

07

2021  
12月刊  
(雙月刊)

## 每月專題

### ◆ 物理治療

以人為本 致力為社會服務  
物理治療認知  
網課盛行 引致身體痛症

## 風穎動態

### ◆ 風穎導師訓練課程

突破自我 與學生共同成長  
導師訓練課程的感想

### ◆ 風穎導師推介

## 升學資訊

### ◆ 升中面試技巧

面試三大範疇  
面試必勝小技巧  
面試Dos and Don'ts

## 封面故事

物理治療- 用我們治療之手及  
侍奉之心，盡心盡力協助病人康復

歐陽健 Kenneth Au-Yeung  
物理治療師  
協利康物理治療中心創辦人

# “用我們治癒之手及侍奉之心 盡力盡心協助病人康復”



Kenneth在2010年成立協利康物理治療中心(Healing Hands)，以“*Healing Hands, Serving Hearts*”為宗旨，意為「用我們治癒之手及侍奉之心盡力盡心協助病人康復」。本身修讀機械工程的Kenneth為何會踏上物理治療之路？Kenneth回想，自己在剛修讀機械工程不久，就發現自己較喜歡做一些「對人」，尤其是可以幫到人的工作。適逢有位中學同學修讀了物理治療，促使Kenneth轉科踏上物理治療之路。



### 發現出路 開拓職業生涯

修讀物理治療期間，到醫院實習時了解到公立醫院在物理治療方面的限制，特別是公立醫院的物理治療師不多，但需要物理治療的患者人數卻十分龐大，導致病人的輪候時間長，且接受治療的時間亦有限。為了提供更適切、充分的治療予患者，Kenneth萌生了自己營運私人診所的念頭，亦付諸實行，開辦了協利康物理治療中心。



2017-2021年度物理治療4年級學生臨床實習

### 以人為本 致力服務社會

秉持「希望幫到有需要人士」的信念，協利康物理治療中心至今已擴展至香港共有三間診所、內地亦有兩間高爾夫專項康復中心。問到「生意經」，Kenneth笑言自己並沒有多開幾間診所的野心，擴展只是因應市場自然需求。



### 傳承理念 推廣物理治療

踏足物理治療11年多，Kenneth至今仍未忘初衷。為幫助更多人，協利康的專業團隊致力向公眾推廣健康資訊。除了經常於各大傳媒、報章及雜誌提供專業意見外，亦在不同活動擔任主講嘉賓，以宣揚正確的運動、保健資訊。此外，協利康亦放眼未來，與中學合作舉辦工作分享，讓中學生有機會到診所體驗物理治療師的工作。且中心不少治療師都在香港理工大學及其他可修讀物理治療的院校擔任臨床導師，以冀培育更多物理治療的專業人才，服務社會。

協利康一直將患者置於首位，軟硬件雙管齊下。除了招聘針對不同痛症的專家，以中西結合的方式治療外，協利康在營運上亦下了不少功夫，以先進的設備配合現代化的管理模式為患者提供更優質的物理治療服務。





協利康中心提供多種物理治療方法

### 由內至外 涵蓋不同範疇

現時大眾對物理治療的認知一般都較片面，大都只是知道物理治療可處理痛症問題。部分人甚至會以為物理治療是自然療法或另類療法的一種。然而，Kenneth表示物理治療是西醫的分支、主流醫學的一部分，是基於西醫基礎理論、診斷學發展而來的。Kenneth比喻，物理治療就像是「西醫跌打」，具西醫的治療思維，但同時基本所有平常會找跌打看症的不適都可找物理治療。

除了一般的痛症或者運動創傷需要進行物理治療外，物理治療其實還涵蓋許多不同的範疇，兒科，如患有腦麻痺症的嬰幼兒；腦神經科，如腦神經方面的復康；心胸肺科，如新冠肺炎康復後心肺功能仍受影響等等，都可向物理治療師尋求幫助。另外，物理治療師亦是運動專家，熟識人體功效學。Kenneth透露，原來不少健身教練都經物理治療師培訓過的。可見物理治療覆蓋之廣。

治療手段方面，所有具醫學及科學根據的非藥物及非侵入性方式的治療手段都是物理治療會用到的，常見的如手法治療、針灸治療；較少人了解的如干擾波電療、頸腰椎牽引治療等。而協利康較常以中西結合的方式治療。



需要留意的是，現時香港市民並不能直接向物理治療師求醫，必須經由醫生轉介。為了方便患者，協利康提供遙距診症。如患者需要醫生轉介信，可在中心遙距診症，不需要特地到西醫診所看症，省卻來回折騰的時間。對患者，尤其受痛症困擾的病人而言，可謂一大福音。

### 網課盛行 引致身體痛症

2019年開始受新冠肺炎影響，學生多了上網課。Kenneth表示近來多了不少學生因頸痛問題需要向他們尋求幫助。Kenneth分享，為了看清楚螢幕，學生在使用電話時一般都會不知不覺將頭「耷得好低」；對電腦時，則會將上半身會向前傾，有些學生甚至會有聳肩的情況。這些不良的姿勢都會導致頸痛、手臂痛等痛症。



### 矯正坐姿小貼士



Kenneth提醒正確的坐姿是：背部要靠椅背；視線應可水平望到螢幕的第一行。如需要使用鍵盤或滑鼠的話，身體與螢幕間應保持大概一個手臂的距離。另外，大家亦可記住3個90°：手肘屈曲（上手臂與下手臂）90°、髖關節（上身與大腿）90°、膝蓋（大腿與小腿）90°。正確的姿態減少身體不必要的負擔，減低因不良姿勢引起不適甚或痛症的機會。



### 簡易動作 幫助舒緩肌肉

另外，Kenneth指出近年的醫學研究發現，固定一個姿勢太久對身體是十分不理想的，所以最好每45分鐘就走動一下。以下的簡單伸展動作除了適合固定一個姿勢太久後放鬆用外，對舒緩肩緊頸痛亦有一定幫助。

#### 1. 伸展上斜方肌（頸到肩膀的三方形肌肉）

低頭側向左邊斜前方。左手可輕輕施加力量，有拉扯感即可。保持10秒為一組，共做10組。轉向重複上述動作。



#### 2. 頸椎旋轉動作

頭完全擰向左邊。注意擰頭時頭保持水平，不要昂高或垂低。轉向重複上述動作。



最後，Kenneth提醒發展成痛症都是有先兆的，家長平常要多留意小朋友的坐姿是否正確，不應忽視小朋友反映的身體狀況。若有不適可多做伸展動作可望改善。但如情況持續，甚至加劇，就需要向專業人士尋求幫助。