

好姿勢，好習慣，好生活

葉頌恩女士
職業治療師

點解成日周身痛？

大部分東西經過長久使用，自然會出現勞損和退化，身體的關節亦不例外。關節經過長年累月的使用會因磨擦而勞損，令軟骨變薄。而保護關節的肌肉及筋腱會因過勞變得疲弱。關節痛是一種讓人很不適的徵狀，但除了疼痛，關節勞損也可導致肌肉繃緊、酸軟等情況。對於腰背痛患者，如腰背痛情況持續三個月或以上(長期疼痛)，疼痛有機會延伸至臀部、大腿，甚至出現麻痺、乏力等徵狀。

每個人退化的程度和速度都不同，但不良的姿勢、過量或缺乏活動確會令關節退化加快。跟據衛生署衛生防護中心 2020 至 2022 年度人口健康調查報告書，接近一成半 15 歲或以上人士平均每日坐著或躺著的時間為 10 小時或以上(坐著或躺著的時間不包括睡眠時間)。長時間坐著，身體活動會減少，造成脊椎及下肢關節的血液供應減慢和壓力，引致頸、腰背及下肢肌肉疲勞。因此，保持良好姿勢及養成良好習慣對於關節很重要。

以下是保持「好姿勢」及養成「好習慣」的小貼士：「好習慣」- 時間

- × 不要長時間坐著，避免一次過坐超過 40 分鐘
- ✓ 坐完一會後可站起來步行 → 好處：讓個別關節輪流休息，使體力有機會恢復

「好習慣」- 個別關節的小貼士

頸部	工作、做家务或興趣活動 (例如閱讀、使用手機或平板電腦、做手工等)，應安排合適的作業環境去確保頭部維持在水平位置，不要做「低頭族」	任何關節	<ul style="list-style-type: none"> - 無論進行任何活動，必須留意關節的不適或痛楚，有需要時停下來休息一會 - 注意工作與休息之時間要平衡分配，避免過勞
腰背	<ul style="list-style-type: none"> - 彎腰對脊骨是很大的負擔，提起物件時要屈膝微微蹲下及保持腰背挺直；鞋應坐著來穿 - 在彎腰動作之後，可做些伸展運動放鬆腰背肌肉，以保持腰部的弧度 - 避免提重物，購物時可用購物車，但也要量力而為，有需要請家人協助購物 - 不要急速扭動腰部或突然用力，以免拉傷 	膝關節	<p>留意以下姿勢：</p> <p>坐姿：×不正確坐姿：在廁所內坐矮櫈洗衫 ✓正確坐姿：坐圓櫈，洗衣盤放在坐廁上，坐著洗衫</p> <p>臥姿：×側臥時重疊雙腿 ✓正確臥姿，雙腿前後擺放，用枕頭承托前腿</p> <p>如果長時間坐車，在途中盡可能在有限空間活動雙腳；下車前，提前緊握扶手站起來，讓膝關節做好下車的準備</p>

注意「好姿勢」和「好習慣」，減少關節勞損，預防肌肉拉傷、過勞及肌肉疼痛，讓肌肉活動得更好，便能有好生活。(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 63 期 P.3)

因為公司人事調度，小寧任職的部門來了一個合約員工亭亭。由於亭亭總板著一張臉，沒過幾天，就傳出各種流言，說亭亭脾氣差、不好相處…

某天午休，大家都與熟稔的同事相約用餐，小寧卻四處張望，尋找亭亭的蹤影。她走到亭亭身旁，主動分享自己最愛吃的三明治，閒談間說起親人，亭亭便掉下眼淚。原來，亭亭剛經歷親人離世，心情還沒調適好，才會對他人神色漠然。吃完小寧的三明治後，亭亭露出這段時間來第一個笑容。

關懷與善意，永遠是走進他人心中最棒的語言，不僅能促成人與人間的連結，還能融化因誤解或衝突築成的寒冰。願我們在這個談論愛的季節，都能認識愛的真諦，即是盡己所能地付出。

(文章節錄《蒲公英希望月刊》2025年2月No.311, 頁1。院牧部編輯小組稍作修改)

文章迴響及應用

面對新同事亭亭的一副冷淡的樣子，有人理解為脾氣差、不好相處，繼而產生更多矛盾。故事中的小寧，藉一個簡單的招呼、問候或對話，在突破人際隔膜的路上踏出第一步，這一步的結果可能是被對方拒絕，但又可能成為別人的安慰或鼓勵。你會選擇相信表面還是願意釋出善意，嘗試向前踏一步，以愛心關懷走進其內心？

所以，無論甚麼事，你們願意人怎樣對待你們，你們就要怎樣對待人…
(馬太福音 7:12 上)

3 月至 4 月活動推介

講座於中心大堂舉行
歡迎會員及 50 歲以上人士參加

【「精明使用通訊服務」講座】

日期：2025年3月12日(星期三) 時間：上午10:00至11:00
內容：實用程式推介、認識電子支付、慎防懷疑欺詐電話、來電過濾服務、
認識通訊服務消費者權益
講員：通訊事務管理局職員

【「哈哈大笑」春季生日會】

日期：2025年3月19日(星期三) 時間：上午10:00至中午12:00
內容：“愛笑瑜珈”運動、表演、遊戲、為1至3月份生日會員祝壽
費用：會員 \$80 非會員 \$110

【運動與下肢痛症講座】

日期：2025年4月23日(星期三) 時間：上午10:00至11:30
內容：分享長者下肢痛的成因及舒緩的運動
講員：歐鴻斌先生 (體適能教練、中醫復康理療師)

【蓆上伸展運動工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2025年3月25日至4月29日 (逢星期二)	6 堂	\$480 (會員) \$560 (非會員)

時間：上午 11:45 至 中午 12:45 地點：活動室 2
 對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：10 位
 導師：崔炳耀先生

【手機進階班】

上課日期	堂數	全期學費
2025年4月7日至5月26日 (逢星期一) (2025年4月21日及5月5日暫停)	6 堂	\$210 (會員) \$290 (非會員)

時間：上午 11:00 至 中午 12:00 地點：活動室 2
 內容：學習政府常用的流動應用程式、網上購物、流動支付、電子錢包和
 網絡安全等
 對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：8 位
 負責職員：林麗雯姑娘

【智動腦小組】

上課日期	堂數	全期學費
2025年4月11日至6月13日 (逢星期五) (2025年4月18日及5月9日暫停)	8 堂	\$240 (會員) \$320 (非會員)

時間：上午 10:30 至 中午 12:00 地點：活動室 2
 內容：(1) 齊玩智能科技遊戲及桌上遊戲 (2) 齊做平衡及協調運動
 對象：中心會員 (75 歲以上會員優先)
 名額：10 位
 負責職員：梁蘭芬姑娘

【實踐睡眠健康互助小組】

上課日期	堂數	全期學費
2025年5月6日至5月20日 (逢星期二) 及 6 月 10 日 (重聚日)	4 堂	\$120 (會員)

時間：下午 2:30 至 3:30 地點：活動室 2
 內容：第 1 堂：失眠的定義、服用藥物的正確態度及應付睡眠困難的方法
 第 2 堂：如何應用「睡眠健康錦囊」
 第 3 堂：實踐「睡眠健康」遇到的困難、解決方法及學習鬆弛方法
 第 4 堂：匯報實踐情況、整合實踐經驗
 對象：中心會員 名額：8 位 導師：九龍城長者外展隊註冊護士



再郁多郁就 1 萬步

不經不覺計劃已經推行了 1 個月，不知大家的進度如何？如果你們已經在首階段達到目標，便可到中心領取獎勵。而「1 萬步」計劃會繼續進行至 3 月 31 日，所有完成計劃的參加者均可獲得終極禮物 1 份，希望大家繼續努力，保持每日步行的習慣。

你今日食咗未？

(1) 3 月快閃蔬果檔

衛生署建議成人每天吃最少 2 份水果和 3 份蔬菜(即 2+3)，以改善健康狀況及減低患上主要疾病的機會。為讓大家更了解何謂「每天進食 2+3」，中心特意安排了以下活動，歡迎大家參與。

日期：3 月 19 日 (星期三)
時間：上午 9:30 至 10:00
地點：中心活動室 1
內容：每日進食 2+3 攤位遊戲

出席參加者
可獲得生果或蔬菜 1 份

(2) 3 月快閃健康小點

若果大家想認識簡單、易做又健康的小食，不妨在以下時間回中心參與由義工預備的“健康小點”示範及試食。詳情如下：

日期：3 月 26 日 (星期三)
時間：上午 9:30 至 10:00
地點：中心活動室 1

3月至4月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動 (上午9:30 至10:00) 、例會主題 (上午10:00 至11:00)

2025 年 3 月份主題：

3 月 5 日 健康講座：皮膚病 - 真菌的認識
3 月 12 日 資訊講座：精明使用通訊服務
3 月 19 日 「哈哈大笑」春季生日會
3 月 26 日 心靈加油站

2025 年 4 月份主題：

4 月 2 日 醫生講座：退化性膝關節炎的診斷與治療
4 月 9 日 社區資源知多 D
4 月 16 日 復活節慶祝
4 月 23 日 健康講座：運動與下肢痛症
4 月 30 日 心靈加油站

資訊科技大使訓練班

日期：2025年4月1日至4月29日（逢星期二）

時間：下午2:00至3:30

地點：活動室2

內容：認識不同智能手機的基本操作、日常資訊科技應用、常用流動應用程式及網絡安全等

名額：10位 費用：全免

負責職員：林麗雯姑娘

備註：參加者完成訓練後，需每月最少2次擔任手機大使，協助中心推行資訊科技活動，為期3個月。

香港長者學院課程體驗 1+1

好介紹

在5月1日至6月30日期間，如會員及非會員與親友報讀同一個課程/班組，大家可享有半費優惠。

報名細則：

- (1) 參加者在過去1年未曾參與所報讀的課程
- (2) 課程以全期計算，收費分為會員及非會員
- (3) 每人可享有 **優惠1次**
- (4) 適用於中心所有課程

有關1+1計劃詳情
可向中心職員查詢
各課程/班組名額有限
額滿即止

義工服務

愛·音樂速遞

你有沒有想過與年青人一齊夾BAND唱歌及互相交流學習，然後一齊以歌聲將愛及關懷傳遞到社區不同群體？不要錯過這個機會，我們將於6月開始與年青人一齊夾BAND練習，如大家有興趣成為義工參與這個計劃，可聯絡中心鄧姑娘。

中心課程及小組一覽表



中心報告

4/4、18-21/4 為公眾假期，中心停暫開放