



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，以改善他們日常的生活質素，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

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，但仍未能有效紓緩痛楚；(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



計劃內容:

長者痛症自我管理小組及工作坊：

- ◆ 了解痛症成因及其引致的問題，教授正向心理學處理痛症問題

物理治療：

- ◆ 物理治療服務舒緩參加者的慢性疼痛

社區教育：

- ◆ 講座及社區展覽
- ◆ 緩痛及訓練工作坊等

社工支援服務：

- ◆ 為有需要的痛症患者，提供個別情緒輔導及支援



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
服務推廣日	12月30日(星期三) 上午8:00-11:30	中西區	地區人士	不限	免費	-街展 -服務推廣	魏漢輝先生
物理治療服務	1月7日、14日、 21日、28日 (逢星期四) 下午2:30-5:30	中心活動室	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名	每次40元	-由註冊物理治療師提供服務 *需備有註冊西醫轉介信	魏漢輝先生
緩痛講座： 預防肩頸痛	1月19日(星期二) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	-由脊醫講解預防肩頸痛的方法	魏漢輝先生
快樂心晴： 病症自我管理小組	1月22及29日 2月3及5日 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	8名	免費	-以正向思維面對痛症	魏漢輝先生

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：魏漢輝先生、單瀟姑娘