



保良局
PO LEUNG KUK

安老院舍外展專業服務試驗計劃(荃灣及葵青區)



2020年3月季刊



「葵」手抗疫

「荃」賴有您



督印人：嚴曉玲 主編：雷祖兆 陳詠嵐



「60秒齊防疫」家居復康訓練2020



肩頸痛簡易五式運動

頸部關節運動



頭部望向左邊，停5秒，
然後慢慢望向右邊，
停5秒，重覆5次

頸部伸展運動



用手將頭部拉向左邊，停5秒，
然後慢慢用手將頭部拉向右邊，
停5秒，重覆5次

胸部伸展運動



雙手互握放在頸後，然後慢慢
分開手肘，直至手肘與兩肩成
一直線，停5秒，重覆10次

肩部關節運動



把肩部向後打圈，
重覆20次

肩部伸展運動



雙手沿牆壁向上爬，
停5秒，重覆10次

進行運動時如感不適，
請暫停運動，
並諮詢物理治療師



「60秒齊防疫」家居復康訓練2020

體弱長者簡易五式運動



腹式呼吸



手放在小腹上，放鬆肩部
用鼻吸氣，用口呼出，重覆5次

肩部關節運動



坐位，手如圖舉起，
維持5秒，重覆10次

腰部關節運動



雙手環抱胸前，慢慢將身體向
右轉，停5秒，再向左轉，
左右重覆5次

大腿肌肉運動



伸直膝關節，停5秒，
慢慢放下，左右腳各重覆10次

腳踝運動



把腳踝向上下擺動，
左右腳各重覆20次



進行運動時如感不適，
請暫停運動，
並諮詢物理治療師

物理“自”療之痛症處理

長期痛症(chronic pain)是院友常見的問題，常見的長期痛症包括頭痛、關節痛、背痛、神經痛及肌肉痛。長期痛症通常被定義為間歇或持續痛楚超過三個月，患長期痛症的人士在接受治療後，痛楚不會在短期內消除，其痛楚很可能會影響日常生活，令其出現情緒低落及欠缺自信等情況，導致生活質素下降：

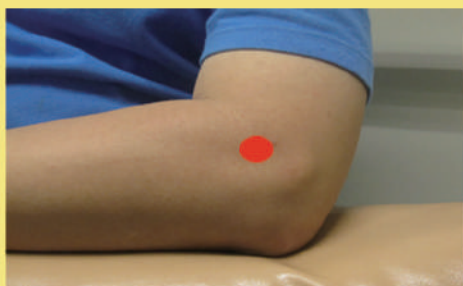
長期痛症 VS 一般痛症

長期痛症	一般痛症
痛症持續, 即使受傷部位已癒合	痛症隨受傷部位癒合減少或消失
沒有明顯的表徵, 別人難以體會	明顯的患處
間歇或持續痛楚超過三個月	痛楚少於三個月
需多活動	適當的休息
心理影響較長和持久	心理影響較少和短暫
單靠藥物不能有效減少痛楚	藥物有效減少痛楚

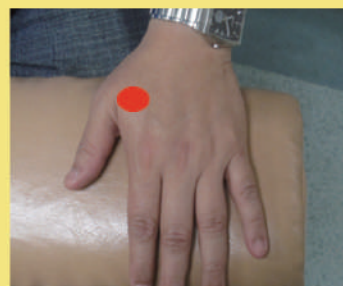
常用處理痛症的物理治療方法介紹包括電療、冷熱療、復康運動、穴位按摩及痛症知識教育，而今次會為大家介紹肩痛及膝痛的復康運動及穴位按摩，可以自行進行。

肩痛

穴位按摩



曲池
手肘橫紋末端



合谷
拇指及食指中間虎口處

膝痛

穴位按摩



外膝眼
膝蓋骨下凹陷的位置(外側)



足三里
膝蓋外側下方凹陷處，
往下3寸處（約4指寬）

以上穴位用拇指按揉2至3分鐘，每天一至兩次，如能配合復康運動同時進行，減痛效果更加明顯。

職業治療之健腦八式

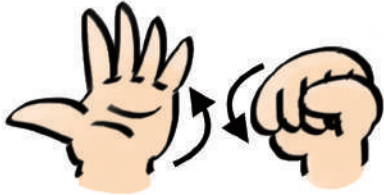
1. 伸出姆指畫大圈(單手)(5下)
做完一邊到另一邊，每邊5下。



2. 伸出姆指畫大圈(雙手)(5下)
雙手同時做，做5下。



3. 一開一合互相交換(10下)
一手打開另一手同時合上。



4. 雙手長形反又反(10下)
以雙手姆指及食指砌長方形，
然後雙手反轉再砌。



5. 肩膊大腿交換拍(10下)
左手拍右大腿，同時右手拍左肩，
然後交換。



6. 舉手交叉拍大腿(10下)
雙手提起，左大腿提起的同時以
右手拍下，輪流做。



7. 舉手踢踢對面腳(10下)
右手向上舉，同時伸直左膝，輪流做。



8. 坐好抬頭提腳尖(10下)
先坐穩扶好，慢慢抬頭，同時提起雙腳腳尖。



言語治療之安全餵食技巧小TIPS

1. 遵從言語治療師的所建議的餵食技巧，準備合適的餐具及食物。
(例如：茶匙(5 毫升)，「矮身」杯子)



2. 院友必須清醒時才餵食。



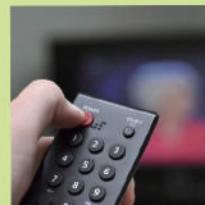
3. 坐直身子進食，頭部切勿向後仰。



4. 必須小心留意院友是否已把食物或流質完全吞下，然後才餵食第二口。



5. 減少周邊的騷擾，專心進食。
(例如：關掉電視、收音機、避免餵食時與院友傾談)



6. 如運用飲管時需格外留神，觀察院友有否嗆喉（「濁親」）現象。



社康活動花絮

敬老護老顯愛心



葵涌循道中學為了令修讀「健康管理與社會關懷」學科的同学有更深刻的體驗，老師和社工帶領22位中六同學到院舍探訪長者。除了親身關心和了解長者的需要外，更與長者一同玩不同新奇刺激的桌上遊戲，從義工和長者的臉上笑容便可知道大家都度過了一個愉快的下午。

與院友一齊動動手做手工，讓院友鍛練手部的同時，手工作品加入節日特色，讓院友更加投入。做好的製成品可以給院友裝飾自己的房間，令長者可以感受節日氣氛。

巧奪天工



機械舞



科技日新月異，利用機械人應用於小組活動，機械人編寫動作程式後可為長者表演「機械舞」之外，亦可由機械人於小組時教授長者做運動，為小組帶來新鮮感，同時將科技融入小組。

貓狗寵物班



電子寵物在院舍內非常受歡迎，因為電子寵物的像真度非常高，外觀，叫聲，動作都與真實很相似，院友及院舍內職員看見時都會驚呼很像真的貓狗，當院友撫摸貓貓狗狗時，貓貓狗狗都會以叫聲及動作回應，令院友們開心不已，愛不釋手。

耆言善辯小組



不可小覷各式各樣桌上棋類的魅力啊！長者們在各大院校的的言語治療系同學的陪同下，興緻勃勃地參與。義工在遊戲期間，鼓勵部份因中風而有表達困難的長者練習說話能力，增強長者的社交能力和自信心。

鳴謝

以下團體送贈以下物資（排名不分先後）

Thank You!



國泰航空有限公司
送上薄被



車路士足球學校(香港)
送上保暖衣物

本季度合作團隊（排名不分先後）

611靈糧堂 醫天圓中醫診所-荃灣 宣道會愛荃堂 車路士足球學校(香港) 宣道會馬灣堂
香港大學、香港理工大學及香港教育大學 言語治療系學生 香港基督教女青年會長青松柏中心
聖雅各福群會懷愛長者鄰舍中心 香港青年協會荃景青年空間 樂善堂尹立強長者鄰舍中心
循道衛理亞斯理長者鄰舍中心 中華傳道會安柱中學 石籬聖約望天主教小學 佛教青年協會
基督教合一國度教會 香港萬國宣道浸信會社會服務-綠楊浸信會耆彩中心 宣道會葵涌堂
聖公會麥理浩夫人中心-林植宣博士老人綜合服務中心 宣道會荃灣堂(芥菜種社會服務中心)
聖公會麥理浩夫人中心-團體及社區工作部 晉色園可安護理安老院 宏施慈善基金社會服務處

感謝各方支持，展望未來繼續同行，服務荃灣及葵青區院友



如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡
你的寶貴意見有助我們持續改善，提昇服務質素。



負責人

嚴曉玲女士
營運經理

林玉儀女士
安老服務經理

電話

3841-7733

3841-7733

傳真

3575-9921

3575-9921

電郵

esther.yim@poleungkuk.org.hk

anne.lam@poleungkuk.org.hk

地址

新界葵涌葵昌路56號貿易之都2樓1C室

印刷日期：2020年03月 印刷數量：200