，須先後跨欄和踏上第1張平衡墊（圖8-10），把球投進籃或箱內，然後再跨欄和上落第2張平衡墊，最後往隊尾排隊，其他組員則朝隊首方向順移，遊戲如前所述進行，各組員先後跨越障礙物和投球
- 3) 每組共投5球，投中最多球的一組為該回合的冠軍



膠球遊戲

主題 4

階段 3



活動變化：

可按學員的能力，安排他們完成投球後，原路折返，須再次上落平衡墊和跨欄後才往隊尾排隊，以加強鍛鍊

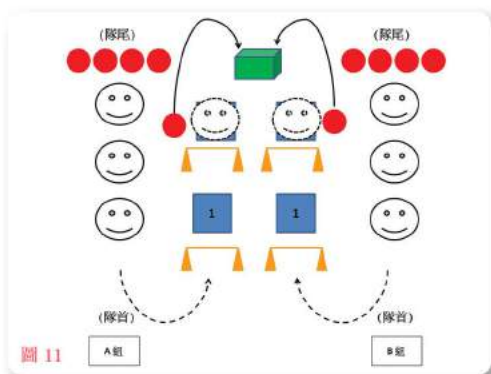


圖 11



圖 12



注意事項：

[註：請同時參考「主題4>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

若學員站在第1張平衡墊上，未能把球投進籃或箱內，可改為站在第2張平衡墊上投球（圖11-12），令他們較易投中，增加成功感



治療重點：

- 1) 傳球和接球時，雙腳保持在固定的位置，以鍛鍊轉身的幅度
- 2) 跨欄、上落平衡墊和站在其上投球時，身體保持平衡
- 3) 投球進籃或箱，以鍛鍊手眼協調能力
- 4) 轉移位置，以鍛鍊空間感

豆袋遊戲

- 治療目的：
- (1) 學員投擲豆袋和用網撈魚時，重心移前，以提升平衡力
 - (2) 學員上落不同的平衡墊及跨越障礙物，以鍛鍊轉移重心及提腿能力，提升平衡力

主題 6

階段 1

熱身：伸展運動（10分鐘）

遊戲1：「音樂傳魚」之 平地篇（25分鐘）



所需物資：

拋接遊戲籃/ 布籃/ 膠箱（1個）作為「魚池」、海洋生物造型豆袋（20個）作為「魚」（圖2）、第1類平衡墊（1張）、輕快音樂

場地佈置：

在場地中央放置「魚池」，旁邊放平衡墊

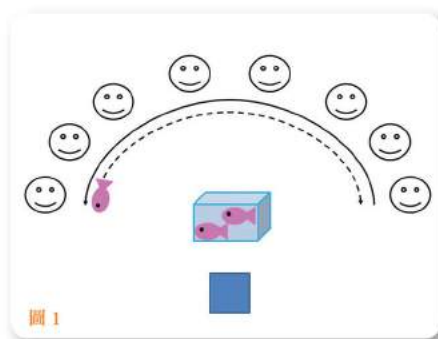
學員排列形式（圖1）：

圍成U字型站立，面向「魚池」



治療重點：

- 1) 站在平地和平衡墊上用力投「魚」時，身體保持平衡
- 2) 傳「魚」時，雙腳保持在固定的位置，以鍛鍊轉身的幅度



玩法：

- 1) 首先，安排每位學員於所站位置，用力將1條「魚」投進「魚池」（圖3），如投不中，可拾回重新再投，以鍛鍊他們的上肢肌力和將重心移前
- 2) 遊戲正式開始，音樂響起後，由其中1位學員開始轉身傳「魚」給旁邊的學員（圖4），如此類推，當排在最尾的學員接過「魚」後，須朝相反方向傳「魚」；當音樂停止，手持「魚」的學員須站在平衡墊上（圖5），將「魚」投進「魚池」後，才可返回原位
- 3) 遊戲重新開始，由剛才投「魚」的學員開始傳「魚」，直至所有學員都有機會站在平衡墊上投「魚」最少1次





注意事項：

可安排力氣較好的學員站在距離「魚池」較遠的位置，力氣較弱的學員則站近「魚池」，令他們站在原地投「魚」時更易投中，增加成功感

小息 (15分鐘)

遊戲2：「一撈而獲」之 平地篇 (35分鐘)

A. 撈魚部份



所需物資：

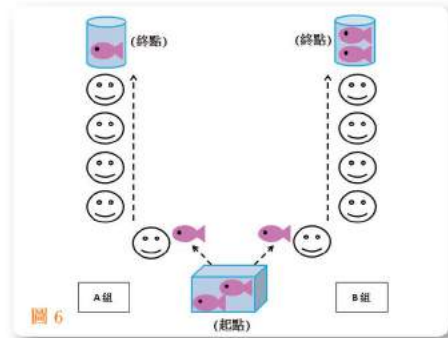
膠箱 (1個) 作為「魚池」、海洋生物造型豆袋 (20個) 作為「魚」、撈魚網 (2個)、筲箕 (每位學員1個)、布籃 (2個)、第1類平衡墊 (2張)、「分類魚池」 (1個，圖7)

場地佈置：

將場地兩端分為起點和終點，起點放置已注滿「魚」的「魚池」，每組的終點則放布籃

學員分組及排列形式 (圖6)：

分兩組，每組排成直線；排隊首的組員手持撈魚網靠近起點，其他學員則手持筲箕



玩法：

- 1) 遊戲開始時，每組排隊首的組員須利用撈魚網，不住從「魚池」中撈「魚」 (圖8)，然後傳到後一位組員的筲箕內 (圖9)；後一位組員轉身向後傳魚 (圖10)，如此類推
- 2) 每組排隊尾的組員接過「魚」後，須轉身倒進布籃內 (圖11)
- 3) 遊戲繼續直至「魚池」內所有「魚」被撈完，「魚獲」最多的一組先勝出該回合

豆袋遊戲

主題 6

階段 1



圖 8



圖 9



圖 10



圖 11

遊戲2：「一撈而獲」之 平地篇

B. 放生部份



所需物資：

同上

場地佈置：

大致同上，先將「魚池」改為「分類魚池」，兩邊放置平衡墊；將兩組布籃內的「魚獲」平均分配

學員分組及排列形式（圖12）：

大致同上，每位學員手持筲箕

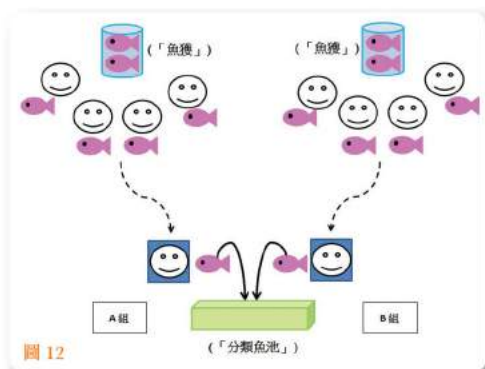


圖 12



玩法：

- 1) 遊戲開始時，每組須由隊尾的組員開始，輪流從布籃中取出一至兩條「魚」，放進笞箕，然後站在平衡墊上（圖13），將「魚」投進「分類魚池」
- 2) 當每組都完成放生動作後，「A.撈魚部份」和「B.放生部份」重新開始，每組由另一位組員負責手持撈魚網從「魚池」中撈「魚」，直至所有組員都參與撈「魚」角色1次（亦可因應活動時間，盡量安排）
- 3) 勝出最多回合的一組為冠軍



圖 13



活動變化：

為增加「B.放生部份」的難度，可要求學員放生時，說出「魚」的種類名稱（由同組組員代為回答亦可）



注意事項：

若個別學員需要觸體協助才能撈到「魚」，可安排他們撈1條「魚」往放生後，便輪到下一位學員，或安排他們坐下撈「魚」



治療重點：

- 1) 俯身向前撈「魚」時，身體保持平衡
- 2) 傳「魚」時，雙腳保持在固定的位置，以鍛鍊轉身的幅度
- 3) 站在平衡墊上用力投「魚」時，身體保持平衡

豆袋遊戲

主題 6

階段 2

熱身：伸展運動（10分鐘）

遊戲1：「音樂傳魚」之 平衡墊篇（25分鐘）



所需物資：

拋接遊戲籃/ 布籃/ 膠箱（1個）作為「魚池」、海洋生物造型豆袋（20個）作為「魚」、第1類平衡墊（數張）、輕快音樂

場地佈置：

在場地中央放置「魚池」，旁邊放平衡墊

學員排列形式（圖1）：

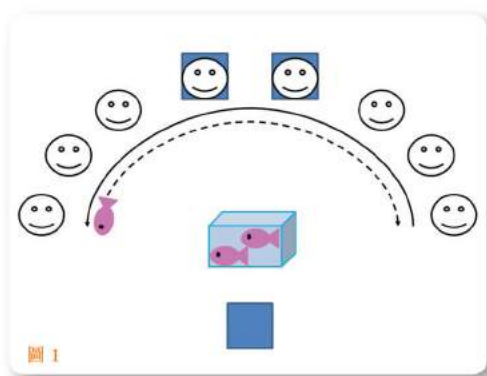
圍成U字型站立，面向「魚池」；部份學員按「平衡墊個別訓練計劃」站立在平衡墊上



治療重點：

[註：請同時參考「主題6>階段1>遊戲1」的「治療重點」]

站在平衡墊上傳「魚」時，身體保持平衡



玩法： [註：與「主題6>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 首先，安排每位學員於所站位置，用力將1條「魚」投進「魚池」，如投不中，可拾回重新再投，以鍛鍊他們的上肢肌力和將重心移前
- 2) 遊戲正式開始，音樂響起後，由其中1位學員開始轉身傳「魚」給旁邊的學員（圖2），如此類推，當排在最尾的學員接過「魚」後，須朝相反方向傳「魚」；當音樂停止，手持「魚」的學員須站在平衡墊上（圖3），將「魚」投進「魚池」後，才可返回原位
- 3) 遊戲重新開始，由剛才投「魚」的學員開始傳「魚」，直至所有學員都有機會站在平衡墊上投「魚」最少1次



注意事項：

- 1) 可安排按「平衡墊個別訓練計劃」站立在平衡墊上的學員，在圍成U字型時靠在一起，方便導師同時照顧
- 2) 對於部份需坐下傳「魚」的學員，凳與凳之間應保持合適的距離，以免學員轉身時出現肢體碰撞的情況



小息 (15分鐘)

遊戲2：「一撈而獲」之 平衡墊篇 (35分鐘)

A. 撈魚部份



所需物資：

膠箱 (1個) 作為「魚池」、海洋生物造型豆袋 (20個) 作為「魚」、撈魚網 (2個)、筲箕 (每位學員1個)、布籃 (2個)、第1類平衡墊 (2張)、「分類魚池」 (1個)、彩虹踏腳石 (6個)

場地佈置：

將場地兩端分為起點和終點，起點設有已注滿「魚」的「魚池」，兩邊放置平衡墊，每組的終點則放布籃

學員分組及排列形式 (圖4)：

分兩組，每組排成直線；排隊首的組員手持撈魚網靠近起點，其他學員則手持筲箕

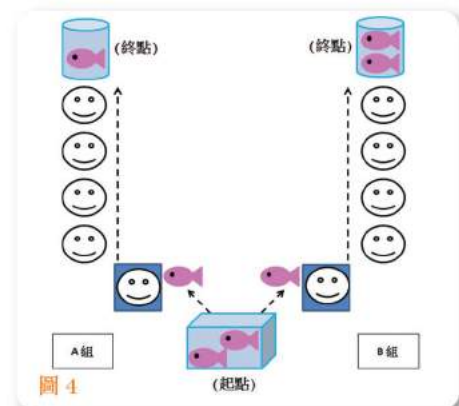


圖 4

豆袋遊戲

主題 6

階段 2



玩法： [註：與「主題6>階段1>遊戲2」的「A.撈魚部份」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組排隊首的組員須站在平衡墊上（圖5），利用撈魚網，不住從「魚池」中撈「魚」，然後傳到後一位組員的筲箕內；後一位組員轉身向後傳魚（圖6），如此類推
- 2) 每組排隊尾的組員接過「魚」後，須轉身倒進布籃內
- 3) 遊戲繼續直至「魚池」內所有「魚」被撈完，「魚獲」最多的一組先勝出該回合



圖 5



圖 6

遊戲2：「一撈而獲」之 平衡墊篇

B. 放生部份



所需物資：

同上

場地佈置：

大致同上，先將「魚池」改為「分類魚池」，兩邊放置彩虹踏腳石；將兩組布籃內的「魚獲」平均分配

學員分組及排列形式（圖7）：

大致同上，每位學員手持筲箕

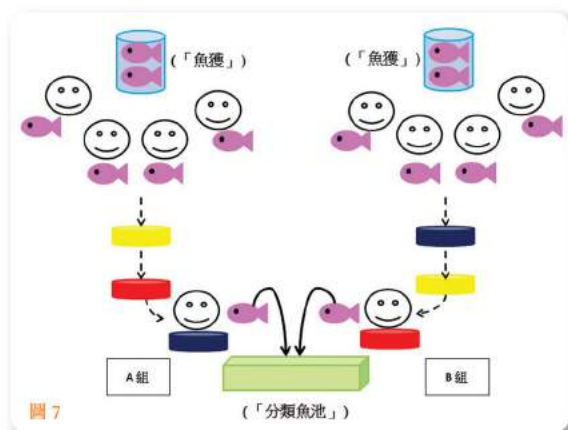


圖 7



玩法： [註：與「主題6>階段1>遊戲2」的「B.放生部份」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組須由隊尾的組員開始，輪流從布籃中取出一至兩條「魚」，放進筲箕，再逐一上落彩虹踏腳石，然後站在最後的彩虹踏腳石上（圖8-9），將「魚」投進「分類魚池」；原路折返時（圖10），亦須上落彩虹踏腳石
- 2) 當每組都完成放生動作後，「A.撈魚部份」和「B.放生部份」重新開始，每組由另一位組員負責手持撈魚網從「魚池」中撈「魚」，直至所有組員都參與撈「魚」角色1次（亦可因應活動時間，盡量安排）
- 3) 勝出最多回合的一組為冠軍



圖8



圖9



圖10



注意事項：

若個別學員需要觸體協助才能撈到「魚」，可安排他們撈1條「魚」往放生後，便輪到下一位學員，或安排他們坐下撈「魚」



活動變化：

為增加「B.放生部份」的難度，可要求學員放生時，說出「魚」的種類名稱（由同組組員代為回答亦可）



治療重點：

[註：請同時參考「主題6>階段1>遊戲2」的「治療重點」]

- 1) 站在平衡墊上俯身向前撈「魚」時，身體保持平衡
- 2) 上落彩虹踏腳石和站在其上用力投「魚」時，身體保持平衡

豆袋遊戲

主題 6

階段 3

熱身：伸展運動（10分鐘）

遊戲1：「音樂傳魚」之 平衡墊連環陣篇（25分鐘）



所需物資：

拋接遊戲籃/ 布籃/ 膠箱（1個）作為「魚池」、海洋生物造型豆袋（20個）作為「魚」、第1類平衡墊（數張）、輕快音樂

場地佈置：

在場地中央放置「魚池」，旁邊放平衡墊

學員排列形式（圖1）：

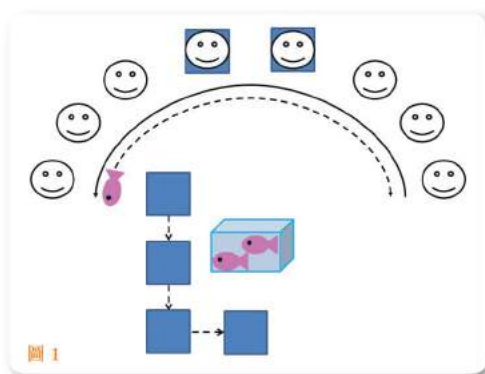
圍成U字型站立，面向「魚池」；部份學員按「平衡墊個別訓練計劃」站立在平衡墊上



治療重點：

[註：請同時參考「主題6>階段2>遊戲1」的「治療重點」]

上落多張平衡墊時，身體保持平衡



玩法： [註：與「主題6>階段2>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 首先，安排每位學員於所站位置，用力將1條「魚」投進「魚池」，如投不中，可拾回重新再投，以鍛鍊他們的上肢肌力和將重心移前
- 2) 遊戲正式開始，音樂響起後，由其中1位學員開始轉身傳「魚」給旁邊的學員，如此類推，當排在最尾的學員接過「魚」後，須朝相反方向傳「魚」；當音樂停止，手持「魚」的學員須上落場地中央的4張平衡墊，然後站在最後的平衡墊上，將「魚」投進「魚池」（圖2-3）；原路折返時，亦須上落平衡墊
- 3) 遊戲重新開始，由剛才投「魚」的學員開始傳「魚」，直至所有學員都有機會站在平衡墊上投「魚」最少1次



注意事項：

- 1) 可安排按「平衡墊個別訓練計劃」站立在平衡墊上的學員，在圍成U字型時靠在一起，方便導師同時照顧
- 2) 對於部份需坐下傳「魚」的學員，凳與凳之間應保持合適的距離，以免學員轉身時出現肢體碰撞的情況



小息 (15分鐘)

遊戲2：「一撈而獲」之 重重障礙篇 (35分鐘)

A. 撈魚部份



所需物資：

膠箱 (1個) 作為「魚池」、海洋生物造型豆袋 (20個) 作為「魚」、撈魚網 (2個)、筲箕 (每位學員1個)、布籃 (2個)、第1類平衡墊 (4張)、跨欄 (4套)、「分類魚池」 (1個)

場地佈置：

將場地兩端分為起點和終點，起點設有已注滿「魚」的「魚池」，兩邊放置平衡墊，每組的終點則放布籃

學員分組及排列形式 (圖4)：

分兩組，每組排成直線；排隊首的組員手持撈魚網靠近起點，其他學員則手持筲箕

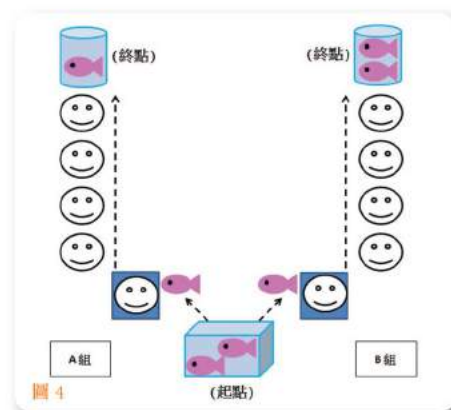


圖 4

豆袋遊戲

主題 6

階段 3



玩法： [註：與「主題6>階段1>遊戲2」的「A.撈魚部份」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組排隊首的組員須站在平衡墊上（圖5），利用撈魚網，不住從「魚池」中撈「魚」，然後傳到後一位組員的筲箕內；後一位組員須轉身向後傳魚，如此類推
- 2) 每組排隊尾的組員接過「魚」後，須轉身倒進布籃內（圖6）
- 3) 遊戲繼續直至「魚池」內所有「魚」被撈完，「魚獲」最多的一組先勝出該回合



遊戲2：「一撈而獲」之 重重障礙篇

B. 放生部份



所需物資：

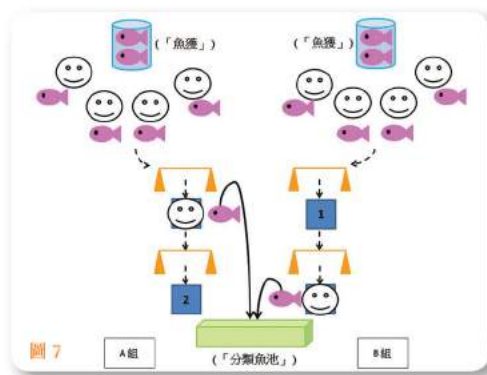
同上

場地佈置：

大致同上，先將「魚池」改為「分類魚池」，前方間疏放置跨欄和平衡墊（最接近「分類魚池」的是平衡墊）；將兩組布籃內的「魚獲」平均分配

學員分組及排列形式（圖7）：

同上，每位學員手持筲箕





玩法： [註：與「主題6>階段2>遊戲2」的「B.放生部份」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組須由隊尾的組員開始，輪流從布籃中取出一至兩條「魚」，放進筲箕，然後先後跨欄和踏上第1張平衡墊（圖8），將「魚」投進「分類魚池」，再跨欄和踏上第2張平衡墊，回身；原路折返時，亦須再次跨欄和上落平衡墊
- 2) 當每組都完成放生動作後，「A.撈魚部份」和「B.放生部份」重新開始，每組由另一位組員負責手持撈魚網從「魚池」中撈「魚」，直至所有組員都參與撈「魚」角色1次（亦可因應活動時間，盡量安排）
- 3) 勝出最多回合的一組為冠軍



圖8



圖9



注意事項：

[註：請同時參考「主題6>階段2>遊戲2」的「注意事項」]

若學員站在第1張平衡墊上，未能成功將「魚」投進「分類魚池」，可改為站在第2張平衡墊上投擲（圖9），令他們較易投中，增加成功感



活動變化：

為增加「B.放生部份」的難度，可要求學員放生時，說出「魚」的種類名稱（由同組組員代為回答亦可）



治療重點：

[註：請同時參考「主題6>階段1>遊戲2」的「治療重點」]

- 1) 站在平衡墊上俯身向前撈「魚」時，身體保持平衡
- 2) 自行跨欄和上落平衡墊時，身體保持平衡
- 3) 站在平衡墊上用力投「魚」時，身體保持平衡

發泡棒遊戲

- 治療目的：
- (1) 學員揮動發泡棒，以鍛鍊上肢的伸展度
 - (2) 學員上落平衡墊及跨越障礙物，以鍛鍊轉移重心及提腿能力，提升平衡力

熱身：發泡棒運動（10分鐘）

遊戲1：「忍者劍法」之 平地篇（25分鐘）



所需物資：

發泡棒（每位學員1支）、電線膠布（1卷）

場地佈置：

以電線膠布將場地劃分為輪候區和「練劍區」

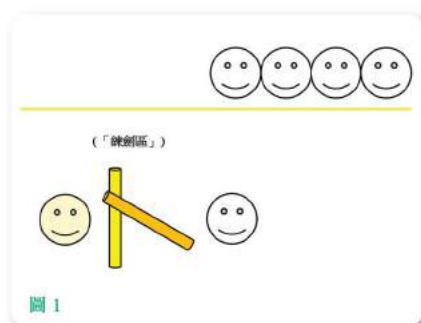
學員排列形式（圖1）：

排成直線



治療重點：

鍛鍊腰、肩膊關節的活動幅度



玩法：

- 1) 導師手握發泡棒，稍後會將棒身打橫或打直的架在頭頂以上、面前、胸前、左或右邊身的前方等不同位置
- 2) 遊戲正式開始，排在隊首的學員須手握發泡棒，向著導師的發泡棒中央敲打10下，期間須因應導師握棒的方向和位置，將自己的發泡棒轉向和伸展上肢（圖2-3），敲打完畢後，到隊尾排隊；如此類推，直至所有學員都「練劍」1次





圖 4



注意事項：

- 1) 可安排不能長時間站立的學員或坐輪椅個案先「練劍」（圖4），敲打完畢後，可坐下輪候
- 2) 安排1位導師負責握棒，另外1位導師從旁協助學員

小息（15分鐘）

遊戲2：「倒後鏡」之平地篇（35分鐘）



所需物資：
發泡棒（2支）

學員分組及排列形式（圖5）：
分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊，彼此保持1隻手臂的距離



治療重點：

- 1) 雙手舉高過頭，以鍛鍊上肢的伸展度
- 2) 轉移位置，以鍛鍊空間感

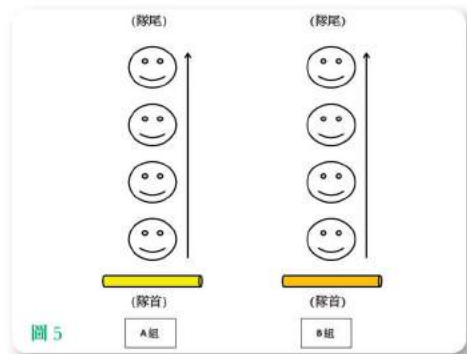


圖 5



玩法：

- 1) 遊戲開始時，每組排隊首的組員須雙手握著發泡棒的1端，舉高過頭（圖6），將棒向後傳，後一位組員接棒後亦須如是向後傳（圖7-8），如此類推
- 2) 每組排隊尾的組員接棒後，須把棒帶到隊首，其他組員順移向後，遊戲重新開始，直至所有組員都在隊首負責傳棒1次

發泡棒遊戲

主題 7

階段 1



注意事項：

當學員將發泡棒向後傳時，導師應從旁給予鼓勵，以加強他們的信心和成功感



活動變化：

- 1) 可加入不同的傳棒方法，除經頭頂外，亦可經雙腿下（圖9）、左腰側（圖10）或右腰側（圖11）、左肩或右肩等身體部位；有關傳遞方法的示範照片可印製在圖卡上，以提醒學員多加運用
- 2) 當學員掌握傳棒方法後，可分兩組對賽，最快完成傳棒的一組為冠軍



熱身：發泡棒運動（10分鐘）

遊戲1：「忍者劍法」之平衡墊篇（25分鐘）



所需物資：

發泡棒（每位學員1支）、第1類平衡墊（1張）、電線膠布（1卷）

場地佈置：

以電線膠布將場地劃分為輪候區和「練劍區」，「練劍區」內放平衡墊

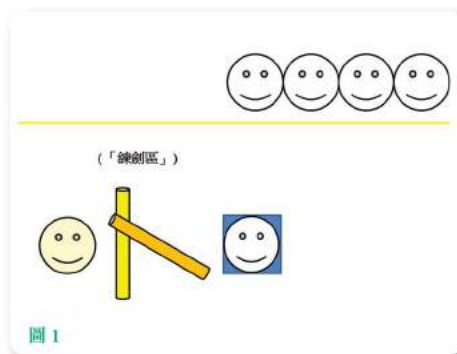
學員排列形式（圖1）：

排成直線



治療重點：

- 1) 站在平衡墊上「練劍」時，身體保持平衡
- 2) 鍛鍊腰、肩膊關節的活動幅度



玩法：

[註：與「主題7>階段1>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 導師手握發泡棒，稍後會將棒身打橫或打直的架在頭頂以上、面前、胸前、左或右邊身的前方等不同位置；同時，須調節與學員間的距離、握棒的高低和角度，以鍛鍊學員的平衡力
- 2) 遊戲正式開始，排在隊首的學員須站在平衡墊上，手握發泡棒，向著導師的發泡棒中央敲打10下，期間須因應導師握棒的方向和位置，將自己的發泡棒轉向和伸展上肢（圖2-3），敲打完畢後，到隊尾排隊；如此類推，直至所有學員都「練劍」1次



發泡棒遊戲

主題 7

階段 2



注意事項：

[註：請同時參考「主題7>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

安排1位導師負責握棒，另外1位導師從旁協助學員



活動變化：

可安排能力較高的學員站在平衡墊上，代替導師負責握棒（圖4，左），進行時導師須從旁協助



小息（15分鐘）

遊戲2：「倒後鏡」之平衡墊篇（35分鐘）



所需物資：

發泡棒（2支）、沙球（2個）、膠球（2個）、氣球（2個）、藥球（2個）、第1類平衡墊（2張）、凳（2張）、膠箱/布籃（2個）、傳遞方法示範圖卡

場地佈置：

在每組隊首位置放平衡墊和凳，凳上放發泡棒和各類球；在隊尾位置放膠箱或布籃

學員分組及排列形式（圖5）：

分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊

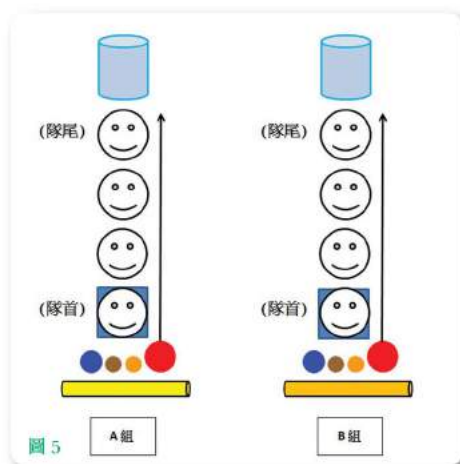




圖 6



治療重點：

- 1) 雙手舉高過頭，以鍛鍊上肢的伸展度
- 2) 轉身或彎身傳物件，以鍛鍊轉身的幅度
- 3) 轉移位置，以鍛鍊空間感



圖 7



圖 8



玩法： [註：與「主題7>階段1>遊戲2」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組排隊首的組員須站在平衡墊上，先後運用不同的傳遞方法，將凳上的5件物品向後傳，後一位組員亦須如是向後傳物，當排隊尾的組員接過物品後，須放進膠箱或布籃（圖6-8）
- 2) 每組傳完共5件物品後為1個回合，進入下一回合前，排隊尾的組員須從膠箱或布籃中拿起1件物品，將它帶回隊首，而其他組員順移向後，遊戲便重新開始，直至所有組員都在隊首負責傳遞物品1次



注意事項：

當學員將物品向後傳時，導師應從旁給予鼓勵，以加強他們的信心和成功感



活動變化：

當學員掌握傳遞方法後，可分兩組對賽，最快完成傳遞的一組為冠軍

發泡棒遊戲

主題 7

階段 3

熱身：發泡棒運動（10分鐘）

遊戲1：「忍者劍法」之 重重障礙篇（25分鐘）



所需物資：

發泡棒（每位學員1支）、第1類平衡墊（2張）、跨欄（2套）、電線膠布（1卷）

場地佈置：

以電線膠布將場地劃分為輪候區和「練劍區」，「練劍區」內間疏放置跨欄和平衡墊（最接近導師的是平衡墊）

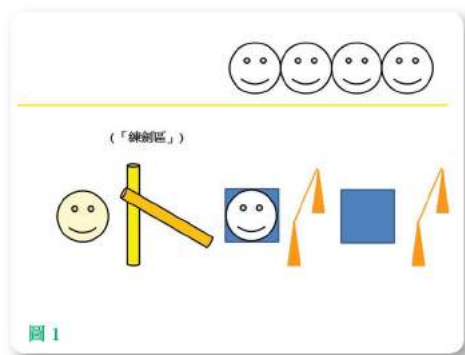
學員排列形式（圖1）：

排成直線



治療重點：

- 1) 跨欄和上落平衡墊時，身體保持平衡
- 2) 站在平衡墊上「練劍」時，身體保持平衡
- 3) 鍛鍊腰、肩膊關節的活動幅度



玩法： [註：與「主題7>階段2>遊戲1」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 導師手握發泡棒，稍後會將棒身打橫或打直的架在頭頂以上、面前、胸前、左或右邊身的前方等不同位置；同時，須調節與學員間的距離、握棒的高低和角度，以鍛鍊學員的平衡力
- 2) 遊戲正式開始，排在隊首的學員須先後跨欄和上落平衡墊（圖2-3），然後站在最後的平衡墊上，手握發泡棒，向著導師的發泡棒中央敲打10下，期間須因應導師握棒的方向和位置，將自己的發泡棒轉向和伸展上肢（圖4-5），敲打完畢後，到隊尾排隊；如此類推，直至所有學員都「練劍」1次



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5



注意事項：

[註：請同時參考「主題7>階段1>遊戲1」的「注意事項」]

- 1) 應確保學員跨欄和上落平衡墊時，雙腳先著地才跨越下一個障礙物
- 2) 對於能力較弱的學員，可繞過跨欄，改行平路



活動變化：

- 1) 可安排能力較高的學員站在平衡墊上，代替導師負責握棒，讓其他學員敲打，進行時導師須從旁協助
- 2) 若有足夠人手和場地空間許可，可安排學員分兩組對賽

小息 (15分鐘)

發泡棒遊戲

主題 7

階段 3

遊戲2：「倒後鏡」之 重重障礙篇（35分鐘）



所需物資：

發泡棒（2支）、沙球（2個）、膠球（2個）、氣球（2個）、藥球（2個）、第1類平衡墊（4張）、跨欄（4套）、凳（2張）、膠箱/布籃（2個）、傳遞方法示範圖卡

場地佈置：

在每組隊首位置放置凳，凳上放有發泡棒和各類球；在隊尾位置放置膠箱或布籃；在場地中央間疏放置跨欄和平衡墊（最接近隊尾的是跨欄）

學員分組及排列形式（圖6）：

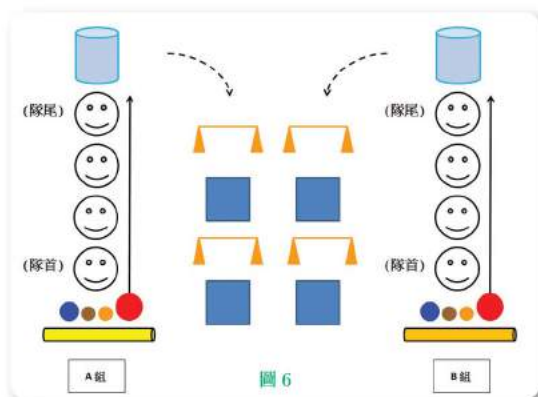
分兩組，每組排成直線，各組員面向前一位組員的背脊，彼此保持1隻手臂的距離



治療重點：

[註：請同時參考「主題7>階段2>遊戲2」的「治療重點」]

- 1) 自行跨欄和上落平衡墊
- 2) 跨欄和上落平衡墊時，身體保持平衡



玩法： [註：與「主題7>階段2>遊戲2」大致相同，惟加強了難度]

- 1) 遊戲開始時，每組排隊首的組員須先後運用不同的傳遞方法，將凳上的5件物品向後傳，後一位組員亦須如是向後傳物，當排隊尾的組員接過物品後，須放進膠箱或布籃（圖7-10）
- 2) 每組傳完共5件物品後為1個回合，進入下一回合前，排隊尾的組員須從膠箱或布籃中拿起1件物品，先後跨欄和上落平衡墊，將它帶回隊首（圖11-14），而其他組員順移向後，遊戲便重新開始，直至所有組員都在隊首負責傳遞物品1次



圖 7



圖 8



圖 9



圖 10



圖 11



圖 12



圖 13



圖 14



注意事項：

當學員將物品向後傳時，導師應從旁給予鼓勵，以加強他們的信心和成功感



活動變化：

當學員掌握傳遞方法後，可安排學員分兩組對賽，最快完成傳遞的一組為冠軍

平衡木遊戲 (2)

治療目的：學員跨越不同的平衡墊或平衡木，以鍛鍊轉移重心及提腿能力，提升平衡力

熱身：平衡木運動 (10分鐘)

遊戲1：「勇闖獨木橋」之平衡木篇 (25分鐘)



所需物資：
平衡木 (4條)

場地佈置：

- 1) 將平衡木排列成1條不斷開的直線 (圖1)，要求學員直行至行畢全程
- 2) 將平衡木排列成4條平衡線 (圖2)，要求學員橫行或直行，並配合轉彎，直至行畢全程
- 3) 將平衡木排列成4條平衡線 (圖3)，要求學員逐一跨過



治療重點：

用不同的方法行過平衡木時，身體保持平衡

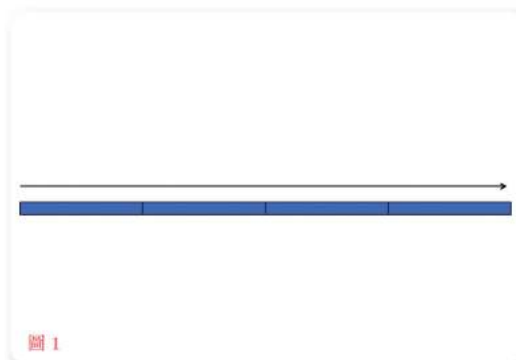


圖 1



玩法：

學員須因應「場地佈置」所列的3個平衡木排列陣式，輪流直行 (圖4)、橫行或直行並配合轉彎 (圖5-7)、逐一跨過平衡木 (圖8-10)，直至行畢全程後，可按需要坐下休息

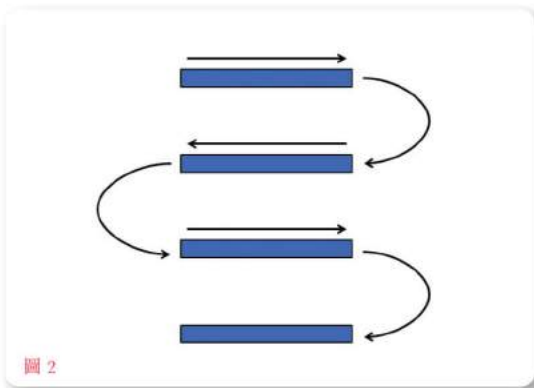


圖 2

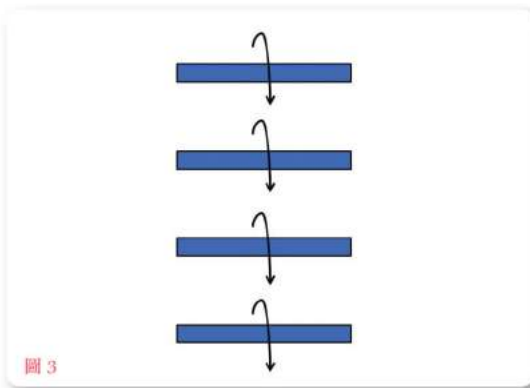


圖 3



注意事項：

- 1) 每次只限1位學員參與此遊戲，導師應沿途給予協助，以策安全
- 2) 可將腳印標記貼在平衡木上或旁邊，以提醒學員行走的方向
- 3) 若個別學員未能應付平衡木，可改行地梯



圖 4



圖 5



圖 6



圖 7

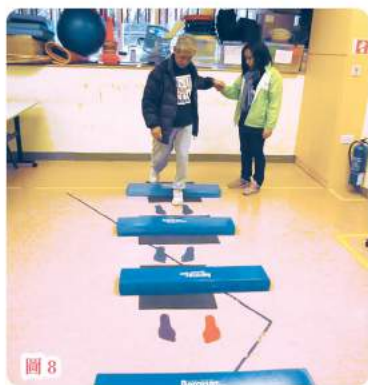


圖 8



圖 9



圖 10

小息 (15分鐘)

平衡木遊戲 (2)

遊戲2：「青蛙過河」之 平衡木篇 (35分鐘)

A.練習部份



所需物資：

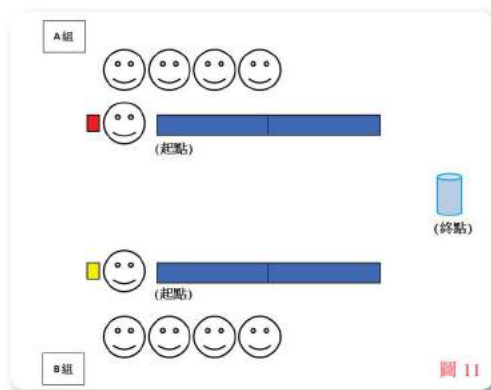
平衡木 (4條) 、豆袋 (每位學員1個) 、布籃 (1個)

場地佈置：

將平衡木排列成兩條直線，其中1端定為起點，另外1端定為終點，放置布籃

學員分組形式 (圖11)：

分兩組



玩法：

- 1) 兩組組員各持1個豆袋，須輪流踏上平衡木，由起點行至終點，然後將豆袋投進布籃 (圖12-14)
- 2) 若途中掉下豆袋或投籃不成功，須拾回後繼續向前行
- 3) 原路折返時，亦須行過平衡木，然後可按需要坐下休息
- 4) 遊戲繼續，直至所有組員都來回起點和終點1次



遊戲2：「青蛙過河」之 平衡木篇

B.比賽部份



玩法：

同上，兩組對賽，最快完成的一組便為該回合的冠軍



圖 15



圖 16



注意事項：

- 1) 平衡力較弱的學員可改行平地或地梯（圖15-16）
- 2) 對於不良於行的學員或坐輪椅個案，可安排他們在終點附近，協助其他學員將豆袋投進布籃



治療重點：

- 1) 行過平衡木時，身體保持平衡
- 2) 將豆袋投進布籃，以鍛鍊重心移前和手眼協調能力



活動變化：

為提升遊戲趣味性，可安排學員在運送豆袋期間，將豆袋（用手按著）放在頭頂

平衡木遊戲 (2)

熱身：平衡木運動 (10分鐘)

遊戲1：「勇闖獨木橋」之 波浪觸覺步道篇 (25分鐘)



所需物資：

波浪觸覺步道 (8截)

場地佈置：

- 1) 將波浪觸覺步道排列成1條不斷開的直線 (圖1-2)，要求學員直行至行畢全程
- 2) 將波浪觸覺步道排列成4條平衡線 (圖3-4)，要求學員橫行或直行，並配合轉彎，直至行畢全程



治療重點：

用不同的方法行過波浪觸覺步道時，身體保持平衡

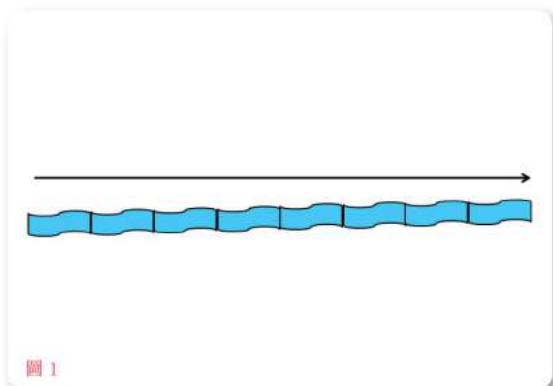


圖 1



圖 2

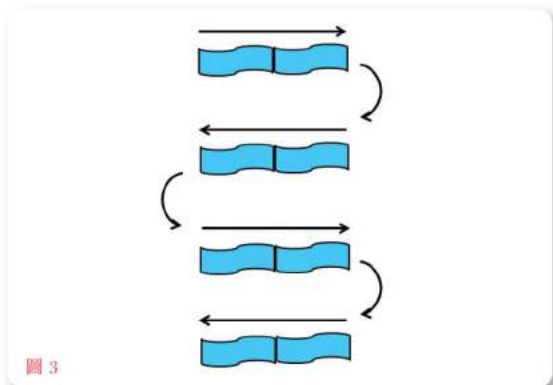


圖 3

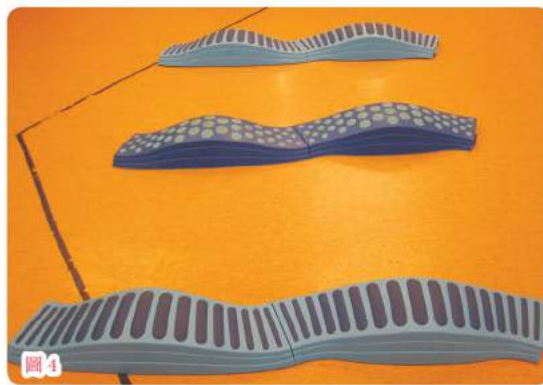


圖 4



玩法：

學員須因應「場地佈置」所列的兩個波浪觸覺步道排列陣式，輪流直行、橫行或直行並配合轉彎，直至行畢全程後，可按需要坐下休息



注意事項：

- 1) 每次只限1位學員參與此遊戲，導師應沿途給予協助，以策安全
- 2) 可將腳印標記（圖5）貼在波浪觸覺步道上或旁邊，以提醒學員行走的方向
- 3) 平衡力較弱的學員可改行由平衡木和彩虹踏腳石排列而成的陣式（圖6-7）



圖 5

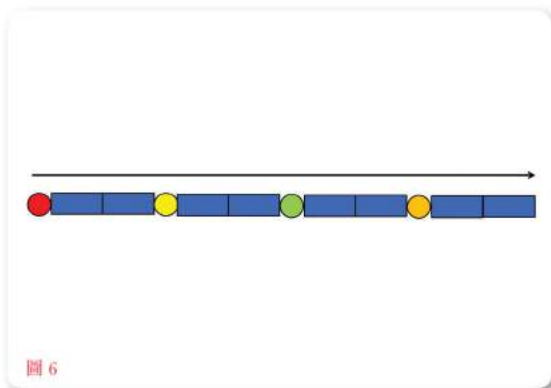


圖 6

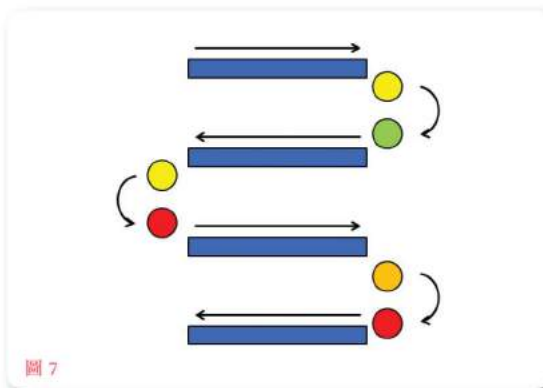


圖 7

小息（15分鐘）

遊戲2：「青蛙過河」之波浪觸覺步道篇 (35分鐘)

A.練習部份



所需物資：

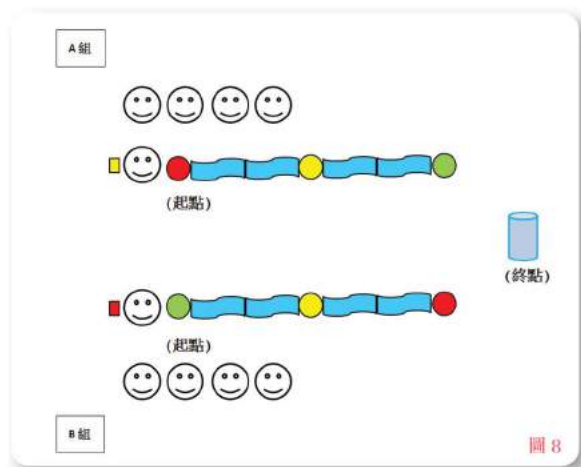
波浪觸覺步道 (8截)、彩虹踏腳石 (6個)、豆袋 (每位學員1個)、布籃 (1個)

場地佈置：

將波浪觸覺步道和彩虹踏腳石間疏排列，形成兩條不斷開的直線，其中1端定為起點，另外1端定為終點，放置布籃

學員分組形式 (圖8)：

分兩組



玩法：

- 1) 兩組組員各持1個豆袋，須輪流行過波浪觸覺步道和彩虹踏腳石，由起點行至終點，然後將豆袋投進布籃 (圖9-11)
- 2) 若途中掉下豆袋或投籃不成功，須拾回後繼續向前行
- 3) 原路折返時，亦須行過波浪觸覺步道和彩虹踏腳石，然後可按需要坐下休息
- 4) 遊戲繼續，直至所有組員都來回起點和終點1次



遊戲2：「青蛙過河」之 波浪觸覺步道篇

B.比賽部份



玩法：

同上，兩組對賽，最快完成的一組便為該回合的冠軍



注意事項：

- 1) 平衡力較弱的學員可改行平地或地梯
- 2) 對於不良於行的學員或坐輪椅個案，可安排他們在終點附近，協助其他學員將豆袋投進布籃（圖12）



治療重點：

- 1) 行過波浪觸覺步道和彩虹踏腳石時，身體保持平衡
- 2) 從1個平面踏上另外1個平面，以鍛鍊提腿能力
- 3) 將豆袋投進布籃，以鍛鍊重心移前和手眼協調能力



活動變化：

為提升遊戲趣味性，可安排學員在運送豆袋期間，將豆袋（用手按著）放在頭頂（圖13）



圖 12



圖 13

平衡木遊戲 (2)

熱身：平衡木運動（10分鐘）

遊戲1：「勇闖獨木橋」之拱形踏腳石篇（25分鐘）



所需物資：

波浪觸覺步道（8截）、拱形踏腳石（6個）

場地佈置：

- 1) 將波浪觸覺步道與拱形踏腳石間疏排列，形成1條不斷開的直線（圖1），要求學員直行至行畢全程
- 2) 將波浪觸覺步道成「之」字形排列，中間以拱形踏腳石作連接（圖2），要求學員直行和轉彎至行畢全程

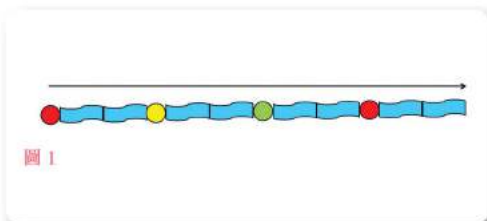


圖 1



治療重點：

- 1) 用不同的方法行過波浪觸覺步道和拱形踏腳石時，身體保持平衡
- 2) 從1個平面踏上另1個平面，以鍛鍊提腿能力

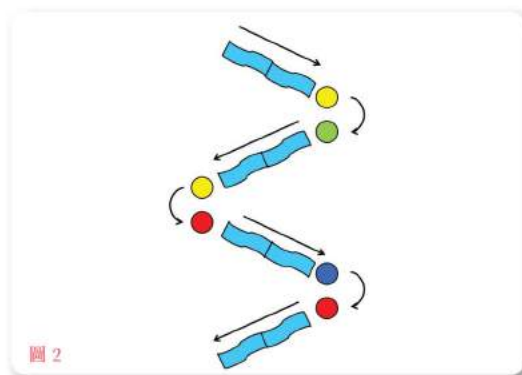


圖 2



玩法：

學員須因應「場地佈置」所列的兩個拱形踏腳石排列陣式，輪流直行、直行並配合轉彎（圖3-5），直至行畢全程後，可按需要坐下休息



圖 3



圖 4



圖 5



注意事項：

[註：請同時參考「主題9>階段2>遊戲1」的「注意事項」]

- 1) 每次只限1位學員參與此遊戲，導師應沿途給予協助，以策安全
- 2) 對於平衡力較弱或個別不敢踏上拱形踏腳石的學員，可以第1類平衡墊代替，或容許他們繞過拱形踏腳石，直接在平地步行，然後踏上波浪觸覺步道便可



活動變化：

為提升遊戲趣味性，可安排學員手持1個豆袋，當行至最後的波浪觸覺步道時，將豆袋投進布籃（圖6）



小息（15分鐘）

遊戲2：「青蛙過河」之 重重障礙篇（35分鐘）

A. 練習部份



所需物資：

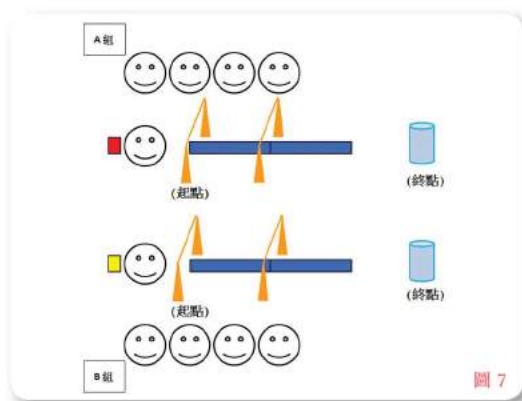
平衡木（4條）、跨欄（4套）、豆袋（每位學員1個）、布籃（2個）

場地佈置：

將平衡木和跨欄間疏排列（最接近布籃的是平衡木），形成兩條佈滿障礙的步道，其中1端定為起點，另外1端定為終點，放置布籃

學員分組形式（圖7）：

分兩組



平衡木遊戲 (2)



玩法：

- 1) 兩組組員各持1個豆袋，須輪流於起點跨欄、踏上平衡木後，向前行，在平衡木上跨欄後，再向前行，然後將豆袋投進布籃（圖8-13）
- 2) 若途中掉下豆袋或投籃不成功，須拾回後繼續向前行
- 3) 原路折返時，亦須跨越平衡木和跨欄，然後可按需要坐下休息
- 4) 遊戲繼續，直至所有組員都來回起點和終點1次



圖 8



圖 9



圖 10



圖 11



圖 12



圖 13

遊戲2：「青蛙過河」之 重重障礙篇

B.比賽部份

**玩法：**

同上，兩組對賽，最快完成的一組，為該回合的冠軍

**注意事項：**

- 1) 平衡力較弱的學員可改行平地或地梯
- 2) 對於不良於行的學員或坐輪椅個案，可安排他們在終點附近，協助其他學員將豆袋投進布籃

**治療重點：**

- 1) 跨欄和上落平衡木時，身體保持平衡
- 2) 從1個平面踏上另外1個平面，以鍛鍊提腿能力
- 3) 將豆袋投進布籃，以鍛鍊重心移前和手眼協調能力

**活動變化：**

為提升遊戲趣味性，可安排學員在運送豆袋期間，將豆袋（用手按著）放在頭頂

推行心得及經驗分享

選購平衡墊小貼士

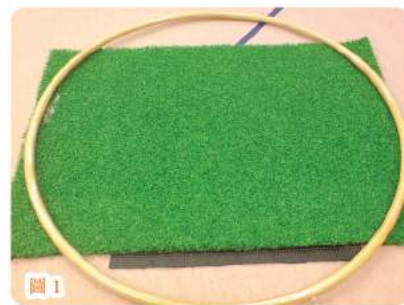
- ☆ 向復康器材專門店或有關供應商選購——所出售的平衡墊品質較好，備有不同密度和款式，有些更以一套數件的形式出售，惟售價一般較昂貴，建議同工向慈善基金申請資助；
- ☆ 注意平衡墊的密度——因平衡墊的表面質料和密度各有不同，當學員站立其上時，會得到不同程度的飄浮感覺，故同工須根據職業治療師為每位學員進行的「平衡墊使用情況評估」（詳見附件3）結果，安排他們使用合適的平衡墊，並定期檢討有關結果，以策安全；
- ☆ 注意平衡墊的大小——平衡墊的表面面積可否容納學員單腳或雙腳站立其上，會直接影響遊戲的難度和變化，故同工選購時要多加留意。

使用平衡墊小貼士

- ☆ 若學員的能力有限——平衡力欠佳者慣性分開雙腳站立，若要將雙腳合攏起來站立在平衡墊上的話，會感到相當困難，故安排學員使用平衡墊前須參考其「平衡墊使用情況評估」結果，例如安排能力有限的學員，改為站在平面上的指定位置，亦是訓練的一種；
- ☆ 若學員拒絕使用平衡墊——對於害怕上落平衡墊的學員，可嘗試先以防滑膠墊、仿草皮地毯（圖1）或藤圈取代，讓他們較易適應，獲得成功感，之後才鼓勵他們使用平衡墊。

職員的支援

- ☆ 當學員上落平衡墊或跨欄時，陪伴在側的同工須扎穩馬步，以免學員過於依賴而將身體重心壓向同工；
- ☆ 遇到專注力較低或急於玩遊戲的學員時，除要加倍留心外，亦要不時以口頭或觸體等形式提示他們保持身體平衡；
- ☆ 當平衡力欠佳的學員上落平衡墊時，同工除要加倍謹慎外，亦可運用扶抱帶，以給予協助；
- ☆ 同工多作口頭鼓勵，可加強學員的參與和提升表現；
- ☆ 若同工過份給予協助或保護，學員的能力將會停滯不前，沒有進步空間。



遊戲與器材的妙用

- ☆ 有趣的遊戲可吸引參與度或專注力較低的學員，就以主題1之「穿山窿」傳橡筋圈遊戲為例，成功吸引了一位原本不願意做運動的學員，主動參與遊戲；
- ☆ 色彩鮮艷奪目的器材（圖2）亦可起吸引作用，例如將不同顏色的彩虹踏腳石鋪在地上，成功吸引了一位原本十分怕跌倒，連跨過門檻都會小心翼翼的學員，主動上落這些平衡墊，不經不覺間鍛鍊了平衡力；
- ☆ 安排學員佩戴色帶擔當遊戲隊長，可加強他們的參與和合作性；
- ☆ 進行比賽時，同工可盡量引導學員扮演啦啦隊，以帶出遊戲氣氛和加強學員的參與；特別是遇到學員拒絕參與遊戲時，可安排他們運用簡單的樂器、鼓掌、喊口號等來為其他學員打氣，有助提升學員的投入感。

學員的轉變

從職業治療師、社工和導師觀察所見，不少學員在參與整套遊戲治療後，出現了以下的轉變：

- ☆ 能自行站立在平衡墊上，且持久力有所提升，反映平衡力有進步；
- ☆ 願意挑戰更高難度的遊戲，反映膽量、方向感和動作協調能力都有所提升；
- ☆ 由原來被動、害羞、因害怕面對困難而逃避，漸漸變得較主動，當輪到自己玩遊戲時不會退縮，甚至能自行上落平衡墊，反映投入感有所提升；
- ☆ 多了與其他學員、導師溝通和合作，反映彼此間的友誼有所增長，社交能力亦有所提升。

職員的帶組技巧

最初，職業治療師、社工和導師尚未完全掌握帶領學員進行整套遊戲治療所需的技巧，隨著反覆進行遊戲、檢討及優化遊戲流程後，帶組技巧已進步不少：

- ☆ 若由一個同工同一時間內照顧數個學員上落平衡墊，將會感到相當吃力，尤其是部份學員害怕上落平衡墊而想逃避或表現被動。故同工最初只安排一至兩位學員上墊，之後當了解過學員的能力後，可一次過讓多位學員同時上墊；
- ☆ 多運用具鼓勵性、正面的說話，例如「俾心機」、「努力呀」、「大家再接再厲」等，以推動學員挑戰不同難度的遊戲；
- ☆ 按學員的能力調節遊戲難度，讓他們漸漸建立成功感，例如對於手眼協調能力較弱的學員，可安排他們站近投擲目標，以提升投中的機會。



索引

遊戲治療系列				所需物資			
主題	類別	階段	名稱	第1類平衡墊 Airex Pads	第2類平衡墊 The Tuning Board System	第3類平衡墊 Cando Progressive Instability Pads	拱形踏腳石 Stepping Stones
1	藤圈遊戲 (1)	1	1. 穿山窿 (坐著傳橡筋圈篇)	1-2張			
			2. 財源滾滾來 (轉藤圈篇)				
		2	1. 穿山窿 (站著傳藤圈篇)	1-2張			
			2. 財源滾滾來 (藤圈連環陣篇)				
		3	1. 穿山窿 (人鏈穿藤圈篇)	1-2張			
			2. 袋袋平安 (藤圈連環陣篇)	2張		2張	
2	藤圈遊戲 (2)	1	1. 有隻雀仔跌落圈 (平地篇)	1張			
			2. 跨啦啦 (平地篇)				
		2	1. 有隻雀仔跌落圈 (彩虹踏腳石篇)	1張			
			2. 跨啦啦 (平衡墊篇)	4張			
		3	1. 有隻雀仔跌落圈 (地梯篇)	1張			
			2. 跨啦啦 (地梯篇)				
3	球類遊戲	1	1. 一浪接一浪 (平地篇)				
			2. 有球必應 (雪球篇)	2張			
		2	1. 一浪接一浪 (平衡墊篇)	2張			
			2. 有球必應 (足球篇)				
		3	1. 一浪接一浪 (重重障礙篇)	2張			
			2. 有球必應 (高爾夫球篇)				
4	膠球遊戲	1	1. 音樂傳球 (平地篇)				
			2. 運球童子 (平地篇)				
		2	1. 音樂傳球 (平衡墊篇)	2張	2張	2張	
			2. 運球童子 (平衡墊篇)	2張	2張	2張	
		3	1. 音樂傳球 (彩虹踏腳石篇)				
			2. 運球童子 (重重障礙篇)	4張			
5	毛巾遊戲	1	1. 眾志成城傳豆袋 (平地篇)				
			2. 一擲千金 (平地篇)				
		2	1. 眾志成城傳豆袋 (平衡墊篇)	4張			
			2. 一擲千金 (平衡墊篇)	2張			

所需物資						頁碼
彩虹踏腳石 Rainbow River Stones	波浪觸覺 步道 Wavy Tactile Paths	平衡木 Balance Beams	跨欄 Hurdle Sets	地梯 Floor Ladder Rope	其他	
					橡筋圈 (1-2條)、輕快音樂	14
					A部份——大藤圈 (每組1個) ; B部份——大藤圈 (每位學員1個)、計分牌 (1個)	15
					大藤圈 (1-2個)、輕快音樂	17
					大藤圈 (8個)、膠籃 (4個)、膠圈 (每位學員1個)、凳 (2張) / 雪糕筒 (2個)	18
					大藤圈 (1個)、橡筋圈 (1條)、膠圈 (按需要)	20
2個					「袋鼠袋」(2個)、大藤圈 (8個)、仿草皮地毯 (2張)、膠籃 (4個)、膠圈 (每位學員1個)、凳 (2張) / 雪糕筒 (2個)	21
					大藤圈 (1-2個)、腳印標記、輕快音樂	23
					大藤圈 (2個)、雪糕筒 (2個)	24
2-4個					大藤圈 (1-2個)、腳印標記、輕快音樂	26
					大藤圈 (2個)、雪糕筒 (2個)	27
				1條	大藤圈 (1-2個)、腳印標記、輕快音樂	29
				2條	大藤圈 (2個)、雪糕筒 (2個)	30
					彩虹傘 (1個)、膠籃 (1個)、膠球/氣球/沙球等和豆袋 (每位學員1-2個)	32
					「雪球」(20個)、羽毛球網 (1個)、布籃 (1個)	33
					彩虹傘 (1個)、膠籃 (1個)、膠球/氣球/沙球等和豆袋 (每位學員1-2個)	35
					「足球」(20個)、地線 (1條) / 電線膠布 (1卷)	36
			2套		彩虹傘 (1個)、膠籃 (1個)、膠球/氣球/沙球等和豆袋 (每位學員1-2個)	38
					「高爾夫球」(20個)、地線 (1條) / 電線膠布 (1卷)、發泡棒 (每位學員1支)	39
					小膠球 (2個)、拋接遊戲籃/布籃/紙箱 (1個)、輕快音樂	41
					小膠球 (10個)、拋接遊戲籃/布籃/紙箱 (1個)	43
2個					小膠球 (2個)、拋接遊戲籃/布籃/紙箱 (1個)、輕快音樂	45
2個					小膠球 (10個)、拋接遊戲籃/布籃/紙箱 (1個)	47
6個					小膠球 (2個)、拋接遊戲籃/布籃/紙箱 (1個)、輕快音樂	49
			4套		小膠球 (10個)、拋接遊戲籃/布籃/紙箱 (1個)	51
					豆袋 (1個)、毛巾 (每兩位學員手持1條)	53
					豆袋 (20個)、毛巾 (2條)、布籃/紙箱 (2個)	54
					豆袋 (1個)、毛巾 (每兩位學員手持1條)	56
					豆袋 (20個)、毛巾 (2條)、布籃/紙箱 (2個)	57

索引 (續)

遊戲治療系列				所需物資			
主題	類別	階段	名稱	第1類平衡墊 Airex Pads	第2類平衡墊 The Tuning Board System	第3類平衡墊 Cando Progressive Instability Pads	拱形踏腳石 Stepping Stones
6	豆袋遊戲	3	1. 眾志成城傳豆袋 (重重障礙篇)	4張			
			2. 一擲千金 (重重障礙篇)	4張			
		1	1. 音樂傳魚 (平地篇)	1張			
			2. 一撈而獲 (平地篇)	2張			
		2	1. 音樂傳魚 (平衡墊篇)	數張			
			2. 一撈而獲 (平衡墊篇)	2張			
3	1. 音樂傳魚 (平衡墊連環陣篇)	數張					
	2. 一撈而獲 (重重障礙篇)	4張					
7	發泡棒遊戲	1	1. 忍者劍法 (平地篇)				
			2. 倒後鏡 (平地篇)				
		2	1. 忍者劍法 (平衡墊篇)	1張			
			2. 倒後鏡 (平衡墊篇)	2張			
		3	1. 忍者劍法 (重重障礙篇)	2張			
			2. 倒後鏡 (重重障礙篇)	4張			
8	平衡木遊戲 (1)	1	1. 兩岸傳情 (拋接豆袋練習篇)				
			2. 對岸爭雄 (一支發泡棒撐到底篇)				
		2	1. 兩岸傳情 (拋接豆袋比賽篇)				
			2. 對岸爭雄 (兩支發泡棒撐到底篇)				
		3	1. 兩岸傳情 (橫行大挪移豆袋篇)				
			2. 對岸爭雄 (橫行大挪移膠球篇)				
9	平衡木遊戲 (2)	1	1. 勇闖獨木橋 (平衡木篇)				
			2. 青蛙過河 (平衡木篇)				
		2	1. 勇闖獨木橋 (波浪觸覺步道篇)				
			2. 青蛙過河 (波浪觸覺步道篇)				
		3	1. 勇闖獨木橋 (拱形踏腳石篇)				6個
			2. 青蛙過河 (重重障礙篇)				

所需物資						頁碼
彩虹踏腳石 Rainbow River Stones	波浪觸覺 步道 Wavy Tactile Paths	平衡木 Balance Beams	跨欄 Hurdle Sets	地梯 Floor Ladder Rope	其他	
			4套		豆袋(1個)、毛巾(每兩位學員手持1條)	59
			4張		豆袋(20個)、毛巾(2條)、布籃/紙箱(2個)	60
					地接遊戲籃/布籃/紙箱(1個)、海洋生物造型豆袋(20個)、輕快音樂	62
					膠箱(1個)、海洋生物造型豆袋(20個)、撈魚網(2個)、筲箕(每位學員1個)、布籃(2個)、「分類魚池」(1個)	63
					地接遊戲籃/布籃/紙箱(1個)、海洋生物造型豆袋(20個)、輕快音樂	66
6個					膠箱(1個)、海洋生物造型豆袋(20個)、撈魚網(2個)、筲箕(每位學員1個)、布籃(2個)、「分類魚池」(1個)	67
					地接遊戲籃/布籃/紙箱(1個)、海洋生物造型豆袋(20個)、輕快音樂	70
			4套		膠箱(1個)、海洋生物造型豆袋(20個)、撈魚網(2個)、筲箕(每位學員1個)、布籃(2個)、「分類魚池」(1個)	71
					發泡棒(每位學員1支)、電線膠布(1卷)	74
					發泡棒(2支)	75
					發泡棒(每位學員1支)、電線膠布(1卷)	77
					發泡棒(2支)、沙球(2個)、膠球(2個)、氣球(2個)、藥球(2個)、凳(2張)、膠箱/布籃(2個)、傳遞方法示範圖卡	78
			2套		發泡棒(每位學員1支)、電線膠布(1卷)	80
			4套		發泡棒(2支)、沙球(2個)、膠球(2個)、氣球(2個)、藥球(2個)、凳(2張)、膠箱/布籃(2個)、傳遞方法示範圖卡	82
		4條			豆袋(10個)、凳(2張)、箕箕(2個)、哨子(1個)	84
		4條			發泡棒(2支)	85
		4條			豆袋/膠圈(2個)、哨子(1個)、計分牌(1個)	87
		4條			發泡棒(4支)	88
		4條			大藤圈(1個)、豆袋(每組1個)、布籃/紙箱(1個)	90
		4條			發泡棒(2支)、膠球(5個)、布籃/紙箱(1個)	92
		4條				94
		4條			豆袋(每位學員1個)、布籃(1個)	96
	8 截					98
6個	8 截				豆袋(每位學員1個)、布籃(1個)	100
	8 截					102
		4條	4套		豆袋(每位學員1個)、布籃(2個)	103

使用原則

1. 按每位學員的能力，安排他們使用合適的平衡墊——以踏上時不易跌倒，又能讓學員配合身體協調，站立期間保持平衡為準則；
2. 對於本身沒有肌能問題，但主要基於心理因素而拒絕站在平衡墊上的學員，可安排他們站在平地上或藤圈內進行遊戲；若情況許可，可讓他們嘗試站在防滑膠墊上，成功後，可改為站在硬身的平衡墊上；而對於欠缺信心或能力有限的學員，則須避免使用充氣的平衡墊。



安全指引

1. 「平衡墊使用情況評估」（詳見附件3）記錄了職業治療師建議學員使用的平衡墊資料，以及學員所需不同程度的協助。同工須按有關評估和建議，安排學員使用合適的平衡墊，並從旁給予協助；此外，還要理解學員的能力及留意他們參與遊戲時的身體狀況，以判斷所提供的協助是否足夠，並且視乎需要，臨場作出調整，以策安全；
2. 學員上落平衡墊時，同工須從旁協助，同工與學員的比例應按個別需要而定，最多協助為1:1，最少協助則為1:3；當有關比例為1:2或1:3時，同工應站在需要多點照顧的學員附近，以便作出適時的協助；即使面對毋需協助的學員，亦可輕觸其手臂，以防他們跌倒；
3. 學員會按評估結果，使用合適的平衡墊進行熱身運動；而遊戲進行期間，有機會使用其他不同的平衡墊及平衡力訓練器材，故同工須多加留意學員的安全，並從旁給予協助，有需要時可輕觸其手臂（圖1），以防他們跌倒；
4. 若學員在多番鼓勵下仍然拒絕使用平衡墊，同工應安排他們站在平地上或原本應付得來的平衡墊上進行遊戲；
5. 當站立不穩的學員在平地上站立時，同工可在他們的後方放1張凳，讓他們有需要時坐下；亦可安排他們最先進行遊戲，完成後坐下來輪候。

「平衡墊個別訓練計劃」

1. 為確保安全，職業治療師將評估每位學員使用不同的平衡墊和平衡木等訓練器材的能力；
2. 評估方法包括要求學員站在平衡墊上至少10分鐘，以及獨立上落及站在墊上踏步；
3. 職業治療師將記錄每位學員使用平衡墊的能力及訓練進度，然後為他們揀選1個最合適的平衡墊，作為整套遊戲治療（包括熱身運動）進行期間，他們經常獨立使用的平衡墊；
4. 每位學員將獲派「平衡墊編配資料名牌」（詳見附件4），名牌上記錄着職業治療師建議他們使用的平衡墊資料，以及他們所需不同程度的協助。每次開組時，他們須佩戴名牌，同工須按名牌上的資料，安排他們使用合適的平衡墊，以減低跌倒的風險；若學員臨場表現有差異，同工須盡快通知職業治療師；
5. 部份遊戲列明學員須按「平衡墊個別訓練計劃」站在合適的平衡墊上。進行這些遊戲時，同工須按學員「平衡墊編配資料名牌」上的資料，提供所需的協助；若學員臨場表現有差異，同工須按他們的實際需要，提供適當的協助；
6. 「最多協助」（詳見本章「安全指引」第2項）是指由1名同工觸體協助（圖2）。若個別學員實際上需要兩人協助，同工可按其能力調低遊戲的難度，例如以在平地上行動代替上落平衡墊，由站立改為坐著做動作，或改用較低難度的平衡墊，這樣可將學員所需的協助減少至由1名同工觸體協助或更少；
7. 職業治療師將於每次到訪中心時，觀察學員的訓練進度，並於中期檢討時再次評估學員的能力，就他們是否適合使用較高難度的平衡墊及所需的協助程度作出跟進。



平衡墊使用情況評估

附件 3

匡智樂齡遊戲治療 平衡墊使用情況評估記錄表			
學員姓名			
評估日期	1.	2.	3.
能力及狀況 (註1)			

1. 第1類平衡墊 (Airex Pads)

		所需協助形式 (註2)	所需協助形式	所需協助形式
(i)	站立 (註3)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落 (註3)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步 (註3)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

2. 第2類平衡墊 (The Tuning Board System, 如適用)

(i)	站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

3. 第3類平衡墊 (Cando Progressive Instability Pads)

(i)	(紅色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(黃色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(綠色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(藍色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(黑色) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

4. 拱形踏腳石 (Stepping Stones)				
(i)	站立	(不適用)	(不適用)	(不適用)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	步行	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

5. 彩虹踏腳石 (Rainbow River Stones)				
(i)	(紅色·大) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(綠色·中) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(i)	(黃色·細) 站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

6. 波浪觸覺步道 (Wavy Tactile Paths)				
(i)	站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iv)	步行	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

7. 平衡木 (Balance Beams)				
(i)	站立	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D (最長的站立時間:)
(ii)	上落	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iii)	踏步	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D
(iv)	步行	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

8. 跨欄 (Hurdle Sets)				
(i)	跨過	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

9. 地梯 (Floor Ladder Rope)				
(i)	跨過	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> G <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> D

平衡墊使用情況評估 (續)

結論： 建議獨立或經常使用的訓練器材名稱 (只適用於第1、2、3、5和7項)			
建議協助程度 (註4)	<input type="checkbox"/> 5級 <input type="checkbox"/> 4級 <input type="checkbox"/> 3級 <input type="checkbox"/> 2級 <input type="checkbox"/> 1級	<input type="checkbox"/> 5級 <input type="checkbox"/> 4級 <input type="checkbox"/> 3級 <input type="checkbox"/> 2級 <input type="checkbox"/> 1級	<input type="checkbox"/> 5級 <input type="checkbox"/> 4級 <input type="checkbox"/> 3級 <input type="checkbox"/> 2級 <input type="checkbox"/> 1級

註1：能力及狀況

級別	描述
IV	可獨立步行，步履穩定
III	可獨立步行，惟步履不穩
II	使用步行輔助器，可獨立步行
I	使用步行輔助器，仍然步履不穩
O	需使用輪椅

註2：所需的協助形式

R (Request)：按要求獨立完成

G (Gestural Prompt)：在手勢或口頭提示下完成

M (Minimal Assistance)：需要少許協助

P (Physical Assistance)：在一人觸體協助下完成

D (Dependent)：在協助下仍然無法完成

註3：評估及記錄方法

動作要求	描述及備註
站立	<ul style="list-style-type: none"> * 記錄學員最長的站立時間，以及期間所需的協助形式 * 當學員已獨自在墊上站立超過10分鐘，此項評估便可停止 * 評估期間，若學員自行離開平衡墊或需任何協助，時計便告停止
上落	<ul style="list-style-type: none"> * 學員須上落平衡墊3次 * 記錄他們所需最少的協助形式
踏步	<ul style="list-style-type: none"> * 學員的左、右腳分別在平衡墊上踏步5下 (建議由一數至十) * 記錄他們所需最少的協助形式

註4：建議協助程度

級別	描述
5	學員自行或在同工看顧下完成動作
4	同工近距離看顧及保持扶持的姿勢，惟不觸及學員的身體
3	同工捉手及扶腰
2	同工運用扶抱帶
1	學員毋需步行或上落平衡墊

每位學員將獲派「平衡墊編配資料名牌」，名牌上記錄着職業治療師建議他們使用的平衡墊資料，以及他們所需不同程度的協助；每次開組時，他們須佩戴名牌，以確保使用合適的平衡墊，減低跌倒的風險。

例子：

平衡墊編配資料名牌	
學員姓名：XXX	
建議使用的平衡墊或訓練器材：XXXXX	
能力及狀況級別：(X級) XXXXX	
建議協助程度：(X級) XXXXX	

匡智樂齡遊戲治療 — 「平衡墊個別訓練計劃」記錄表

學員姓名：_____ 負責職業治療師：_____ 負責執行及記錄職員：_____

訓練目標： (小組訓練目標或長期訓練目標，如適用) _____
 (短期訓練目標及評估標準) _____

訓練時段 (日/月/年)：_____ 至 _____

記錄項目	協助形式/ 參與程度*	日期 (日/月) #										
		(例子) 22/4	24/4	26/4								
1. 熱身運動期間，使用平衡墊時所需的協助形式 (如適用)	4											
	3	✓	✓	✓								
	2											
	1											
	0											
2. 遊戲1進行期間，使用平衡墊時所需的協助形式 (如適用)	4											
	3		✓									
	2	✓		✓								
	1											
	0											
3. 遊戲2進行期間，使用平衡墊時所需的協助形式 (如適用)	4			✓								
	3	✓	✓									
	2											
	1											
	0											
4. 整體的參與程度	4		✓	✓								
	3	✓										
	2											
	1											
	0											

特別事故或建議：_____

註：

#建議每星期3天進行遊戲

*協助形式： 4—按要求獨立完成 3—在手勢或口頭提示下完成 2—需要少許協助 1—在一人觸體協助下完成 0—沒有參與或不能完成

*參與程度： 4—全程主動參與，沒有離開 3—全程主動參與，間中離開 2—按要求參與，惟經常離開 1—部份時間參與 0—沒有參與

參考資料

1. Bandy, B.D., Sanders, B. (2008). *Therapeutic Exercise for Physical Therapist Assistants: Techniques for Intervention, 2nd ed.* Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
2. Chartrand, G. (2001). Concepts of Rehabilitation, Part 3: Open Systems and Hearing Health Care – Applying the Model of Human Occupation (MOHO) to hearing health care. *Hearing Review, April 2001*. Retrieved August 29, 2012 from http://archive.hearingreview.com/issues/articles/2001-04_03.asp.
3. Elliot, G.M. (2011). *Montessori Methods for Dementia: Focusing on the Person and the Prepared Environment*. Hamilton, Ont : McMaster University.
4. Hodder Education Group (n.d.). Benefits of creative and therapeutic activities. In *Creative and therapeutic activities in health and social care (pp.3)*. Retrieved November 11, 2012 from <http://www.hoddereducation.co.uk/SiteImages/85/85d7af3c-fe6f-4217-8767-bfa177a61462.pdf>.
5. Hong Kong SAR Government, Department of Health (2006). *Self-help Tips for the Elderly: Fall Prevention*. Retrieved September 28, 2012 from <http://www.info.gov.hk/elderly/english/healthinfo/selfhelptips/falls.htm>.
6. Jennrich, J. (2007). *Activity Ideas For Elderly Senior Citizens*. Retrieved June 4, 2012 from <http://suite101.com/article/fun-activities-for-senior-citizens-a27665>.
7. Kielhofner, G. (2002). *Model of Human Occupation: Theory and Application, 2nd Ed.* Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
8. Lai, K.P., Lam, S.T., Wong, K. W., & Chung, T.N. (October 2007). A study on the perception of fall as a health problem in elderly patients attending a Family Medicine Specialist Clinic. *The Hong Kong Practitioner, Vol. 29*. Retrieved November 3, 2012 from http://www.hkcfp.org.hk/index.php?option=com_content&view=article&id=530%3Aa-study-on-the-perception-of-fall-as-a-health-problem-in-elderly-patients-attending-a-family-medicine-specialist-clinic&catid=430&Itemid=237&lang=en.
9. Ma, L. (n.d.). *Therapeutic Activities for the Elderly*. Retrieved December 3, 2012 from http://www.ehow.com/list_6297998_therapeutic-activities-elderly.html.
10. *Model of Human Occupation* (n.d.). Retrieved October 10, 2012 from <http://lifeformretirement.wikispaces.com/Model+of+Human+Occupation>.
11. Ross, M. (2008). *The Balance Manual: How to Improve Stability and Prevent Falls with Simple Exercises*. Retrieved September 26, 2012 from <http://www.balance-exercises.com/>.
12. Vincent, S. (2003). *No falls: a program of fall reduction exercises for older people*. Clayton, Victoria : Monash University Accident Research Centre.
13. World Health Organization (2012). Falls. *Fact Sheet No. 344*. Retrieved May 11, 2012 from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs344/en/index.html>.
14. 台灣人類職能模式研究與應用發展中心——職能治療 (2008年12月4日) 。<第二十六章、研究：發現MOHO>。2012年10月2日，取自http://mohocentertaiwan.blogspot.hk/2008/12/moho_15.html。
15. 《匡智樂齡服務手冊 (II) 之樂齡運動篇》 (2007) 。香港: 匡智會。
16. 林社炳 (2011年1月27日) 。長者冬天易跌斷骨傷癒後兩年內死亡率30% 。《蘋果日報》。2012年6月17日，取自<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20110127/14913032>。



匡智會

Hong Chi Association

匡扶智障 FOR people with intellectual disabilities

《匡智樂齡遊戲治療篇》

出版：匡智會

總辦事處地址：香港新界大埔南坑頌雅路松嶺村

電話：(852) 2689 1105

傳真：(852) 2661 4620

網址：www.hongchi.org.hk

電郵：adult@hongchi.org.hk

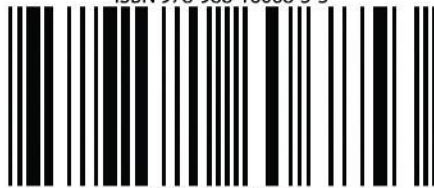
出版日期：2013年5月

國際標準書號 (ISBN)：978-988-16068-5-3

匡智會獲社會福利署社會福利發展基金資助出版本刊物，謹此衷心致謝。

版權所有，如需引用內容，敬請註明出處，謝謝合作。

ISBN 978-988-16068-5-3



9789881606853