



NEWSLETTER

Monthly Health Education Seminars 每月健康講座

Disease of the labour and sedentary - Sciatica 文職與工人的共同敵人-坐骨神經痛

25 May, 2006 (Thu)
2006年5月25日(星期四) 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

Many have heard and encountered that sciatica is extremely painful. It could affect sleep, work and even walking mobility. However, most people misunderstand its causes and detrimental effects resulted from delayed treatment and healing.

This seminar will allow you to have a better understanding of the causes, characteristics and physiotherapy intervention of sciatica. You will also have the opportunity to learn how to prevent it and help yourself.

(The seminar will be conducted in Cantonese)

Free Admission.

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

很多人都聽過或感受過坐骨神經痛，嚴重者甚至痛得難以入睡，喪失工作及活動能力。但原來大部份人都對坐骨神經痛的成因及其影響有誤解而延遲就醫。本講座會和大家探討坐骨神經痛的成因、特徵以及治療方法。參予者亦會有機會學習如何預防坐骨神經痛及自我保健的運動和小貼士。

費用全免。報名及查詢請電2537 2083。

整全保健學院
Institute of Holistic
Healthcare

CPR for
Physiotherapist

14 May 2006

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

Health Information 健康資訊

Children's behavior 孩子行為面面觀

不良行為成因

生理

1. 份大腦功能活躍---如:過度活躍症, 資優生, 學習遲緩, 學習障礙...等。
2. 腦細胞傳遞物質失衡---不同程度之精神情緒病, 如: 抑鬱症, 焦慮症, 驚恐症, 思覺失調...等。
3. 身體活動機能過強或過弱---如: 口齒玲利與舌根遲緩, 過高與過矮, 過肥或過瘦...等。
4. 身體持續有暗晦徵狀---如: 頭痛、眼痛、耳痛、牙痛、菲茲痛、皮膚痕癢、心口痛、胃痛、腸痛、大小便不暢順、冒冷汗、手震、男女性徵...等。

心理

1. 與身理成長及與身體健有關
2. 成長壓力
 - 升學 --- 焦慮: -競爭、比較、面對挫折
 - 父母期望---「乖」? 「叻」? 「成功」?
 - 他人期望---鄰舍、親友、老師...
 - 自我形象---「靚」? 「大個」?
 - 自我認識---「能力」? 「信心」?
3. 外在
 - 友群影響 --- 同學、鄰居
 - 父母家中失衡管教方向
 - 物質過盛
 - 大眾傳媒影響--電視節目、電台節目、少年雜誌...
 - 欠缺規律生活---校外生活過多(或欠缺)(如: 興趣班、體藝班、補習班...)
 - 學習及讀書技能弱

改善方法

- 了解孩子出現行為目的 (運用恰當之觀察)
- 有限的說話表達能力, 以行為「搭夠」。
 - 在焦慮、壓力及外在壓力下欲言又止、未可盡情盡心傾吐。
 - 求助: 讓他人注意他的需要、困擾、苦處, 施以援手。

增強雙方溝通內容

- 嘗試多改換身份, 從多角度加以了解。
- 保持平穩情緒狀態, 多說笑、持幽默感。
- 尋找及主動爭取安寧空間與子女從心傾談。
- 注意運用恰當的非文字語言表達內容
- 不要過於留神於子女的非文字語言表達內容而輕看了的文字語言內容回應

文字語言內容	非文字語言內容	
中心思想	聲調	身體語言
7% (父母教誨) (子女回應)	38% 聲量、語氣 說話速度	55% 面部表情、眼神、 身體接觸、交談距離、 站立姿勢、坐姿、 手勢...

誘發良好行為(讓子集中於演譯正面行為)

1. 「動之以情」--- 對症下藥、從心而發。
→ 先用身同感受「我感到你(心情)…」
2. 「說之以利」--- 先揚後抑、從讚許開始。
→ 強調成功經驗 --- 加以鼓勵、激發鬥志。
→ 「已完成一大半/成, 尚欠小小完成/成功…」
→ 提醒之前有共識之獎勵計劃品備註: 設有「下台階」和「冷靜空間」。
3. 按年齡成長調節期望和獎勵計劃。
4. 家中家長會議共同商討有默契之處理對策。
5. 計算及衡量自己處理之「本錢」: -
➢ 「借力」--- 知己知彼, 了解自己的「死穴」及子女的喜好厭惡。
➢ 「借法」--- 多認同子女之成就, 吸取過去他成功之道。
➢ 「借勢」--- 借助環境、正面事情之發生, 親友及家庭活動表揚子女良好行為

News 動向

Physiotherapy Student Attachment 物理治療學生培訓

本診所由四月一日至五月三十日期間參加由香港理工大學舉辦的私營物理治療培訓計劃, 為物理治療學生提供學習的機會。如 閣下拒絕學生觀察治療情況, 請通知本診所職員。不便之處, 敬請原諒。多謝 閣下諒解及合作。

Our Clinics have joined "Physiotherapy Private Practice Attachment Programme" organized by Hong Kong Polytechnic University from 1 April 2006-30 May 2006. Physiotherapy student will observe treatment sessions. Please inform our staff if you DO NOT want the presence of student during your treatment. We apologize for any inconvenience caused. Thank you for your understanding and cooperation.