



# 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
物理治療服務	2018年3月1、8、15、22及29日(逢星期四) 上午9:00-下午1:00	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 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
網球肌肉按摩法講座	2018年3月19日(星期一) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	50名	免費	由健體教練教授使用網球按摩肌肉的方法	陳思穎姑娘
耆樂團圓齊歡聚	2018年3月13日(星期二) 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	聯歡活動、大型遊戲、獎品及小食	陳思穎姑娘
歡欣大派對	2018年3月28日(星期三) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	60名	10元	預祝復活節、大型遊戲、甜點小食及獎品	陳思穎姑娘
痛症管理有辦法小組	2018年3月2、9、16及23日(逢星期五) 下午2:00-3:00 (已於2月份例會報名)	延展中心活動室	中心會員	10名	免費	由工作人員帶領參加者學習如何舒緩疼痛問題	陳思穎姑娘

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：陳思穎姑娘、魏漢輝先生