



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃

## 使用網球按摩肌肉 5 大秘訣



1. 直接把網球放在肌肉的痛點作定點按壓，每次維持 3 秒，再把網球移到痛點周圍作按壓。
2. 網球放背後，向上下或左右方向按壓滾動。例如針對肩胛提肌，做上下的滾動，拉長肌肉，達肌肉放鬆之效。
3. 網球放在肌肉上進行按壓，感到肌肉有些冤痛，為之正常。
4. 每個部位只需按壓 2 至 3 分鐘，如果連續按壓超過 15 分鐘，有機會引發該按壓部位出現腫痛。
5. 不要在骨骼上進行按壓，否則網球按壓骨骼會帶來痛楚。



資料來源：<https://topick.hket.com/article/1544358/打工仔肩頸背痛%20%20%20%20%20%20網球按摩肌肉5大秘訣>



### 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
新春齊歡聚 (十元活動)	2018年3月6日 (星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、合時糖水及下午茶	魏漢輝先生
伸展運動及肌肉強化工作坊	2018年2月26、3月5及12日 (星期一) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	15名	免費	由健體教練教導參加者伸展及強化身體各種肌肉運動	魏漢輝先生
物理治療服務	2018年3月2、9、16、23及30日 (逢星期五) 上午8:00-下午12:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	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、陳思穎姑娘