

負責人：	鄒淑嫻姑娘 營運經理	梁麗冰女士 安老院舍服務經理
電話：	2618-1130	2277-8888
傳真：	2618-1737	2890-2097
電郵：	wanchaihome@ poleungkuk.org.hk	soc.admin@ poleungkuk.org.hk
地址：	香港灣仔交加街 7A 2 樓及 3 樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號 莊啟程大廈 5 樓

### 意見表達

如對院舍/日間護理中心服務有任何意見，歡迎隨時向職員提出或聯絡以上負責人。你的意見有助我們持續改善，提升服務質素。

### 義工招募

如你有興趣成為本院義工，協助活動籌備及運作，讓長者可參與更多不同類型的活動，體驗「活著就是精彩」，為社會出一分力。

不論你是學生、主婦、在職人士或退休人士，均可成為我們義工團隊成員，如有興趣，歡迎致電 2618 1130 向社工組查詢。

督印人：鄒淑嫻 編輯：梁冠邦



保良局  
PO LEUNG KUK 灣仔護老院暨長者日間護理中心

## 2019 年 10 至 12 月季刊

### 「愛」從這裡開始

現時，院舍於下午時段增加「消閒活動」，透過與小動物「小金」相互交流、拋球、小遊戲等，活動以「小組」形式進行，並鼓勵及支持長者多參與，共度一個快樂的下午。



# 院舍「聖誕節」活動

老友記在活動中積極參與，平日喜愛唱歌的長者亦即場高歌一曲。



# 「創藝同行」音樂小組

「音樂小組」為老友記帶來歡樂，而當中的中樂演奏亦讓人聽出耳油，在過程中老友記都表現得相當投入。



## 「創藝同行」水墨畫班

水墨班的組員每位都好像「國畫大師」一樣，全程投入去參與。



每位參加的老友記的畫風都有其特色，而且作品亦相當有水準。



## 「觸控顯示屏」認知訓練活動

長者們很喜愛玩「觸控顯示屏」，接觸新事物，不少老友記都表示有趣又新奇。



## 「創藝同行」手工班

老友記的手中拿著剛完成的作品，臉上留露出歡喜的笑容，令人欣喜。



## 「同福堂」義工探訪

義工們熱心到院服務，探訪院友及日間中心會員，向長者送祝福與關懷。



## 「聯合石化亞洲有限公司」義工探訪

義工們於「聖誕節」期間到院舉行活動，探訪長者，與眾同樂。

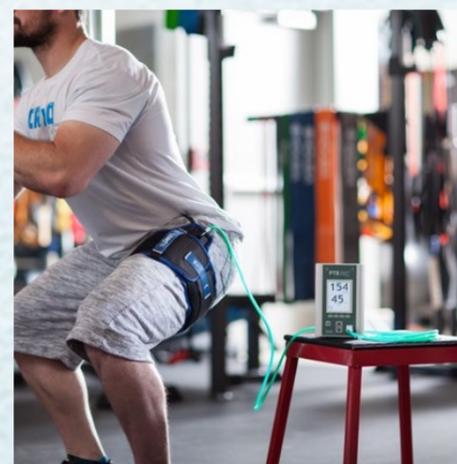


## 血液流量限制訓練

想像一下，你坐在院舍中，遙望一位虛弱的長者，正努力做運動鍛煉自己，你有否想過有什麼方法可以令這位長者做得既輕鬆又有效率呢？

在 1998 年之前或許沒有方法，但在該年，一篇學術性文章發表，探討「血液流量限制」對身體的影響(1)。血液流量限制（BFR），或限制肌肉中血液的靜脈回流，目的不是限制動脈血流，而是通過在運動過程中緊緊包住四肢以使血液積聚在肌肉中來防止血液流回肌肉。在中等血管閉塞的情況下，以低至最大力量的 20% 的強度進行訓練，可在短短三週內導致肌肉肥大(1)。

2016 年，一篇學術性文章總結了 13 篇有關這個題目的學術研究(2)，發現血流限制（BFR）訓練可以有效減少肌肉萎縮和幫助肌肉生長，改善日常活動的身體能力，包括坐姿、步行、平衡、跳躍和跨步等。BFR 與低負荷阻力訓練相結合已被證明，無論老少，均對肌肉有益。還有一些證據表明，BFR 的低強度步行（小於 2 mph）可以增加新手的肌肉大小。BFR 的實施方法很簡單，只需如常運動，但在運動肢體上安置一個壓力帶，索緊壓力帶，達到低(20%)至中等(50%)的血管閉塞情況。



QR Code 內是一篇外國對 BFR 的新聞報道，有興趣可以掃描看一下。但提醒各位，BFR 屬專業範疇，也有風險，使用之前請諮詢醫生或物理治療師的意見。

References:

- (1) J. P. Loenneke<sup>1</sup>, G. J. Wilson<sup>2</sup>, J. M. Wilson<sup>3</sup>. A Mechanistic Approach to Blood Flow Occlusion. *Int J Sports Med* 2010; 31(1): 1-4
- (2) Clarkson MJ<sup>1</sup>, May AK<sup>1</sup>, Warmington SA<sup>1</sup>. Chronic Blood Flow Restriction Exercise Improves Objective Physical Function: A Systematic Review. *Front Physiol.* 2019 Aug 21;10:1058