# 【蔣媽教室】如何照顧家中「瑰寶」

螢幕蓋字：蔣媽教室　如何照顧家中「瑰寶」

節目開場畫面見多種蔬果、廚具、清潔用品、燙斗及血壓計。

畫面響起警號聲。

螢幕蓋字：蔣媽

畫面見蔣媽化身記者置身客廳，身旁警示燈在轉動，蔣媽拿著咪高鋒作現場報道，客廳被警戒線封鎖。

蔣媽：《蔣媽教室》特別報道！最安全嘅地方亦可以係最危險，屋企暗藏唔少家居陷阱，好容易被忽略！

畫面轉至浴室，地上有一攤水。

蔣媽：第一位梗係浴室啦！老友記「骨頭脆」，跣親就弊傢伙啦！

畫面見一塊防滑墊從天而降並蓋住地上的水漬，浴缸邊加裝了扶手。

蔣媽：加塊防滑墊，喺浴缸邊裝多個扶手就安全啦！

畫面見蔣媽置身一個黑暗環境，附近有一雙眼睛在漆黑中四處張望。

蔣媽：老友記對眼無後生嗰陣咁好，「黑媽媽」睇唔清就好容易「撠」親！

畫面見一盞夜燈亮起，老婆婆開心笑。

蔣媽：裝返盞夜燈，就算半夜三更起身都無有怕啦！

畫面見一個雜亂的儲物櫃，老婆婆危險地站在椅子上想伸手拿取置於櫃頂的物件。

蔣媽：經常用嘅物件就要放喺老友記伸手就拎到嘅地方。

畫面見儲物櫃變得整齊，婆婆站在地上輕易拿取櫃上的物件。

蔣媽：咁就唔駛成日「擒高擒低」咁「牙煙」啦！

畫面見蔣媽拿著咪高鋒，介紹ERB「物理治療助理基礎證書」課程導師李Sir出場。

蔣媽：就算身體機能退化咗，只要keep住（保持）做運動，都可以鍛煉平衡力同靈活度，咁就無咁容易整親啦！就等ERB課程導師李Sir為我哋示範幾個適合長者嘅健體運動啦！

螢幕蓋字：李修任先生　ERB「物理治療助理基礎證書」課程導師

畫面見李Sir站在椅子旁打招呼，預備作真人示範。

李Sir：首先搵一張穩固嘅櫈坐好。

螢幕蓋字：提提你，要用張穩固嘅櫈，唔好用摺櫈呀！

畫面見李Sir 坐在椅子上示範「大腿和手部及身體平衡訓練」。

李Sir：先提起右腳，然後雙手穿過隻腳，喺下面拍手，放低隻腳之後，換腳再做一次。

螢幕蓋字：1. 大腿和手部及身體平衡訓練

畫面見李Sir坐在椅子上示範「上臂及腳部肌肉訓練」。

李Sir：第二個動作可以強化上臂同對腳嘅肌肉。右腳同雙手同時向前伸，右腳放低嘅時候，雙手同時屈埋，然後換腳再做一次。

螢幕蓋字：2. 上臂及腳部肌肉訓練

畫面見李Sir坐在椅子上示範「肩膊及腳部肌肉訓練」。

李Sir：如果想訓練膊頭同對腳嘅肌肉，就可以試吓以下呢個動作。首先右腳向右邊伸直，右手都伸直，手同腳還原之後，換左邊再做一次。

螢幕蓋字：3. 肩膊及腳部肌肉訓練

李Sir：建議每星期做三次至五次呢一類嘅健體運動，每次做半個鐘頭左右。

螢幕蓋字：每星期做三次至五次

畫面見一個時鐘顯示半小時過去。

李Sir：老友記可以按自己身體狀況去決定做嘅時間同次數，如果能力許可嘅話，其他運動例如行路同太極都好適合長者㗎！

畫面見一位步行的老伯伯及一位練習太極的老婆婆。

螢幕蓋字：步行同太極都得！

畫面轉至客廳，見蔣媽換上運動服在做運動。

蔣媽：運動可以改善長者嘅平衡力，預防跌倒，但做運動嘅時候都要留意身體狀況，有咩唔舒服就要抖抖啦！

蔣媽：一連六集嘅《蔣媽教室》嚟到今集就暫告一段落啦！想知道更多家居貼士，就要Follow “My ERB” Facebook專頁同我哋嘅YouTube Channel啦！

螢幕蓋字：“My ERB” Facebook專頁　ERBChannelHK (YouTube頻道)

螢幕蓋字︰

[www.erb.org](http://www.erb.org)

ERB熱線：182 182

“My ERB” Facebook專頁

ERB YouTube頻道