

「拇指腱鞘炎」的物理治療

馮仕為女士
物理治療師

日常活動中大拇指有著非常重要的角色，每當大拇指活動時，控制拇指的肌腱便會於腱鞘內滑動，如果過度重複使用拇指，便會增加肌腱與腱鞘之間的摩擦。如果長者做家務或幫忙「湊孫」時，需要經常做扭毛巾或衣物、用茶壺斟茶、以拇指及虎口來承托嬰兒或物件等動作，都容易引發「拇指腱鞘炎」。

甚麼是「拇指腱鞘炎」？

「拇指腱鞘炎」是指控制大拇指外展和伸直的兩條肌腱與外圍的腱鞘的發炎現象；在人體內腱（俗稱「筋」）被腱鞘（俗稱「筋膜」）包圍著，腱鞘的功能主要是管轄肌腱的活動範圍，同時為腱提供保護和潤滑的功能，令腱在腱鞘內可以自由滑動及減低摩擦。於急性發炎期間，在大拇指近手腕的位置會出現疼痛，甚至有紅、腫、熱等症狀，尤其在豎起或張開拇指、握拳和扭動手腕時痛楚會更加嚴重。

「拇指腱鞘炎」的物理治療及護理方法

治療「拇指腱鞘炎」主要是針對減輕發炎現象、保持拇指和手部的活動功能，除了醫生處方的藥物治療外，物理治療和適當的護理也對促進康復及紓緩病情很有幫助。

不同階段的家居物理治療方法：

1. 急性期：

急性發炎期時，大拇指近手腕的位置會出現紅、腫、痛、熱的症狀，使用冰敷能有助消退急性炎症、止痛及去腫。每次用冰墊或自製冰袋敷患處 15-20 分鐘，每天 2-3 次，直至發熱及腫脹消退。並可根據醫護人員指導使用手托固定拇指和手腕，以減少拇指及手腕活動，讓拇指在適當的位置休息。

2. 慢性期

當患處發熱及腫脹消退，痛楚減輕，可開始使用熱敷加速血液循環，幫助消除慢性炎症、紓緩痛楚及去腫。每天 2-3 次以暖水浸手 15-20 分鐘，然後輕柔地按摩筋腱 10-20 下，以改善筋腱的柔韌度。

物理治療家居運動

於慢性期間可慢慢開始運動，以幫助回復手部的活動功能，並預防復發。運動時應以不增加痛楚為原則，並且循序漸進，慢慢增加幅度或強度。運動時若感到不適，應立即停止，並應向物理治療師或醫護人員查詢。

1. 伸展運動：把大拇指屈曲在拳頭內，慢慢把手腕擺向尾指方向，直至拇指近手腕處有輕微拉緊感覺，維持 10-30 秒，然後回復原位，重複 2-6 次，至累積達 60 秒，每星期 2 天或以上。

轉下頁

2. 強化肌肉運動：用橡筋圈（用適合強度和數量以達至中等阻力）圍繞全部手指，慢慢張開手指，然後放鬆。10-15 次為 1 組，可做 1-3 組。每星期 2 天或以上（隔天進行）。

預防「拇指腱鞘炎」小貼士：

1. 避免使用拇指和手腕作重複性、長時間及力度過大的工作（例如以單手操作手機，和用力搓洗及扭乾衣物）
2. 儘量使用其他關節或較大部份承受物件的重量（例如以手掌協助承托碗碟以代替只使用拇指與手指捏太重的物件），及使用輔助工具去取代拇指的活動（例如以洗衣機代替手洗衣物）
3. 左右手輪流工作，或同時使用雙手以減輕負荷
4. 工作時應有適當的休息，並配合伸展運動，以免引起疲勞或痛楚

（文章轉載自衛生署長者健康專訊第 54 期 P1-2）

心靈小品 ~ 愛的呼喚

院牧部編輯小組

詠安的父親因為血氧過低被緊急送進醫院，醫生建議插喉，使詠安陷入掙扎，因她曾對父親承諾過，不會讓他經歷這樣的痛苦。如今，生死攸關之際，她實在難以抉擇。

詠安凝視著病床上蒼白無力的父親，埋藏的記憶被喚醒。她想起多年前，母親因手術後感染而昏迷，住進加護病房。父親堅持每日獨自探望，讓家人不解。後來從護士口中得知，父親每天對著昏迷中的母親耳邊低語，竟是那句平日無論母親如何軟硬兼施，他始終難為情說出口的「我愛你」。更令家人驚訝的是，在母親甦醒的那天，父親毫不遲疑的表達了愛意，讓完全沒有心理準備的母親紅了臉。詠安心裡卻明白，父親這句話背後，隱藏著他對失去和遺憾的深深恐懼。

此刻，她握住父親的手，含淚說道：「爸，還記得當年您是怎樣喚醒媽媽？現在，我也想對您說同樣的話…」或許是詠安的情緒太強烈，牽動了父親，他的手微微顫動，眼角也滑下淚珠。隨後，醫生進來調整呼吸器時，她驚訝的發現，父親竟能自主呼吸了。

見到父親狀況逐漸平穩，詠安由衷感恩她還有再次付出和表達愛的機會。她深知，未來仍難以預測，但即使在最黑暗的時刻，只要心中有愛，就能驅走所有懼怕。

（文章節錄《蒲公英希望月刊》2025 年 2 月 No.311, 頁 6。院牧部編輯小組稍作修改）

文章迴響及應用

「我愛你」似乎是很難講出口的那三個字，所謂愛在心裡口難開，傳統華人家庭多以行動來表達，例如：嘘寒問暖、送禮物。無論是甚麼方式，最重要是對方感受得到。

親情寶貴，愛要及時，神愛世人的方式也很徹底，我們又豈可因尷尬或其他藉口，錯過表達愛的機會？

在愛裏沒有懼怕；完全的愛把懼怕驅除。（約翰一書 4 章 18 節上，新漢語譯本）

5月活動推介

【世界手部衛生日】

在2024年中心參與浸會醫院舉辦的「手衛生短片拍攝比賽」，並獲得“最活力大獎”。在5月5日是「世界手部衛生日」，我們希望與大家分享這齣「潔手七式」短片，提醒大家時刻注意手部衛生，培養潔手成為健康生活習慣。



《潔手七式》短片

【母親節活動：向媽媽致敬】

行動一：心意傳給你	行動二：一齊打吓卡
會員只要在2025年5月6日至10日，回到中心便可獲贈小禮物1份。	在5月6日至10日期間，中心放置了靚靚背景及道具，歡迎大家返嚟打吓卡影張靚相。
行動三：母親節慶祝會 日期：2025年5月7日(星期三) 時間：上午10:00至11:00 地點：中心大堂 內容：表演、遊戲、抽獎及茶點 對象：中心會員及50歲以上人士 費用：全免	

【羊家聚】

日期：2025年5月14日(星期三) 時間：上午11:00至11:45
地點：中心大堂
內容：“禱告的大能”福音劇及信息分享
對象：中心會員及50歲以上人士

【坪洲長洲開心遊】

日期：2025年5月27日(星期二) 時間：上午9:00至下午5:00
集合地點：中心大堂 集合時間：上午9:00
行程：(1) 遊覽坪洲(奉禁封船碑及市集)
(2) 午膳(長洲新金湖海鮮酒家)
(3) 遊覽長洲(東灣、市集或自由活動)
對象：中心會員及50歲以上人士 名額：58位
費用：\$360(會員、非會員同價)

備註：* 乘中式雙層觀光專船(非空調船)前往坪洲《包船》
* 活動由《駿景遊》承辦，團費已包括十萬元平安保險(1-99歲)

5 月至 6 月活動推介

【浸院同心同 FUN 饑饉一餐 2025】

一年一度「饑饉一餐」又開始喇！今年中心繼續與浸會醫院合作，舉辦不同形式活動籌募善款，去支持宣明會推行以社區主導的環境修復和綠化項目，例如「天然資源再生技術」，來協助弱勢社區應對氣候變化問題。

 傳遞愛心封行動	 「愛心 Fever 唱唱唱」 慈善音樂會
日期：5 月 19 日至 5 月 31 日 參與方法： 會員在以上日期內少吃一餐，將省下來的飯錢放入愛心封，然後投入中心的饑饉捐款箱	日期：2025 年 6 月 2 日(星期一) 時間：下午 1:15 至 4:15 地點：中心大堂 內容：獻唱歌曲以籌募善款 *報名查詢請聯絡中心職員
浸院才藝大匯演 日期：2025 年 6 月 5 日 (星期四) 時間：下午 1:00 至 2:00 參與方法：捐款支持中心會員組隊參與浸會醫院才藝大匯演	

【彩虹書法體驗活動】

日期：2025 年 5 月 30 日(星期五)

時間：上午 11:00 至 中午 12:00

地點：活動室 4

內容：體驗書寫彩虹書法

名額：15 位

費用：\$150 (會員) \$180 (非會員) (收費已包材料費)

導師：霍鳳芝女士



【關注虐老短片《垃圾》放映會及工作坊】

日期：2025 年 6 月 9 日(星期一)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：中心大堂

內容：短片播放、介紹虐老定義及預防方法

名額：25 位 費用：全免

講員：理工大學「耆盼·樂活」團隊

備註：

此短片以多個真實個案為藍本，探討虐老問題，短片由馮素波及葛民輝主演，並奪得 10 個獎項，包括：

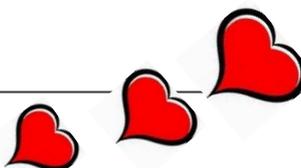
美國洛杉磯獨立短片獎：最佳女主角、最佳外語短片、最佳男配角、最佳原創劇本、最佳女導演、最佳女性短片、最佳攝影

法國康城世界影展：最佳短片女主角、最佳銀髮影片、最佳人道主義影片



5至6月活動推介

【父親節活動：向爸爸致敬】



行動一：心意傳給你	行動二：一齊打吓卡
會員只要在 2025 年 6 月 9 日至 14 日回到中心，便可獲贈小禮物 1 份。	中心在 6 月 9 日至 14 日期間，擺設了靚靚背景及道具，歡迎大家返嚟打吓卡影張靚相。
行動三：父親節慶祝會	
日期：2025 年 6 月 11 日(星期三)	時間：上午 10:00 至 11:00
地點：中心大堂	內容：表演、遊戲、抽獎及茶點
對象：中心會員及 50 歲以上人士	費用：全免

【夏季生日會暨半天遊】

日期：2025 年 6 月 25 日(星期三) 時間：上午 10:00 至下午 2:00
集合時間：上午 10:00 集合地點：大堂
內容：中心拍攝生日照、幸福川餐廳午膳、閒逛啟德 Airside 商場
對象：中心會員及 50 歲以上人士
費用：\$150 (會員) \$180 (非會員)

新班組推介

【強化肌肉運動工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 5 月 29 日至 7 月 3 日 (逢星期四)	6 堂	\$480 (會員) \$560 (非會員)

時間：下午 2:00 至 3:00 地點：大堂
對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：15 位
導師：歐鴻斌先生 (體適能教練)

【音樂節拍 GOGOGO】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 6 月 3 日至 7 月 29 日 (逢星期二) (2025 年 7 月 1 日暫停)	8 堂	\$240 (會員) \$320 (非會員)

時間：下午 2:30 至 3:30 地點：活動室 3
內容：學習運用七彩手鈴及其他敲擊樂器演奏，鍛鍊手眼協調
對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：8 位
負責職員：鄧巧齡姑娘

新班組推介

【SING 之技巧工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 6 月 6 日至 7 月 11 日 (逢星期五)	6 堂	\$420 (會員) \$500 (非會員)

時間：上午 11:00 至 中午 12:30 地點：活動室 4

內容：1) 學習發聲、運氣、共鳴運用等唱歌技巧

2) 透過不同曲風的音樂歌曲，學習閱譜、拍子、音準及咬字

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：15 位

導師：Ms Connie Choi (歌唱導師、無伴奏合唱演出者及導師)

【齊齊畫@和諧粉彩】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 6 月 20 日至 7 月 25 日 (逢星期五)	6 堂	\$240 (會員) \$320 (非會員)

時間：下午 2:30 至 3:30 地點：活動室 2

內容：齊齊以和諧粉彩，畫出獨一無二的畫作

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：10 位

負責職員：梁蘭芬姑娘

2025 中心主題活動《來吧！Good Health 健康再加 Fun》

還記得 2024 中心主題活動《來吧！Good Health 健康有得 Fun》嗎？這是一個以「愛健康、愛你們、愛新鮮、愛自己」4 個範疇，向大家推廣健康訊息的活動。今年我哋再接再厲，深入地向大家分享「健康」的方法，為大家健康再加 FUN。



加 FUN 1：智能科技 1+1

由「智能科技大使」以「1 對 1」形式，與大家分享日常手機基本操作、尋找資訊、QR Code 排隊、手機點餐、自助付款、WhatsApp、日曆網絡安全等資訊科技。如果你想有貼心嘅「1+1」智能科技學習，就快啲到中心報名或聯絡林姑娘喇！

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

【參觀環保團體：回收轆轤流動環保計劃】

日期：2025年5月20日（星期二） 時間：下午3:00至4:00
集合時間：下午2:15 集合地點：中心
內容：了解「回收轆轤」服務計劃內容、日常運作及參觀其回收倉庫
對象：中心義工優先 名額：15位 費用：全免

【義工訓練(1) 視聽障專業訓練工作坊】

日期：2025年6月23日（星期一） 時間：上午10:30至11:45
集合時間：上午10:00 集合地點：中心
地點：香港盲人輔導會（九龍深水埗南昌街248號）
內容：了解視聽障人士的需要、學習如何服務視聽障人士
對象：中心義工優先 名額：20位 費用：全免

5月至6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5月份主題：

5月7日 母親節慶祝
5月14日 健康講座：郁得健康
5月21日 社區資訊講座：「一線通平安鐘」服務簡介
5月28日 心靈加油站

2025年6月份主題：

6月4日 營養師講座：腸谷谷！常見腸道健康問題
6月11日 父親節慶祝
6月18日 心靈加油站
6月25日 夏季生日會暨半天遊（例會暫停）

注意：中心 WhatsApp 通訊

各位會員是否已將中心手提電話儲存在你的手機內？

若你還未儲存 **61258825**，請儘快行動，否則你將**不會**收到我們透過 WhatsApp 廣播發放的訊息。如有查詢，可致電 23398411 與中心職員聯絡。

中心課程及小組一覽表



中心報告

1/5、5/5、31/5 為公眾假期
中心停暫開放