



Monthly Health Education Seminars 每月健康講座

Children's behavior 孩子行為面面觀

19 April, 2006 (Wed)

2006年4月19日(星期三) 19:00 – 20:30

508, 20 Des Voeux Rd C, HK

中環德輔道中20號德成大廈508室

During different life stages of growth from babies to scholars, children may have different behavioral problems that challenge their parents. Parents may become angry, anxious, helpless and worrying about their conduct and learning. This seminar will explore with you the basic premises of children's behavioral problems and using games as tools of communication to solve your children's behavioral problems.

Our speaker, Mr. Wong Hoi Man Hyphen, who had a Master of Counselling, University of New England, a Diploma in Social Work, Hong Kong Shue Yan College and got the Level I & II Basic Training Certificate of Eye Movement Desensitization and Processing. He is an experienced presenter on parent-child relationship and provided counselling services in different association for 14 years. (The seminar will be conducted in Cantonese)

Free Admission.

For enquiries and reservation, please contact us at 2537 2083.

孩子由嬰孩至上學，均進入不同的成長階段，他/她們對父母的糾纏行為往往令父母費思量、苦無對策；更使父母怒氣難消、越焦急反而越沒法子，既擔心他/她學業退步、也恐怕他/她操行壞透。本講座嘗試與您一起初步分析，藉多種不同以遊戲作媒介的溝通平台，探討您孩子獨有難解的問題行為之拆解之道。

講者王海文先生曾接受澳洲新英倫大學心理輔導碩士學位之心理輔導專業訓練，亦持有香港樹仁學院社會工作文憑，為本港註冊社工，在過去超過十四年間於不同之社會服務志願機構中擔任前線輔導、個案管理、中心行政管理及輔導督導等工作，與家庭醫生、精神科醫生、臨床心理學家、物理治療師及職業治療師等其他醫療健康專業合作跟進輔導個案。此外，亦接受EMDR(Eye Movement Desensitization and Processing)第一及第二階段訓練證書之專業訓練。專長為親子輔導、青少年個人成長、職業輔導、家庭及婚姻教育、並為情緒病患者提供心理治療。

費用全免。報名及查詢請電2537 2083。

Health Information 健康資訊

Positional Release of Muscle Tension 體位肌肉鬆弛法

歷史和背景

「體位鬆弛法」(Positional Release Therapy)又名「張力/反張力」治療(Strain/Counterstrain)，它在西方文獻中的描述首見於1954年，由一位整骨醫師(Osteopath)鍾斯(Lawrence H. Jones)「意外地」透過將病人置於某個「舒適的」體位，而將病人的頑固而強烈的腰背痛大大改善，從而繼續研究相關的概念而發展出來。此方法在鍾斯發表後，再由其他研究人員和醫師持續研究和應用，得以發揚光大。其中的表表者包括舒華士(Schwartz)、邵維滋(Shiowitz)、華美利滋(Ramirez)、維西菲雪(Weiselfish)和鄧博哲(D'Ambrogio)等。

體位鬆弛法的重點在於找到有肌肉壓痛點(Tender Point)，才能將病者置於某一舒適的體位來將壓痛點「關掉」，以改善病者的情況，雖然此法有其獨特之處，但與其他以壓痛點來進行治療的方法亦有不謀而合之處。在西方即有許多關於激發點(Trigger Point)或筋肌疼痛(Fibromyalgia)治療的描述，而在中國傳統醫學中，又有阿是穴之說。所不同者，體位鬆弛法是屬於一種間接手法(Indirect Technique)，有別於一般的壓痛點療法的直接手法(Direct Technique)，直接刺激壓點或施以按壓來達到治療的效果。

間接手法的主旨不在於直接挑戰肌肉或關節的障礙，有別於關節舒整(Manipulation)、關節活動法(Mobilization)、伸展(Stretching)、肌肉能量法(Muscle Energy Technique)等以力勝力的物理治療手法，而是採用「以柔制剛」的手段，令受到勞損痙攣的肌肉，遠離阻礙屏障(Resistance Barrier)，而推向最大鬆弛度的方向(Direction of Greatest Ease)。

所以，肌肉鬆弛法施行時，不單不會伸展已經處於痙攣狀態的肌肉，反而是將它推向縮短和鬆弛的體位，即舒適位置(Position of Comfort)，令肌肉壓痛點消失。臨床研究顯示，如果將肌肉持續維持於此一體位，肌肉和筋膜會出現一種鬆弛現象(Release)，而令痙攣和壓痛消失。固定在鬆弛體位的時間可能因應不同的肌肉或病者的反應而有異，但臨床研究指出一般需要90秒的時間，來讓肌肉達到此鬆弛現象，有些時候，所需的時間可能較長或稍短，至於因神經系統病變而引起的肌肉痙攣，如中風後遺症患者的肌肉痙攣，則一般需要維持於鬆弛體位達三分鐘才可發揮療效。

適應症、療效

體位鬆弛法的適應症相當廣泛，舉凡是身體創傷而導致出現肌肉勞損、痙攣和壓痛點的情況，均可應用，特別是有筋肌痛症(Myofascial Pain Syndrome)和保護性痙攣時，尤為有效。

使用體位鬆弛法可以達至以下療效：

1. 將處於高張狀態(Hypertonicity)的肌肉張力正常化
2. 將筋膜的張力正常化
3. 促進關節的活動能力
4. 增加局部的血液循環和減輕腫脹
5. 減輕痛楚
6. 增強肌力

體位鬆弛法的操作非常簡單而且安全，和其他手法的兼容性亦很高，除了可以單獨用作治療的手段外，亦可以配合其他治療，如使用體位鬆弛法放鬆肌肉後，才施行關節舒整，當可令治療的效果更理想。

整全保健學院

Institute of Holistic
Healthcare

CPR for Physiotherapists

(CPR-0605A, CPR-0605B)

(Co-organized with Hong Kong St. John Ambulance Association)

14 May, 2006 (Sun)

10:00 - 13:00 (Course A)

14:00 - 17:00 (Course B)

Lecture Room, Kowloon Training Centre,
Hong Kong St John Ambulance Association,
104 Waterloo Road, Kowloon.

Instructor: Kerry Fung, S.B.St.J.

CPD Credits: 3 points

Fees: \$240

Every PT, especially those involved at on-field sports physiotherapy service, should possess up to date Basic Life Support (CPR) certification. The international standard for CPR has been changed after the AHA has published its latest guidelines in late 2005. The SJAA with adopt a new protocol in CPR from 1 April, 2006. This course will be conducted with the latest protocol.

Tips: PTs working in the Hospital Authority can learn CPR free of charge from the A&E Training Centre at TSKH, please call the Centre at 3553 3300 for details.

Please visit our web-site www.iholistic.org for more information.