



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

本會承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，推展為期三年的賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃。計劃以服務中西區及東區之長者為主，透過一系列的學習及活動，改善長者長期痛症問題及舒緩痛症引起的病徵及壓力，提升長者自我管理痛症的認知，以改善他們的日常生活質素，並透過社工支援服務減低長者因痛症而帶來的負面情緒，並以積極、正面態度面對生活。今次我們重點介紹下中心的物理治療服務。中心請到專業的物理治療師為患有長期痛症的長者提供物理治療服務，幫助長者緩解痛楚。

【痛症知多 D】

長期痛症是指持續六個月或更久時間，持續存在，可能是反復，間歇性存在，可能與組織損傷有關亦或無關，容易引致抑鬱、焦慮、影響睡眠及社交生活、缺乏活動等。在香港，有八成長者患有慢性痛楚。



【物理治療服務】

服務對象

- ◆ 60 歲或以上患有持續 3 個月或以上痛症之長者，以致生活及情緒受困擾；已接受醫生診治，但仍未能有效舒緩痛楚；(不包括癌症及手術後創傷引起的痛症)
需備有註冊西醫轉介信給物理治療師
費用：\$40/次

【新職員介紹】

各位老友記大家好！我是中心的新同事——單姑娘（單瀟），單姑娘將負責本次痛症計劃，有關痛症的服務，大家來搵單姑娘就啱啦！各位老友記可以於延展中心搵到單姑娘。諮詢電話：2690 3199。之後的日子請各位老友記多多指教！希望大家可以在中心度過快樂每一天！



活動推介

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容
【快樂心晴】 小組	1 月 12, 19, 26 日 (星期二) 上午 11:30-12:30	延展中心	中心會員	10-12	- 認識正向心理學 - 鼓勵長者痛症自我管理及情緒
物理治療服務	1 月 7 日、14 日、 21 日、28 日 (逢星期四) 上午 10:00-13:00	延展中心	60 歲或以上 患有持續 3 個月或以上 痛症之長者	20	- 由註冊物理治療師提供服務 *需備有註冊西醫轉介信
緩痛講座： 預防肩頸痛	1 月 18 日(星期一) 下午 2:00-3:00	中心活動室	中心會員	50	- 由脊醫講解預防肩頸痛的方法

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：單瀟姑娘、魏漢輝先生