



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



「口肌健」使用手冊 公眾人士適用



SoCUBE 
CUHK Social Innovation 中大社創

Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

下載「口肌健」 流動應用程式



Oroeasy

The Department of Otorhinolaryngology, Head and Neck Surgery of the Chinese University of Hong Kong (CUHK) is launched an Oroeasy mobile app in February 2021. This mobile app is funded by the Social Innovation and

apps.apple.com



v1.0.3 (build 9) on iTunes App Store

<https://apps.apple.com/us/app/oroeasy/id1560136173>



Oroeasy - Apps on Google Play

The Department of Otorhinolaryngology, Head and Neck Surgery of the Chinese University of Hong Kong (CUHK) is launched an Oroeasy mobile app in February 2021. This mobile app is funded by the Social Innovation and

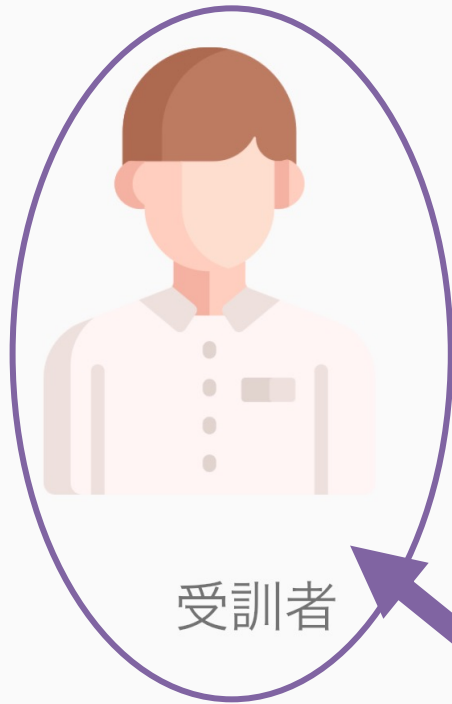
play.google.com



v1.0.3 (ver. code 9) on Google Play

<https://play.google.com/store/apps/details?id=hk.edu.cuhk.ent.oroeasy>

打開「口肌健」程式後，揀選受訓者



受訓者



培訓者

以訪客身份登入

受訓者

受訓者

已在「口肌健」註冊之言語治療師可為患者設計個人化的口肌訓練計劃。您可諮詢您的言語治療師了解詳情。



受訓者編號



密碼

登入

或

公眾人士

「口肌健」包含一系列針對不同口腔機能的訓練計劃。公眾人士可以觀看不同訓練計劃進行運動。

以訪客身份進入



從列表中選擇訓練組合，按「進入」開始該訓練

訓練組合

強化嘴唇

所需時間
3 分鐘

訓練動作數目
3

動作類別
嘴唇

簡介

1. 強化嘴唇肌肉

▽ 進入

增加嘴唇之活動幅度

所需時間
4 分鐘

訓練動作數目
3

動作類別
嘴唇

簡介

1. 增加嘴唇之活動幅度

進入後，訓練的基本資料列在最上的表格中。
例如：訓練時間、進度及簡介等



強化嘴唇

所需時間
3 分鐘

訓練動作數目
3

動作類別
嘴唇

簡介
1. 強化嘴唇肌肉

▶ 開始

閉合嘴唇 (ID: 401)

動作時間
10 s

休息時間
5 s

重複次數
4

影片角度
45°

示範者
男性成人

動作類別
嘴唇

工具
無

然後，把版面移向下方，查看各訓練動作的步驟。
如有需要可按「預覽動作」來預覽影片



閉合嘴唇 (ID: 401)

動作時間
10 s

休息時間
5 s

重複次數
4

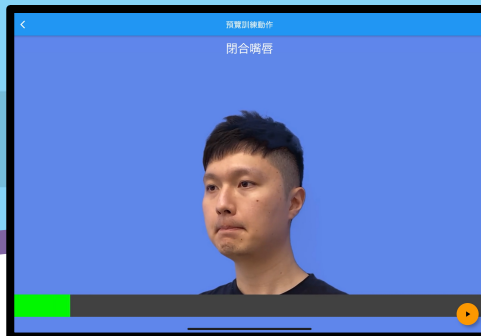
影片角度
45°

示範者
男性成人

動作類別
嘴唇

工具
無

步驟
1. 用力合上嘴唇及維持



預覽動作

閉合嘴唇及鬥力 (ID: 402)

動作時間
10 s

休息時間
5 s

重複次數
4

影片角度
45°

示範者
男性成人

完成預覽後，回到最上的表格中。
按「開始」進行訓練



強化嘴唇

所需時間
3 分鐘

訓練動作數目
3

動作類別
嘴唇

簡介
1. 強化嘴唇肌肉

▶ 開始

閉合嘴唇 (ID: 401)

動作時間
10 s

休息時間
5 s

重複次數
4

影片角度
45°

示範者
男性成人

動作類別
嘴唇

工具
無

訓練開始

QrOeasy



強化嘴唇

閉合嘴唇 (1 / 4)

綠色 >>> 訓練



強化嘴唇

閉合嘴唇 (1/4)

紅色 >>> 休息



閉合嘴唇 (2 / 4)

訓練繼續進行



閉合嘴唇 (2 / 4)

訓練繼續進行



訓練完成。
按「完成」後，便可返回訓練組合之版面。

強化嘴唇



恭喜, 完成今次訓練。

完成





香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



謝謝！