



鄰舍輔導會怡欣山莊

郵票



如不欲收到本通訊，請與本單位聯絡。



鄰舍輔導會怡欣山莊



本期專題：

護士專題：高血壓知多少

社工專題：智障人士與基本輔導技巧

治療師專題：肱骨內上髁炎

臨床心理學家專題：壓力水平你要知

2019年4至9月

第一期通訊

2019-2020年度



編輯委員會

- 督印：馮麗
- 主編：鍾活霖
- 編輯委員：殷振豪、潘志堅、劉彩霞、邱港山、彭醒健、賴鎮威、梁采怡、杜佩蘭、黃嘉成、劉綺婷、盧仲康、關善婷

印刷數量：500份
印刷日期：2020年1月

鄰舍輔導會怡欣山莊

地址：新界沙田亞公角山路45號
 網頁：www.naac.org.hk
 電話：2637 9000
 傳真：2637 9298
 2019-2020 第一期通訊
 如不欲收到本通訊，請與本單位聯絡。

Designed by www.hkdesign.com.hk Tel: 2868 7419



服務總監的話

不經不覺我在怡欣山莊工作已經三個年頭，雖然經歷不少挑戰和困難，包括：向社會福利署申請殘疾人士院舍正式牌照；與不同政府部門及承辦商協調「搬遷沙田污水處理廠任岩河工程」；改善山莊老化設施及提升安全環境工程項目；爭取改善山莊同工及服務使用者交通工具選項；人力資源重整及招募等等，我很感恩遇到很努力投入及堅毅的團隊，無論是中層管理人員、社工、不同專業部門的同事、前線人員，彼此合作，真誠溝通，大家無分彼此，分享共同目標：希望提供優良的居住及生活環境予會員，開心地在山莊接受服務，讓家屬安心交托家人給我們，誠心做好服務。



服務總監-馮麗

這3年裡，我最深刻的片段是：2018年「山竹」襲港，在緊急嚴峻的天氣情況下，同事如何發揮群策群力的精神，用盡不同方法返工和接更，留宿三日兩夜在山莊內作出支援；當值的同事亦戰戰兢兢地克服恐懼，在橫風橫雨的環境在山莊內運送藥物、食物及日常所需物資。此外，同事們亦十分努力去製造新鮮的生活經驗予會員，好讓他們在沉悶刻板的生活多點趣味、刺激和多元體驗。2019年3月，山莊建立了一個表演平台，讓會員的真實故事透過話劇手法呈現在公眾面前，社工藉著話劇導師專業協助建構劇本、場景及招募義工演員，為會員提供專業培訓及公演機會，共融話劇不但讓我們對智障人士有不同看法，更重要透過真實故事及會員參與能讓公眾人士明白智障人士及其家屬的需要，減少社會歧視。

我一直很喜歡藝術，我相信藝術是無邊界，不分種族、能力、性別、年齡，所有人也可以是藝術家。2019年10月，兩位山莊會員成為藝術家，得到萬希泉陀飛輪及ISA 義莎時裝國際有限公司賞識，將他們的畫作成為陀飛輪腕錶設計的一部份，更獲得不少社會名人、家屬及公眾人士的欣賞。這些經歷更讓我體會只要我們相信會員是可以做到的，也要讓他們嘗試，並且要努力連結社會上不同的平台，讓更多人知道和體會他們的能力，藝術是一個多元的媒體，能為不善表達的殘疾人士說出他們的心思意行，讓我們能從正面角度去欣賞和理解他們，建立更平等和互愛的關係。

雖然臨別在即，我冀望可在另一崗位繼續與各位同行，在此感激這三年來與我同行的戰友們，支持山莊工作的家屬們，對山莊一直不離不棄的合作伙伴和義工團體，一班可愛精靈的會員，最重要是山莊上上下下百多位同工及替假同事、陪診人員……等等。

祝願大家身心靈健康，社會和平，山莊業務更上一層樓！

最新消息

機構於今年度成功競投位於東涌滿東邨的中度智障人士宿舍及綜合職業康復服務中心，現正進行工程招標，預計今年2月陸續投入服務。該服務單位取名為「怡東軒」，將提供90個綜合職業康復服務中心的訓練名額及40個中度弱智人士宿舍的宿位。

山莊裝修工程

禮堂重鋪地板工程

山莊禮堂經常用作舉辦大型活動、職員培訓及各類型小組及活動，唯禮堂地板於2019年初，慢慢出現浮起的狀況，並日趨嚴重。為保障使用者安全，山莊決定暫停使用禮堂，並於6月初開展重鋪地板工程，7月已正式恢復使用禮堂。



清走原有舊地板



重新鋪設纖維地板



球場翻新情況

球場翻新工程

山莊獲得余兆麟醫療基金贊助，在2019年5月27日起開展為期三個多月的翻新工程。除了為地面塗油外，亦會重新規劃球場用途及泊車位置，讓會員有更安全及充足的戶外活動空間。



重新規劃跑道、籃球場及落貨區



更換山莊大閘

山莊大閘已使用多年，加上受到去年超強颱風「山竹」破壞，雖然仍可使用，但已出現老化情況。故此，山莊現正進行更換電動閘門的前期工作，以便車輛安全出入。

更改房間用途及膠欄工程

因應房間數量及分佈的限制，山莊部份朗欣居男會員一直居住在雅怡居男宿舍內，為有效管理及加強感染控制成效，山莊建議把一樓隔離室改變為雅怡居女宿舍，及把D202房改建為朗欣居男宿舍，以解決雅怡居及朗欣居男會員共用宿舍的情況。有關改動的申請，已在2019年9月獲社署殘疾人士院舍牌照事務處批准，山莊現正進行報價工作，期望盡快開展工程。

搬遷沙田污水處理廠往 岩洞工程



已移除山莊大圓對開迴旋處



在山莊不同位置放置了3個大號能驅蚊驅蟲器



顧問公司定期派員到山莊滅蚊



在山莊鐵絲網加蓋細孔鐵絲網，並置每隔三呎放置硫黃包



正在山莊會議室舉行關注小組會議

搬遷沙田污水處理廠往岩洞第一期工程已於2019年2月下旬開展。項目主要是在亞公角山路迴旋處附近開通一條連接未來臨時炸藥儲存庫及通風井位置的直路，預計工期為2-3年。

為使家屬適時得到工程的最新資訊，及表達對工程的意見，以盡量減少對會員的影響，怡欣山莊聯同渠務署、工程顧問公司及相關政府部門定期召開關注小組會議，讓家屬了解有關工程會否對周遭空氣、噪音、交通和人生安全等構成影響，以及早作出預防及應對。

2019年4月15日及2019年6月27日已在山莊舉行了兩次關注小組會議，出席者包括：會員家屬、山莊職員、顧問公司代表、渠務署代表、社會福利署代表及民政事務處代表。會上家屬均有表達對第一階段工程的憂慮及關注事項，例如：擔心工程引發蚊患及蛇患；對亞公角山路的交通影響，特別是對救護車緊急服務的影響；擬建的臨時炸藥貯存庫的安全問題及緊急應變計劃；移除迴旋處的急切性及期望運輸署派代表出席會議等。

現時承建商已平整了迴旋處對開草地，並開通了連接臨時炸藥儲存庫及通風井的道路入口，並且移除了山莊門外的迴旋處。另外，顧問公司也有執行相應措施，以回應家屬的意見，包括：定期滅蚊、安裝驅蚊/鼠器、加裝細鐵絲網及放置硫黃包等。下一次關注小組日期將訂於2019年10月23日，屆時再與家屬一起跟進工程最新情況。



通往通風井及臨時炸藥庫的道路入口

怡欣職員巡禮

上期介紹了欣悅居團隊，今次為大家介紹雅怡居團隊。

雅怡居



後排左起：(社工) 賴鎮威、盧仲康及(助理服務總監) 潘志堅
前排左起：(社工) 周柳儀、劉經輝



左起：(宿舍家長) 羅子健、黃應斌、馮錦滿、黃杰及郭廣敬



左起：(宿舍家長) 李樂敏、甄嘉霖、尹子洋、(活動工作員) 楊展維及張碧淇



左起：(宿舍家長) 黃嘉欣、陳錦強、黎振欣及(活動工作員) 林愛蓮



左起：(宿舍家長) 吳嘉晴、陳思冰



左起：(宿舍服務員) 曾維慧、孫衛紅、方嘉寶、譚玉芳



左起：(宿舍服務員) 徐劍英、廖定花



(宿舍服務員) 嚴維珍



(宿舍服務員) 賴榮飛

機構賣旗日 (九龍區)

本年度「鄰舍賣旗日」於二零一九年九月二十一日(星期六)在九龍區進行，目的主要是為非資助長者服務籌款，以滿足不同社群的特別需要。

怡欣山莊的會員及家屬身體力行，全力支持機構賣旗籌款活動。當日我們約50名會員、家屬及職員上午9時30分已抵達黃大仙進行賣旗活動，他們發揮渾身解數，向街上的善長募集更多善款！

賣旗活動結束後，我們一同到荃灣「水上人八鮮蒸鍋」一同共進自助午餐，大家樂也悠悠，美味點心更消除大家的疲勞！



「展才設計 2019」嘉獎典禮



一眾設計師會員、學生、模特兒、家長及職員與司儀安德尊影大合照。

「展才設計 2019」由香港理工大學（理大）紡織及服裝學系轄下綾緻康健服裝中心主辦，並由多間社福機構，包括鄰舍輔導會協辦。活動目的是啟發長者及傷健人士於服裝設計及製作方面的潛能，以表達自己的情感及對身邊摯愛的感謝和關愛。

怡欣山莊已連續多年參與「展才設計工作坊」，讓會員有機會為家人、朋友設計獨一無二的服飾，以表達對他們的情感。今年山莊朗欣居會員許瑞蘭獲選參與 2019 年 4 月 6 日在理大校園舉行的「展才設計 2019」嘉獎典禮。當日山莊安排了十多名會員及職員到會場為瑞蘭打氣，並且一同觀賞她的作品在台上以時裝表演形式展出及分享服飾背後的意義。

在此，感謝理大綾緻康健服裝中心建立「展才設計」的平台，讓山莊會員在多年來能透過理大學生的協助發展個人潛能及實現夢想。



理工同學跟「設計師」瑞蘭初次見面，詳細商討布料的質地及顏色。



綾緻康健服裝中心總監吳秀芬博士為模特兒修改衣服。



舍友們一同到來支持瑞蘭。



會員許瑞蘭的服裝設計圖（左）。



瑞蘭與理大學生介紹服裝主題——消化餅。當日工場職員黃燕霞姑娘，穿上瑞蘭的作品進行時裝表演。



鄰舍輔導會各入選會員與家屬及職員合照。

外聘足療服務

我們外聘了愛足康有限公司的足療服務，該公司的足部護理員於 2019 年 6 月 4 日及 2019 年 9 月 5 日，到山莊為已報名及有需要的會員提供專業的足部護理，包括：修剪趾甲、灰趾甲、內生甲、厚甲、厚皮磨洗護理服務。兩次足療日過程順利，會員十分合作，合共有 56 位會員接受了專業足部護理。下半年山莊會繼續使用外聘足療服務，讓有需要的會員能定期得到足部護理，保持足部衛生。



會員當日表現十分合作。



嘩！我有點兒怕，幸好有姑娘鼓勵！



講座預備開始。



有姑娘教導真開心！



我識揀牙膏了！

牙科服務

我們申請了香港醫藥援助會的流動牙科服務，並於 2019 年 8 月 6 日安排了流動牙科車到山莊，為 12 名會員提供口腔檢查、洗牙、補牙及脫牙服務。由於能接受服務的會員不多，故我們會繼續申請有關服務，希望有更多會員能接受外展牙科服務，免卻外出就診的不便。

另外，我們亦於 2019 年 9 月 10 日及 20 日邀請了衛生署口腔健康教育組的牙科治療師到山莊，分別為會員及職員舉行口腔健康講座。牙科治療師以遊戲、影片及簡報的形式向參加者介紹了蛀牙的成因及過程、刷牙的方法、假牙托的護理方法、牙縫刷的使用方法以及如何選用牙膏。期望講座有助會員保持牙齒衛生，減低牙患問題。

獅家鄰舍又一村 飯香佳餚滿怡欣

山莊與又一村獅子會於7月6日合辦「獅家鄰舍又一村 飯香佳餚滿怡欣」晚宴活動，活動當日得到一班熱心的獅兄獅姐到山莊與會員一同歡渡一個愉快的晚上！

當天又一村獅子會為會員準備豐富晚宴外，更親自分餐及碎餐，令全山莊的會員均可以品嚐到美味佳餚！除了美食外，一眾熱心獅兄獅姐為會員載歌載舞，落力演出！活動後，各獅兄獅姐為每一位會員送上精美福袋，為活動添上滿足的句號。除此之外，又一村獅子會更贊助山莊添置十多張圓形摺枱為日後的共融晚宴之用，再次感謝又一村獅子會不遺餘力地為會員帶來此活動。



獅兄獅姐落力地為會員碎餐。



晚宴少不了載歌載舞的表演！



獅兄獅姐一早到山莊準備晚宴。



滿滿的福袋車出發！



另一批獅兄獅姐準備福袋。



感謝大會主席葉文龍獅兄贊助200張冷氣被予山莊會員。



獅兄獅姐與會員打成一片。



鄰舍輔導會與又一村獅子會交換錦旗。



姚會長派發福袋予雅怡居會員。



怡欣龍獅隊為晚宴揭開序幕。

萬希泉鐘錶有限公司將與鄰舍輔導會合作推出會員畫作的慈善陀飛輪，當中會以會員黃偉峰的畫作為錶面設計。

各位山莊會員陶醉於美食當中。

迪士尼樂園親子之旅

鄰舍輔導會今年再次參與「香港迪士尼樂園社區共享計劃」，協助各服務單位申請免費迪士尼樂園門票，怡欣山莊成功獲分配42張門票，並分別於2019年7月19日（朗欣居）及7月27日（欣悅居）舉行了「迪士尼樂園親子之旅」，讓家屬及會員能在園內四處遊覽及拍照留念，渡過愉快一天。



沙灘樂游游

夏日炎炎，當然又是時候一起去享受陽光與海灘！原定7月初舉辦的「沙灘樂游游」活動先後因雷暴警告及酷熱天氣警告而兩度改期。等了又等，會員及家屬終於能在8月22日一同前往屯門黃金泳灘享受夏日暢泳的樂趣。



山莊各類興趣小組

怡欣山莊除了為會員提供安全、舒適的居住環境，亦致力豐富他們生活、發展個人潛能及興趣。故此，我們持續提供多元化的學習機會，包括：跆拳道、繪畫、舞龍及音樂等，讓不同能力的會員尋找個人興趣、發展個人潛能；另一方面，我們亦會透過不同的平台（如：地區活動、節日慶祝活動、學校共融活動等），安排他們參與公開表演，展示個人才能及學習成果，提升自信。

舞龍小組

怡欣山莊於 2015 年成立龍獅隊，由十多位山莊會員組成，每星期一次定期進行練習，經過 4 年時間，會員們從中學習到不同舞龍技巧，當中亦參與過不少外出表演，例如曾經於沙田第一城、沙角村、香港恆生大學等作公開表演，反應良好，得到不少社區人士支持。



跆拳道班

怡欣山莊跆拳道班於 2019 年初成立，共有 10 位智障會員參與，定期每星期進行一堂跆拳道訓練，學習簡單的跆拳道入門姿勢和踢腳動作，如左右腳前踢、正拳及上防禦姿勢等，除促進他們運動外，亦可訓練紀律。期望他們於不久的將來在台上向大家展示學習成果。



音樂培訓班

山莊於 2019 年 5 月開展了音樂培訓班，目的是提升會員對音樂的興趣，豐富會員的生活歡愉感；並透過集體的學習過程，激發會員自信心和合作精神；最終期望會員能組成樂隊及合唱團，於不同場合進行表演，展現個人潛能。成功參加此培訓班之前，會員均需通過嚴謹的試音過程；經過十多堂的培訓後，會員現已掌握到以敲擊樂配合集體合唱，演奏兩首家傳戶曉的名曲「生日歌」和「真的愛妳」，期望有機會表演給大家看看。



繪畫小組

繪畫能夠發揮會員的個人潛能及達到陶冶性情的目標。因此，今年度 4-9 月我們舉辦了「畫出怡情」繪畫小組，讓 8 位參加者可以在臨摹名畫的過程中，提高他們對藝術的認識，發揮他們的潛能。下半年，我們會繼續舉辦此小組，發掘不同的會員對繪畫的興趣。



體適能小組

為提升會員運動量及對運動的興趣，以保持身心健康，山莊於今年 9 月開始聘請體適能導師，期望持續舉行「體適能」運動小組。經宣傳後，會員報名反應熱烈，共有 46 名會員參加，現在山莊每星期會舉行 5 班「體適能」運動小組，讓不同能力的會員也能體驗運動樂趣。



綜合就業中心

「玩轉動物園」環保藝術裝置製作

山莊會員利用回收膠樽製作了山莊的盾臂龜「歡歡」和「欣欣」，兩隻「盾臂龜」維肖維妙，十分可愛，而它們於 4 月 13 日的鄰舍輔導會舉辦的「玩轉動物園」活動中展出，當天會員李雪青更即場示範用口繪畫環保袋，在場參與人士均十分欣賞兩隻「盾臂龜」及雪青的畫作。



「盾臂龜」的誕生過程。



雙「盾臂龜」維肖維妙，吸引了不少小朋友餵它們吃蔬菜呢。



雪青示範用口繪畫環保袋。

共融班

這季綜合就業中心舉辦了不同的共融班組，5 月 6 日女青年會聯同沙田官立小學到山莊參與陶瓷共融班，除了學習陶藝創作，同時亦可與會員一同創作，藉此加強對會員的認識，推廣傷健共融。學生們更早有準備，繪畫了環保袋以及親手寫了心意卡給我們山莊的會員。



曲奇餅出爐，又香又好味!!



在導師的悉心教導下，同學及會員用心學習。



同學與會員一同製作曲奇餅。

市集展銷

綜合就業中心於 4 月 19 至 20 日參與馬鞍山市集展銷，銷售會員的藝術創作產品，如：陶藝盆栽、陶藝飾物、口繪袋及明信片等，希望將會員的創作帶到社區，讓區內人士也可以認識到會員的能力，加強對殘疾人士的認識。



會員參與展銷，推廣山莊的不同創作。



今次展銷新產品，將陶藝創作與園藝品配合。



讓會員可接觸社區，加深認識。

烘焙訓練

今年中秋節，健怡飽點工房推出了中秋曲奇禮盒，是次禮盒以一家兔子賞月玩燈籠為主題，寓意中秋佳節一家人團聚的好時光，曲奇口味方面，推出新口味芝士曲奇，濃濃的芝士味，中和了曲奇的甜味，中秋曲奇禮盒更配以會員製作之陶瓷花形小碟一對，寓意成雙成對，團團圓圓。



感謝沙田官立小學同學們的心意。



大家一起製作陶瓷小碟。

另外，5 月 3 日鄰舍輔導會東涌綜合服務中心聯同東涌靈糧堂怡文中學的學生，一同到山莊參與曲奇共融班，與會員一同製作曲奇餅，透過搓麵團、壓餅，大家互相分享、合作，最後更一同分享製成品，同學及會員也很開心，同學更可透過彼此互動，認識到學員的能力。





中秋節活動

今年9月，一班青年義工到山莊與欣悅居會員一同慶祝中秋節。他們在活動前，於綠茵徑悉心佈置，掛滿色彩繽紛的燈籠，令會員感受到節日氣氛。會員齊集綠茵徑後，義工們與會員一同玩遊戲、唱歌，大家都非常投入，讓會員感到溫暖。



「聖雲先會」義工活動

「聖雲先會」義工大約每月兩次，於星期六與欣悅居會員外出用膳及購物，增加會員外出社區的機會。欣悅居不少會員已跟義工成為「老友」了！



雙親節活動

為了答謝家人的照顧和付出，欣悅居會員於雙親節活動中，親手為家人搭配不同乾花材料，製作獨一無二的香包小禮物。



房會活動

宿舍每年會安排房會活動，讓同房會員一同外出用膳、聊聊天，討論一下房間事務，增進彼此感情。



朗欣居每年都會舉辦多元化活動，當中有週末外出旅行、節日活動、小組活動及生日會等，讓會員能有一個多姿多采的宿舍生活。短短半年裡，我們參與過不少有益好玩的活動，讓我們來一同重溫！

節日慶祝活動



勞動節-齊齊勞動做手工。



復活節-親手製作個人特色復活蛋。

會員大會及生日會



會員大會上會員踴躍發表意見。



中秋節-玩燈籠、食月餅，人月兩團圓。



端午節-包糰學習製作應節食品。



生日之星，齊享美味蛋糕，Happy Birthday!

週末外出活動

朗欣居每月均會舉行一次週末外出活動，讓會員能善用餘暇時間，參與不同活動，豐富宿舍生活！



參與理工大學一年一度展才Fashion Show。(4月)



海洋公園一天遊，Funny Day! (5月)

夏日大電影，一齊欣賞「反斗奇兵4」。(7月)



參觀民航處，認識香港機場運作。(6月)

家屬會



朗欣居家屬會每四個月舉行一次，是次家屬會後一齊打邊爐，Yummy! Yummy!

外間家屬組織探訪

中秋前夕有朗欣居家屬聯同唐氏協會家屬會到山莊探望會員，預祝早秋佳節。



家屬義工們教導會員製作中秋燈籠。



團團圓圓，同慶中秋。

踏入 19-20 年度，雅怡居於 4-9 月舉行了不同的活動，讓各會員在山莊生活中，得到不同的體驗。首先，我們於不同的節日，包括：父親節、母親節、中秋節及復活節等，除預備應節食物外，也會透過遊戲形式教導會員不同節日的由來及意義；



另外，我們也會舉行親子活動，讓會員與家人外出用膳及進行親子活動，共聚天倫。最近，雅怡居便舉行了雙親節活動，一同外出享用自助午餐；也有舉辦親子釣蝦活動，讓會員及家屬有更多的體驗。



當然，還有每季一次的會員生日會，我們會持續舉行，讓各雅怡居會員能聚首一堂，與家屬義工及職員一同為該季度生日的會員慶祝。下半年仍有很多精彩活動，請大家留意下期通訊啦！



社區遊踪

今年度上半年晴怡居社區遊踪選取到新落成的西九龍站，參觀最新及先進的廣深廣高速鐵路站。而家等我們地各會員為大家介紹一下：



云：「在西九龍站內及外，分別有不同的室內擺設及佈置，場外更設有綠化觀景台，可遠眺維港景色。」



莉莉及慧敏：「除了室內佈置，西九龍站亦有不同的壁畫，你睇唔睇得出呢幅壁畫，畫了什麼？」



成德、健靈：「你地睇下！而家鐵路四通八達，可以直通國內14個省份。如果旅客沒有帶足夠現金，付款亦可用電子貨幣，方便大家。」

漫遊太空館

4-6 月份旅行帶各會員及家屬衝上太空，參觀香港太空館展覽。是次太空館主題主要圍繞太空探索及太空科技的發展。各位參加者投入觀賞展覽，亦主動使用場內設施。



環遊古蹟群

7-9 月份的旅行到了中環的中區警署參觀，中區警署的建築屬於香港法定古蹟，經過活化工程後定名為「大館」，提供一系列歷史文物、當代藝術展覽、表演及文娛活動。館內有相關的資料以供參考，亦有過百年歷史的監獄可參觀。今次的旅行相信令會員及家屬，有另類的體驗。



家職會

本屆家職會第一次會議於 2019 年 6 月 27 日晚上舉行，會上通過了本屆家職會的各居庭的家屬代表及職員代表，修訂了新一屆家職會會章，及製訂了本年度家職會的年度計劃，重點內容包括：持續關注沙田污水廠搬遷工程的情況及對山莊和會員的影響、部署向運輸署及巴士公司再度爭取低地台巴士行走山路、籌辦支持員工的打氣活動和家職會聯誼活動等等。

而家職會已於 2019 年 9 月 25 日舉辦了外間服務參觀活動，一行二十位家屬及職員參觀了位於何文田的香港耀能協會盛康園，先由盛康園院長介紹他們的服務內容，包括：庇護工場、展能中心、宿舍服務等，繼而走訪盛康園的設施及環境，如多姿多彩的工場、令人心曠神怡的植物花園、花店與咖啡店，不少職員及家屬更即場在咖啡店購買及品嚐由他們會員親手製作的飲品，以作支持。參觀過後，一眾家屬及職員便一同前往旺角倫敦酒樓享用午膳，在輕鬆愉快的環境下，大家分享彼此近況，促進彼此交流及溝通。



社區教育及共融活動

山莊一直致力與社區不同團體及學校合作，舉辦共融活動及參與義務工作，為會員及社區人士提供互相認識及溝通機會。透過多元化的活動，不單擴闊會員視野及生活體驗，更能增進與社區人士的接觸，建立友誼。

本年度 4 月至 9 月的共融活動十分精彩，包括：會員外出探訪五旬節林漢光中學、培基書院，及與德信中學同學進行繪畫活動；另亦有不少義工團體到訪山莊，與會員參與各項有意義的活動，當中包括：TEEN 行者、女青年會、馬鞍山崇真中學、顏寶玲書院、聖公會林裘謀中學、曾碧山中學、小童群益會及傷健協會等。

另外，社會福利署南沙田綜合家庭服務中心於 2019 年 5 月 3 日邀請了一班義工到訪山莊，當中兩位南亞裔義工更烹調地道的南亞美食給會員享用，讓會員大飽口福之餘，亦一同進行集體遊戲，促進互動及溝通。下半年，我們會繼續安排不同的共融活動，促進傷健共融。



與小童群益會義工一同到馬鞍山公園進行活動。

探訪五旬節林漢光中學及培基書院。



到德信中學與同學進行繪畫活動。

顏寶玲書院到山莊探訪活動。

聖公會林裘謀中學到山莊探訪活動。



女青年會聯同馬鞍山崇真中學到山莊探訪活動。

馬鞍山曾碧山中學到山莊探訪活動。



社會福利署南沙田綜合家庭服務中心義工到訪烹調特色地道南亞美食及進行活動。

員工培訓及發展

山莊十分重視員工的培訓及發展，除了為新入職同工提供入職導向及與工作相關的培訓外，亦會為現職同工每年重溫不同的工作技巧及知識，並且會搜尋合適的課程協助職員報名，以助山莊服務發展及保持服務質素。而本年度 4-9 月山莊職員曾參與的培訓項目如下：

山莊治療部為員工提供的培訓項目包括：

1. 輪椅使用
2. 扶抱技巧
3. 搬扶機使用
4. 輔助器材使用
5. 被動式運動
6. 緊急事故訓練
7. 運動器材使用
8. 餵食訓練
9. 歷奇廣場設施使用

山莊護理部為員工提供的培訓項目包括：

1. 感染控制 (處理嘔吐物、穿除保護衣、稀釋漂白水、正確洗手程序)
2. 沐浴培訓
3. 更換尿片及臀部護理
4. 派藥及外出派藥
5. 約束物品使用
6. 哽塞處理

機構及外界培訓項目包括：

1. 「擦亮鑽石」 - 教導自閉症人士的優質策略員工培訓
2. 「預防性別歧視及殘疾歧視」培訓課程
3. 預防及處理工作間性騷擾講座
4. 殘疾人士院舍 / 日間康復中心 - 感染控制課程
5. 訂立沒有保護罪法律分享會
6. 樂齡科技產品應用經驗分享會
7. 殘疾人士住宿服務評估工具應用培訓課程

山莊為員工提供的其他培訓項目包括：

1. 突發事件處理訓練
2. 廉政公署防貪講座
3. 個別會員行為及情緒處理工作坊
4. 服務質素標準培訓
5. 認識操作消防系統及警鐘誤鳴處理

處理暴力行為控制及脫身法認證課程

為加強保障員工及服務對象的安全，康復服務部持續為各單位員工舉行「處理暴力行為控制及脫身法」課程，由有英國 NFPS 有效認證的職員負責教授此課程，內容包括：認識處理暴力行為之相關法例、機構及職員之法律責任；加強參加者處理暴力行為的實戰技巧，包括處理服務使用者持有利器；學習運用身體控制介入技巧及人本導向脫身法，確保自身及事主的安全。本年度 4-9 月康復服務部舉行了 1 次課程，有二十多名同事參加，包括怡欣山莊職員。下半年，我們會再舉行多 2 次，讓新入職或從未出席的同事參加。



護士專題：高血壓知多少

現代都市人生活節奏急速，經常要吃快餐或加工食物，而且工時長，缺乏運動。以上加起來會令大眾容易患上「健康的隱形殺手」- 高血壓。

高血壓的定義

根據香港衛生署的定義，以成年人為例，高血壓是指收縮壓持續處於 140 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，或舒張壓持續處於 90 毫米水銀柱或以上。而美國心臟協會更於 2017 收緊標準，將高血壓的定義收緊為收縮壓處於 130 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，或舒張壓大於 80 毫米水銀柱 (mmHg)，以提高大眾對高血壓的警覺性，及更好預防高血壓所引致的併發症。

無明顯症狀 容易忽視

高血壓一般沒有特定的症狀，容易令人掉以輕心，更因而被冠上「健康的隱形殺手」的稱號。初期的高血壓沒有明顯症狀，未必會即時帶來不適，但我們全身都有動脈血管，若血壓長期控制不當，全身血管便會慢慢被破壞，導致各器官受損。當中較人熟知的如誘發心臟肥大、心臟衰竭、心絞痛，及冠狀性心臟病。亦可以引致腎臟的併發症，如腎功能衰退及尿毒症。腦部亦有機會出現腦血管破裂、腦出血、腦血管栓塞等嚴重併發症。因此絕對不能忽視

從生活出發 降低血壓

高血壓的成因與我們的生活習慣息息相關，如缺乏運動、攝取過量的鹽份、飲酒、吸煙和睡眠不足等不良的生活習慣。以藥物控制血壓並非理想的治療方法。治療高血壓的最佳方法是改變生活習慣，以下為幾個簡單和容易實行的方法。

一) 低鈉飲食。食鹽的主要成份為鈉，攝取過多的鈉會引致血壓上升，因此應避免進食燻製或醃製的高鹽食物。如適合的話更可以香草、香料或檸檬汁替代食鹽或味精烹調食物。

二) 每日步行三十分鐘。雖然高血壓的患者不宜做太劇烈的運動，但不少研究已指出每日步行三十分鐘已有助降低血壓，當身體適應後，便可以慢慢加快步行的速度以達到更加效果。

三) 戒掉惡習。戒掉煙酒、減少吸收糖油，以及保持充足睡眠都是保持良好血壓的重要生活習慣。

要有效控制血壓，需要持之以恆改變生活習慣。若情況沒有改善或本身已經為嚴重的高血壓患者，請立即尋求醫生的協助，切忌諱疾忌醫。



註冊護士 邱港山



社工專題：

智障人士與基本輔導技巧

一般人在生活上，總會遇到不同的生活困難，當困難解決不到時，每每會構成種種壓力、甚至困擾；如壓力和困難未能適當地舒緩或解決時，可能會影響到情緒健康，甚至構成負面思想及行為。

智障人士也不例外，他們同樣會面對各種生活困難（如：人際相處困難、生活適應困難、期望落空等）。然而，礙於智障人士的表達能力、解難能力及可運用資源均較一般人不足。於是，一個對一般人看似容易處理的困難，卻往往令他們構成壓力和困擾。而值得注意的是，當他們承受壓力和困擾時，往往較難讓人知悉背後的原因。



社工 賴鎮威

故此，照顧者如能掌握一些基本的輔導知識及技巧，及早明白智障人士所面對的情緒困擾，透過不同輔導技巧，幫助他們舒解困擾是十分重要的。而更重要是我們可以運用輔導技巧，讓他們感受到被明白、被關懷和被接納，這對他們產生正能量去克服困難或控制個人情緒有莫大助益。

上文提到智障人士不善表達、理解能力較弱，當他們有困難或情緒困擾時，運用輔導技巧對他們真的有效嗎？事實上，只要我們更有耐性地運用一些基本的輔導技巧，智障人士是會感受到當中的意思。在此分享兩個十分常用的輔導技巧：

- 1) 簡述語意 (paraphrasing)
- 2) 情緒反映 (Reflection of Feeling)

簡述語意 (paraphrasing) 是指照顧者用自己的話、簡要地複述智障人士談話的內容。此舉能表明照顧者正在留心聆聽對方的說話，為對方帶來被尊重的感覺；同時亦表明照顧者正在努力嘗試理解對方的意思，令對方感到被重視、被認真對待。智障人士受溝通能力不足限制，未必能準確而有條理地講述事件經過，透過簡述語意 (paraphrasing)，可有助整理及組織其思考，進一步鼓勵智障人士敢於表達自己，從而打開話匣子，令雙方的關係加添信賴，從而有助掌握事件的來龍去脈。但要注意：請避免如鸚鵡說話般一字不改地重複對方內容，應盡量用較少的字句去表達主要訊息，並保存對方所表達的原來意思。例如對方說「他這樣說話、令我不高興」，照顧者可以如此複述「你不喜歡他這樣說話」。

情緒反映 (Reflection of Feeling) 是指照顧者將智障人士的情緒、感覺恰如其分地反映出來。情緒反應乃與生俱來的「訊號燈」，令人察覺到有需要注意某些事情；然而智障人士普遍受表達能力所限，只能概括地形容自身感受，例如：不高興、不開心。照顧者可盡量去察覺、辨識這種情緒或感覺，再於對談中反映出來；例如「你覺得難過」、「你感到傷心」、「因打風而取消了外出活動，你感到很失望」、「媽媽遲遲未來到接你，你很擔憂媽媽不守諾言」、「對方如此說話、令你感到很無辜」等等。以鏡子來作比喻：照顧者好比一面鏡子，對方從鏡子中可了解到自己的情緒和感受。透過情緒反映，既可令智障人士感受到被明白、被接納，同時亦有助於與照顧者的情感連結呢！

而對於智障人士而言，當他/她感受到照顧者的明白、關懷和接納時，其實已產生輔導的果效，有助舒解他們的情緒和壓力。

治療師專題：

肱骨內上髁炎

伸展手腕屈曲肌群

今期專題想同大家分享一個不常見的筋骨問題：

肱骨內上髁炎 (Medial epicondylitis)，一般稱為高爾夫球肘 (Golfer's elbow)，是出現於手肘內側的一個病症。名稱的由來是此病症常見於打高爾夫球的人士，但這並不代表只見於參與這項運動的人士，基本上一般人亦有可能患上此病症。



物理治療師 彭醒健

成因：

急性拉傷、重複性屈曲手腕引致勞損、慢性發炎等

常見的症狀：

腕屈曲肌群的肌腱位有疼痛、屈曲手腕時疼痛、肱骨內上髁有紅腫、無力拿重物、緊握拳頭時會痛等

治療方法：

冰敷 (急性)、熱敷 (慢性)、深層軟組織按摩、伸展運動、手腕肌力鍛鍊、電療 (痛症)、超聲波治療、運動布貼等

除治療外，患者也可於日常生活上作出一些調適，以減輕病情，或預防復發。例如：減少重複地屈曲手腕、避免提取重物、避免過度用力、要有適當的休息、保護前臂及手腕肌肉、適量的運動 (包括伸展及肌力鍛鍊) 等。



(左) 運動布貼、(右) 手肘帶。



肱骨內上髁炎。
(圖片來源: newgolferex.worldpress.com)

臨床心理學家專題： 壓力水平你要知

香港是一個繁忙的都市，生活節奏急速，壓力更是生活的一部份。在 2018 年的調查顯示中，香港人的壓力指標在全球排行前五名，92% 受訪者表示感到有壓力，大部分表示壓力來源為工作及經濟。其中只有 10% 的受訪者表示曾經向醫療專業人員傾訴壓力。(信諾環球，2018)

壓力是當人感受到某種具有威脅性的刺激時所引起的反應。日常生活中存在著不同形式的壓力，適當的壓力可以促使我們改善工作效率，更可以有助個人成長。但長時間受壓而不懂處理或不正視時，人的身體及心理上會因慢慢因承受不了壓力而產生不良反應。

大家不妨抽幾分鐘的時間做以下的壓力測試 (香港心理衛生會，2019)，了解自己的壓力水平以便及早採取適當的行動。

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠要，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛 / 胃痛 / 背痛的毛病，難於治愈。
9. 需要借煙酒、葯物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人 / 朋友 / 同事的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎。
17. 覺得自己唔應該享樂。

計分方法：

從未發生 0 分
間中發生 1 分
經常發生 2 分

0-10 分：

精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

11-15 分：

精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。

16 分或以上：

精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。



臨床心理學家
劉彩霞

信諾環球 (2018)。信諾「360° 健康指數」調查。檢自：<https://www.cigna.com.hk/zh-hant/health-wellness/360-well-being>
香港心理衛生會 (2019)。壓力測試。檢自：http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4_1_info_b5_1.htm

服務質素標準 知多少

標準七 財政管理

機構每年製訂財政預算，並於每年年報中公佈整體財政狀況，以讓公眾知悉。另亦備有指引，提醒委員及職員均須申報任何利益衝突，及避免接受與機構有公事往來人士所提供的利益，如免費或頻密飲宴活動。

山莊每年亦會因應總會的財政計劃，製訂單位年度預算，計劃來年的財政分佈。另備有制訂及確認財政預算的程序、管理財政資源及監察財政表現的政策及程序及備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。

* 標準七至九的政策和程序可供服務使用者、職員及其他關注人士在山莊內借閱。

標準八 法律責任

山莊需知悉所有監察服務運作及服務提供的法例，並備有監察程序以確保山莊遵守有關法例及專業操守，並於需要時徵詢本會法律顧問。山莊乃殘疾人士院舍，故須符合「殘疾人士院舍條例」下之要求及服務標準。山莊亦會定期為員工進行培訓，以提升對法例條文及要求的認識。

標準九 安全環境

為確保服務使用者、職員及訪客有一個安全及衛生的環境，機構及山莊已製訂安全政策，除確保職員明白及遵守工作安全措施外，亦提供指引，以便在遇到緊急事故時能採取適當行動，以保障安全。

活動預告

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 12/10/2019 | 佛教金剛乘慈善基金會共融活動 |
| 29/10/2019 | 參觀清水灣鄉村俱樂部 |
| 10/11/2019 | 山莊 10 週年共融開放日暨歷奇廣場開幕禮 |
| 19-23/11/2019 | 台北親子遊 |
| 12/2019 開始 | 「愛共鳴」微電影製作計劃 |
| 5/12/2019 | 義廚活動 |
| 6/12/2019 | 康復服務部聯合運動會 2019 |
| 15/12/2019 | 助鄰扶老步行顯愛心 2019 |
| 4/1/2020 | 「怡」情·「欣」盛共融嘉年華 |
| 29/2/2020 | 理工大學視力檢查 |

鳴謝名單

(排名不分先後)：

- 公司及團體
香港又一村獅子會
香港觀塘獅子會
萬希泉鐘錶有限公司
義莎時裝國際有限公司
Teen 行者
香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心
中華電力有限公司
香港理工大學綾緻康健服裝中心
香港少年棒球聯盟
香港耀能協會盛康園
女青年會沙田綜合青少年中心
聖雲先會
方舟之家
社署南沙田家庭服務中心
香港迪士尼樂園
香港陳國健龍獅團
香港小童群益會馬鞍山青少年綜合服務中心
聯合福音團契
伊利沙伯女皇弱智人士基金



鄰舍輔導會怡欣山莊

郵票



如不欲收到本通訊，請與本單位聯絡。



編輯委員會

督印：馮麗
 主編：鍾活霖
 編輯委員：殷振豪、潘志堅、劉彩霞、
 邱港山、彭醒健、賴鎮威、
 梁采怡、杜佩蘭、黃嘉成、
 劉綺婷、盧仲康、關善婷

印刷數量：500份
 印刷日期：2020年1月

鄰舍輔導會怡欣山莊

地址：新界沙田亞公角山路45號
 網頁：www.naac.org.hk
 電話：2637 9000
 傳真：2637 9298
 2019-2020 第一期通訊
 如不欲收到本通訊，請與本單位聯絡。