



鄰舍輔導會怡欣山莊
THE NEIGHBOURHOOD ADVICE-ACTION COUNCIL HARMONY MANOR

鄰舍與您
齊心抗疫



本期專題：

護士專題：
甚麼是糖尿病？

社工專題：
由挑戰轉為滿足—
智障人士透過行為
問題表達的需要

治療師專題：
電動按摩槍

臨床心理學家專題：
處理憤怒的技巧

2019-2020年度

第二期 通訊

2019年10月至2020年3月

總監的話

大家好！我係新上任既服務總監 / 執行幹事蔡黛群 EVA CHOI，非常榮幸能加入怡欣山莊呢個大家庭，與大家一起共事和生活。

初來乍到，當然一定要同各位會員、家屬及同事打個招呼啦！在山莊我都是一位新人，對環境、運作模式及習慣都很新鮮，時間會讓我去了解及認識。

在我 33 年的社工生涯中，康復服務都佔了 3 份之 2 有多的時間。雖然我做過不同類別的服務對象，諸如：青少年、兒童及家庭、長者……但對我來說康復服務算是最有情意結了。好多人問：為弱能人士服務困難重重，又沒有滿足感，點解「你」又會咁鍾情為呢班朋友工作呢？這一班被稱為「有特殊需要」的朋友，事實上與一般人沒有分別，我戴眼鏡都係有特殊需要啦，有甚麼分別呢！我們只需要以平常心的態度去與他們相處，那就是最好的練習了。

我一直把持住社工的操守及公義精神，我相信每一個人都是平等的，不會因為個人的限制而獲得不公平對待。

我們作為服務提供者，我們必須在服務花一點心思，讓接受服務的人能有尊嚴地去享用他們的福利。當一個人有需要離開原生家庭而到一些特定規格及程序的院舍居住時，對他 / 她來說也是迫不得已，這種萬萬不願的感受，放在智障人士 / 殘疾人士來說也就相差無幾。所以我們更應在環境設計上、服務運作流程上、服務內容及服務態度上落點墨水，提供「以人為本」的服務，讓我們的住客能有好的生活質素 (Quality of Life)。

要達到以上的目標，同事的工作及生活質素也不能忽略，同事是服務的前線主幹，除了在工作上提供培訓，鞏固他們的工作實力外，作為主管們也需要關顧他們的工作感受、壓力、困難或需要，甚至他們的個人發展，讓同事也能享受在工作上給予的關懷及支持。

在未來的日子，我希望能與山莊的團隊一起打併，與怡欣山莊的會員、家屬一起過「優悠生活在社區」的日子。



2019-2020 年度報告

2019-2020 年度是山莊投入服務 10 週年，為此，我們舉行了一連串慶祝活動，包括：創作山莊 10 週年主題曲及填詞比賽、製作山莊簡介短片、共融開放日、10 週年員工嘉許等等，與會員、家屬及職員與眾同樂。

另外，感謝過去一年各位會員、家屬及職員於不同場合，包括：會議、面談及活動中，就環境及設施、個案管理、員工培訓及家屬工作等均給予了不少寶貴意見，以助山莊年度計劃的推行，及為會員提供更合適的服務。

踏入 2019-2020 年度最後一季，山莊為應對社區疫情，暫停了 2-3 月所有外出活動、會員訓練及家屬會議等，感謝會員及家屬的支持及體諒，與我們共同抗疫。來年度，山莊會繼續做好防疫工作，並期望與家屬、會員及職員保持良好合作與溝通。



環境及設施

- 已於本年度第一季完成了各樓層維修及加裝鋁窗 / 蚊網的工程。
- 趕及在風季前完成各樓層假天花的加固工程。
- 於 2019 年 6 月初開展禮堂重鋪地板工程，7 月正式恢復禮堂使用。
- 已於 2019 年 9 月完成為期三個多月的球場翻新工程。為地面塗油，並重新規劃球場用途及泊車位置。
- 已於 2019 年 12 月把山莊大閘更換為電動大閘。
- 於 2020 年 3 月底完成了將一樓隔離室改建為雅怡居女會員房間及 D202 室改建為朗欣居男會員獨立睡房。渠務署工程團隊本年度為山莊增設了戶外滅蚊燈、驅蛇鼠器及空氣淨化機。



個案工作

- 除個案會議外，專責社會按會員需要邀請臨床心理學家、治療師及護士召開跨專業團隊會議，緊密跟進會員行為處理及輔導、個人照顧及發展等工作。
- 臨床心理學家及社工定期到現場即時指導前線員工執行會員行為及照顧計劃。
- 為會員制定年度計劃，按時進行半年及年度檢討。
- 物理治療師為所有會員進行了歷奇廣場設施使用評估及制定了總表，讓職員知道各會員適合使用那些歷奇廣場設施。
- 因應老齡化趨勢，物理治療師為展能中心延展計劃 (ECP) 的年長及行動不便的會員提供運動小組。另安排治療助理為職業康復延展計劃 (WEP) 的年長及行動不便的會員舉行定期性小組。



員工培訓

- 臨床心理學家為員工舉行了 2 次減壓工作坊。
- 治療師及護士每季均為員工提供不同主題的培訓，包括：輪椅使用及扶抱轉移；輔助器材使用；餵食；感染控制；約束物品使用；沐浴等等。
- 除培訓外，亦會安排職員進行考核，以評估及鞏固職員對培訓內容的認識。
- 另外，也舉行了 2 次「處理暴力行為控制及脫身法認證課程」，以加強職員處理會員暴力行為的技巧。
- 為加強員工對山莊的歸屬感及團隊合作精神，本年度共舉行了 2 次團隊建立活動。



家屬工作

- 各居庭於過去一年舉行了 2-3 次家屬會，另外亦舉行了 3 次「搬遷污水處理廠」全體家屬會，有助與家屬互相交流對服務 / 工程的意見。
- 家職會在過去一年也舉行了 3 次會議及 2 次聯誼活動，並且進行了會員餐膳試食及環境安全巡視工作，當中提出了很多寶貴意見。
- 本年度於各居庭家屬會及家職會舉行了 2 次醫生講座及 4 次治療師講座。



健康生活

- 全年度維持會員一星期兩次飲用維多 C 加鋅，加強會員抵抗力。
- 繼續實施感染控制分級制，以減低傳染病爆發風險；並因應新冠病毒疫情，執行了一系列措施。
- 獲政府額外資助，全年度到診醫生次數額外增加 28 次。
- 參考了會員及職員的意見，於下半年取消了逢星期五為會員及職員提供素食午餐 (即 Green Friday)，但仍然維持提供紅米或糙米等飯類。



葛珮帆議員與同事到山莊向會員派發口罩。

國際獅子總會中國港澳303區的獅兄獅姐到山莊向會員派發口罩。



藝恆愛心行動贈送口罩給山莊會員及職員使用。

山莊防疫簡報

本港於1月下旬出現第一宗感染「新型冠狀病毒」確診個案後，山莊已即時執行了一系列防控措施，包括：按社署特別安排，暫停綜合職業康復服務中心及展能中心的服務、取消所有共融活動及社區活動、建議訪客（包括：家屬、朋友及義工）盡量避免到訪院舍等，以減低會員受感染的機會。另其他防疫措施如下：

1. 暫停聯載服務。
2. 取消家屬會議及聚會活動。
3. 按政府公布，職員或會員如在疫情嚴重地區返港，需進行家居/檢疫中心隔離14天。
4. 治療部推行隔離時間表，每一時段只安排一個居庭的會員進行治療，清潔後才安排另一居庭會員。到治療部會員必需帶上口罩。
5. 各居庭職員現正按會員特性及需要設計及提供合適活動，如：遊車河、室內小組、球場打籃球/曬太陽等，有關活動不會跨居庭進行。
6. 家屬探訪時，可與會員到綠茵徑及歷奇廣場散步，但必須帶上口罩及不宜停留在同一地方。
7. 職員如與懷疑受新型冠狀病毒感染的患者有接觸，必需主動向護士及各居庭AS申報，並於家居隔離十四天。
8. 所有同事上班時必需量度體溫及紀錄在工卡上，並且必須配帶口罩，出入宿舍需使用酒精搓手液。上班時如出現發燒或上呼吸道感染等肺炎症狀，需立即停工前往求醫。
9. 為減少職員聚集及跨部門接觸，各部門及居庭職員分地點用餐。
10. 停止外借場地。
11. 所有訪客（包括家屬）必需在更亭/接待處量度體溫、使用酒精搓手液及配帶口罩，並且填寫健康申報表。如訪客有發燒、咳嗽等徵狀，需即時離開山莊，以盡快求診。
12. 會員量度體溫由每日一次增至三次（8A, 2P及8P）。

本山莊會密切留意「新型冠狀病毒」最新狀況，定期檢討及更新防疫措施。同時亦感謝家屬及社區人士/團體向山莊合共捐贈了170盒外科口罩。山莊會繼續努力做好防疫工作，以保障會員及職員的健康。

信願榮景慈善基金會CEO到山莊贈送口罩、酒精搓手液及消毒棉片給山莊。



渠務署工程團隊除捐贈口罩外，也贈送了部空氣淨化機給山莊。



山莊裝修工程

更換山莊大閘

山莊大閘已使用多年，加上曾受到超強颱風「山竹」破壞，雖然仍可使用，但已出現老化情況。故此，山莊便於2019年11月進行了更換大閘工程，把山莊原有大閘拆除，然後裝上電動閘門，以便車輛出入。同時，亦加裝了車輛進出警報燈、蜂鳴器及停止關門感應器，加強職員及訪客出入的安全性。



已更換為電動閘門。



在閘門上方加裝了警報燈及蜂鳴器，提示附近行人小心車輛出入。



在大閘後方裝了停止關門感應器，當閘門開啟時感應到有人，便會自動停下。

改動房間用途及間隔工程

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動為雅怡居女會員睡房，及把D202房改建為朗欣居男會員睡房，以解決雅怡居及朗欣居男會員共用宿舍的情況。有關改動工程已於2020年3月完成的申請。



一樓隔離室裝修後變為雅怡居女會員的D119睡房。



圖為裝修後的D202房，現為朗欣居男會員7人睡房。

怡欣職員巡禮 (1-3月)



宿舍家長林怡昌

大家好，我是林怡昌 OSCAR，有幸在本年二月加入怡欣山莊這個大家庭，在雅怡居擔任宿舍家長。希望在未來日子，本著以人為本的精神，服務山莊學員，為會員在生活上增添色彩！



活動工作員宋家明

我叫宋家明，現於一樓雅怡居工作。因雅怡居有另外一位同事讀音跟我的名字相同，所以同事都會叫我做表哥！好開心能加入怡欣山莊這個大家庭，我認為自己好動外向，希望這性格能幫助我更容易與會員溝通，建立良好的關係！



宿舍服務員黃志慧

我是黃志慧，是雅怡居的新同事。本人性格開朗，容易相處，希望這些優點能幫助我與山莊的會員建立良好的關係。我初來步到，還有很多地方需要慢慢學習。謝謝！



宿舍服務員古偉紅

我叫古偉紅，朋友都喜歡叫我呀古。現時在怡欣山莊雅怡居工作。我非常熱愛這份工作，因為可以幫助別人，又可以從中學習，認識更加多。在接下來的日子，我希望能盡力照顧好中心的會員。



保健員岑少芬

我叫岑少芬，2020年2月17日入職，有16年保健員工作經驗，於地下護理組工作，照顧欣悅居及朗欣居會員健康。雖然到山莊工作日子尚短，已能習慣護理工作，很多會員都喜歡幫助職員，多謝各位欣悅及朗欣居會員關心及提點。



保健員梁美蘭

我叫梁美蘭，2020年2月17日入職，於2樓護理組工作，面對以往未嘗試的新挑戰，需要協助管理晴怡居運作，但感謝同事親切的幫忙及指導，令我可以安心工作。



助鄰扶老步行顯愛心 2019

鄰舍輔導會一年一度的慈善步行籌款活動 - 「助鄰扶老步行顯愛心 2019」已於 2019 年 12 月 15 日 (星期日) 於沙田公園順利舉行。是次活動的籌款目的，是為本會的非政府資助服務籌募經費，藉以改善弱勢社群生活。當日怡欣山莊共有 49 名會員、家屬和職員一同參與，大家沿着城門河步行，欣賞沿途風景。完成指定路線後，大家便一起到位於火炭的酒樓享用午膳，共渡歡樂時光。



鄰舍輔導會 x 萬希泉 慈善陀飛輪腕錶發佈會

為慶祝鄰舍輔導會怡欣山莊成立 10 週年，向來關注弱勢社群的義莎時裝國際有限公司 (ISA) 及香港陀飛輪品牌萬希泉，與鄰舍輔導會攜手合作，把怡欣山莊兩位擁有不一樣藝術天賦的畫家李雪青及黃偉峯的作品製作成錶，推出「鄰舍輔導會 x 萬希泉慈善陀飛輪」，此系列腕錶於全港 ISA 分店獨家發售。

陀飛輪腕錶發佈會已於 2019 年 10 月 4 日假座尖沙咀中港城 ISA Outlet 舉行，當日不少嘉賓出席，包括鄰舍輔導會主席嚴元浩先生、鄰舍輔導會籌款委員會主席王英明先生、萬希泉鐘錶有限公司創辦人及總裁沈慧林先生、義莎時裝國際有限公司執行董事姚瑞添先生、全球華人傑出青年及香港又一村獅子會第二副會長葉文龍先生、太子珠寶鐘錶集團主席鄧鉅明伉儷、藝人莊思敏小姐、黃又南先生、林偉先生，不少家長及好友亦到來支持。當日萬希泉鐘錶有限公司及義莎時裝國際有限公司 (ISA)，分別捐贈了三萬港元以支持鄰舍輔導會怡欣山莊的藝術發展工作。希望日後能有更多會員的才能得到發掘，讓社會大眾亦認識到會員的才能。再次感謝希泉鐘錶有限公司創辦人及總裁沈慧林先生、義莎時裝國際有限公司執行董事姚瑞添先生對怡欣山莊的支持！



就快到終點喇!

康復服務部 「齊躍動·展活力」運動同樂日

今年鄰舍輔導會康復服務部運動會以運動同樂日形式進行，主題為「齊躍動·展活力」，讓參加者體驗不同的運動項目，提升對不同運動的認識及興趣。同樂日於 2019 年 12 月 6 日，在大埔運動場舉行，當日天朗氣清，讓五百多名參加者 (包括：殘疾人士、家屬、幼兒及職員) 一同享受運動樂趣。

同樂日內容十分豐富，先有熱身運動 - 毛巾操，然後分組到跑道參與不同的運動攤位，包括有：二人三足共融賽、彩虹傘、舞龍舞獅、跆拳道、泰拳、棒球及伸展運動，各服務單位的會員及家屬亦享受其中，一同參與，體驗不同運動的樂趣。

在等候到跑道期間，大會亦在觀眾席上預備了集體活動給各參加者，並且一同進行藝術創作，以大會活動主題「齊躍動·展活力」創作平面藝術，然後於場地作出展示，表現出參加者不同的才能。最後運動同樂日在一遍歡樂氣氛下完結，並期望明年運動會的舉行。



職員與全體參加者一起做毛巾操。



大家一齊用力拋高啲!



參加者正學習泰拳拳法。



遙遠的東方有一條龍...



左一拳，右一拳，有姿勢有實際。



預備起腳踢手靶!



參加者在觀眾席上合作完成了多幅藝術作品。



運動攤位義工與職員合照留念。

【愛·關懷】 元旦聚餐



鄰舍輔導會康復服務部家屬聯會於2019年12月28日舉行了「【愛·關懷】元旦聚餐」，當日假座紅磡海逸皇宮大酒樓延開八十多席，山莊則有96位家屬及會員參與，共同預祝元旦，分享節日氣氛。當日活動除有豐富午宴外，更有精彩表演及抽獎環節，與所有家屬及會員共同迎接2020年。山莊有不少會員及家屬抽到豐富禮物，真是盡興而歸！

愛家人 · 青山綠水樂悠遊

鄰舍輔導會獲香港城北扶輪社及清水灣鄉村俱樂部贊助，於2019年10月29日合辦「愛家人·青山綠水樂悠遊」活動，當日共有約100名鄰舍輔導會怡菁山莊及怡欣山莊的會員及家屬共同參與，活動內容包括：參觀清水灣鄉村俱樂部及遊艇碼頭、使用俱樂部內設施、集體遊戲及午膳。

除了一眾會員及家屬外，我們亦邀請了多名嘉賓，包括：清水灣鄉村俱樂部毛翔明副總經理、國際扶輪3450地區鄭鶴明總監、前勞福局長蕭偉強先生、鄰舍輔導會副會長曾繁光醫生及香港城北扶輪社社長傅誠東先生，一同共進午宴。最後，參加者在遊艇碼頭合照，便結束了是次活動。所有參加者對此活動均有正面評價，期望再有機會到訪。



鄉村俱樂部遊艇會大合照。



美景當前留倩影。



會員及家屬體驗哥爾夫球樂趣。



藍天碧海，景緻怡人。



於清水灣鄉村俱樂部午膳。



一班老友記為山莊表演精彩舞蹈。



由山莊音樂班的會員為大家表現夾Band及唱歌。



會員們穿上整齊的棒球服與嘉賓合照。



多謝各友好團體 / 學校及地區人士支持怡欣山莊。



社區人士齊來參與彩虹傘活動。

怡欣山莊十週年開放日暨 歷奇廣場開幕禮



歷奇廣場開幕禮。

2019年為怡欣山莊投入服務十週年，同時我們獲得公益金贊助，完成重新鋪設歷奇廣場地面及更換所有設施，以配合不同服務對象的能力、需要及興趣。為此，山莊於2019年11月10日，舉行了「怡欣山莊10週年共融開放日暨歷奇廣場開幕禮」，並且有幸邀請了社會福利署沙田區福利專員梁綺莉女士、觀塘獅子會會長羅寶華女士及本會總幹事馮綉文女士擔任主禮嘉賓，及有廿多位嘉賓出席支持此活動，包括：趙善德博士、曾志銳博士、葉青山先生、徐厚樑先生、觀塘獅子會眾獅兄獅姐等等。

為慶祝山莊10週年，山莊特別製作了10週年主題曲及山莊介紹短片給在場嘉賓及參加者欣賞。另外，山莊亦邀請到中華電力有限公司義工團隊、鄰舍輔導會馬鞍山鄰里康齡中心長者、聖公會林裘謀中學學生協助攤位遊戲及表演環節，其他活動包括：山莊導賞、十年員工嘉許、手工藝製作、歷奇廣場設施體驗等。當日約有300名友好團體 / 學校及地區人士參與及支持。

在走廊展出會員畫作給大家欣賞。



山莊會員及職員也一同參與攤位，慶祝山莊10週年。



等待多時，終於出發了！



2019年11月19日至23日，山莊會員、家屬、職員等一行三十一人展開了台北親子遊五日四夜的行程。雖然天公不造美，整個行程都下著雨。然而，絲絲風雨卻完全難阻不到會員及家屬們欣賞美景、遊樂體驗以及享盡美食的興緻。就讓我們藉此少許回顧一下是次行程點滴，細數一些難忘回憶。

台北 親子之旅

Day 1

香港
台北
淡水漁人碼頭
淡水老街

Day 2

故宮博物館
士林官邸花園
忠烈祠
饒河夜市

Day 3

國立海洋科技博物館
3D 海洋劇場
野柳地質公園
西門町

Day 4

木柵動物園
台北 101 購物中心
中正紀念堂

Day 5

逛遊台北街市
香港



這次我們的旅遊巴設有升降台，方便輪椅上落。



淡水老街，我地黎喇！



當然要試一下白苦瓜汁啦！



原來船錨係大過個人的？！



忠烈祠。



士林官邸花園景致令人心曠神怡。



故宮博物館與國父合照。



國立海洋科技博物館。



木柵動物園。



台北 101 果然名不虛傳！



來到台灣當然要食美味小籠包啦！



一齊乾杯！

(節錄)在旅程前，我曾懷疑自己能否帶著一個不能自理的家姐一同出國旅遊，但在院舍職員的盡責和細心幫助下，減輕我不少憂慮和壓力。雖然幾乎整個旅程都下雨，我和家姐總算在台北留下了深刻和美好的回憶。在此我再次感謝山莊各職員！

會員王惠儀家屬

(節錄)2019年台北親子遊在各個景點歡呼大合照後，圓滿結束行程。在這裏要向隨團的山莊職員致敬，為我們在旅程不同階段的籌備、聯絡、應變、安排和隨時的協助。

會員鄧為瑜家屬

(節錄)可以同愷瑩再次參加山莊境外遊活動真的很高興。這個旅程令我最難忘的是到野柳地質公園，當日橫風橫雨，但又想讓孩子見識天然奇石，於是把雨衣及帽全都穿上，雖然最後褲及鞋都濕透了，但見到孩子開心的笑臉都是值得的。在此感謝山莊每一位職員，有你們的支持，孩子們才有機會跳出香港，放眼世界。

會員謝愷瑩家屬

(節錄)行程中有兩個景點特別喜歡，一個是台北動物園，綺文、綺蕙是第一次看到大象和駱駝等，令她們很興奮，邊走邊問，互相溝通學習。另一個是西門町，除了可以飲有名的蜂蜜白苦瓜汁，又可以買手信，而且女兒更首次看到街頭表演魔術及雜耍，看畢後她們問為什麼要打賞錢，我告訴她們：「他用自己的技能賺取生活費，所以每人都要工作，才可以有好的生活。」...
今次台北之旅，食住行都非常滿意，在此衷心多謝山莊隨行職員為我們打點一切，令我們有一個舒服、安全及順利的行程，謝謝！

會員李綺文、李綺蕙家屬

台北之旅會員、家屬及職員感想

(節錄)為了讓恩霖她更快融入山莊這個大家庭，特意參加了台灣之旅。除開心認識到眾學員及家屬，亦感受到職員的盡責及貼心服務，為她量度血壓及借出雨衣等。旅程亦能彈性安排活動，以配合不同學員需要，再此向山莊職員說聲多謝！

會員梁恩霖家屬

會員高國昌

(節錄)我真的做夢都沒想過在我中風後還有機會去旅行，整個行程安排得很好，最抵讚的就是全程都有台升降台旅遊巴士接載。最鍾意行夜市，食物又平又好食，真是平靚正！希望下次再去旅行！



(節錄) 這次台北親子遊已是我在院舍的第二次乘坐飛機，今次的旅遊巴都是有升降台，景點都是無障礙的，讓參與的家屬、會員及職員都可以舒服輕鬆得多了。最後向山莊隨行的所有職員送上我衷心的感謝！

會員譚江平

(節錄) 自我坐上輪椅後，這是我第一次外出旅遊呀！很激動！真的沒有想像坐輪椅可以外遊。這次我的家人未能陪同，原本未能成行，再加上上次錯過去日本的機會，當時感到很失望，幸好有孫生的陪同，今次我圓夢了！...感激山莊及孫生，希望將來再有這樣的機會。

會員蔡耀南

(節錄) 十年前未入山莊時到過台北，這次可以與山莊一起去，這次旅程有復康巴士，家人就不用辛苦，我們亦坐得舒服同開心...我們在所到之處都有影相留念，好開心，而食物也不錯，酒店亦比十年前住的好，洗手間夠大，床亦舒適。

會員嚴振昇

(節錄) 在這五天的工作中，雖然每天下著雨，但同事與會員家屬之間相互幫助，合作融洽，會員的體諒，讓我倍感欣慰。在此感謝會員與家屬的支持和對我們團隊的工作的肯定。謝謝。

個人照顧員馬麗英

(節錄) 好榮幸可以參與台北之旅，各同事、會員及家屬這五天相處融合，雖然每天天氣下著微雨，但無損心情，每天行程都帶著開心的心情渡過。行程中亦有遇到困難，經各人合力下一一解決，發揮團隊精神。最後多謝潘 sir 及家屬給予我這個機會。

宿舍家長蔡恩清

(節錄) 很榮幸可以參加台北之旅，短短五日行程由籌備到執行實有賴各位同仁的努力付出才能順利完成。在旅行當中亦全靠同工守望相助，互相補位，才能順利渡過各種困難。另外我亦深深感受到山莊同工及會員之間有著深厚的感情，旅途上大家互相說笑，交換食物，足以證明山莊是一個充滿愛的地方。經過是次的旅行後，我對會員的認識有著更深的了解，對我日後的護理工作大有裨益。

護士邱港山

(節錄) 2019 台北親子遊能夠圓滿完成，實有賴一眾會員及家屬的支持和體諒，以及職員們通力合作。這個旅程，可以體現到正常化理念的實踐以及鄰舍精神。整個行程目的是讓會員不會因著自身的障礙，限制了他們如一般人享受旅遊的樂趣。他們可以在淡水海旁邊走邊吃；在西門町駐足觀賞街頭雜耍；在野柳遠觀巨浪奇石等，會員們都體驗著正常化旅遊的樂趣。期望這些點滴，能夠在會員的生命中留下美好的回憶，成為繼續尋夢的動力。而整個行程當中亦遇上不少困難，這些任務之所以能夠完成，全靠會員、家屬及職員積極溝通、努力嘗試和坦誠信任而促成，充份體現本會的鄰舍精神。

助理服務總監潘志堅

穿上公主 Look 的愛玲。

星夢計劃 2019

我有我本色

運動健將啟峰。



我是華華！穿上中色有波浪紋的上衣，是我的主意！



盡展活潑跳脫的正龍。



嬌小可愛的志汶。



啟政說：「我很滿意我的西裝 Look，你們話呢？」



我是康民，很酷嗎？

星夢計劃已舉行第四年，今年首次與理工大學綾緻康健服裝中心合作，安排學生與山莊 10 名會員進行配對，於 2019 年 12 月期間，學生們便到山莊與參加者進行個別面談，了解他們的身形、性格特徵及想法，再為他們作形象指導，並且協助他們購買理想的服裝，塑造新形象。

最後，10 名參加者於 2020 年 1 月 22 日到理工大學，由學生們協助他們化妝及穿上「度身訂造」的服裝拍攝寫真留念。此計劃除了讓參加者實現自己的想法，並且有助提升自我形象及自信心。來年期望能夠繼續與理大合作，讓更多會員受惠。



魏志汶、吳康文、徐正龍、葉潤薇與造型設計師合照，老友鬼鬼！



星夢會員梁志傑、歐啟政、黃慧華與其拍檔來個合照，全程得到星級導師 Dr. Frency 擔任買衫、改衫及造型顧問。



在新春前，IT 巨人李育珩、施啟峰及曹愛玲也會好好記得今年的這一天！



扶輪社嘉賓高歌助慶，會員及家屬樂在其中。



馬鞍山鄰里康齡中心的老友記翩翩起舞，活力過人。



山莊會員為大家獻上多首悅耳歌曲。



當然少不了是次晚宴為大家帶來佳餚的幕後功臣！

扶輪樂聚滿怡欣—聖誕晚宴

怡欣山莊於2019年12月5日與半山區扶輪社及愛心義廚行合辦「扶輪樂聚滿怡欣—聖誕晚宴」活動，主禮嘉賓分別有社會福利署沙田區福利專員梁綺莉女士、半山扶輪社社長麥貫之先生、愛心義廚行團長劉達峰先生及本會總幹事馮綉文女士。晚宴延開30席，與山莊會員、家屬及馬鞍山鄰里康齡中心的老友記一同預早慶祝聖誕，大家一同享受美食，欣賞表演。

活動當日得到半山扶輪社及愛心義廚行一百多名義工協助，一班熱心的飲食業同工到山莊為會員預備一頓豐富的晚宴，色香味美，在座各人均讚賞食物的美味！除了豐富美食，扶輪社的社員更預備了豐富的活動，包括有歌唱表演及大抽獎，更送贈聖誕禮品包，讓大家渡過一個溫暖的晚上。



禮堂內充滿熱鬧氣氛。

香港觀塘獅子會本年度於山莊進行了兩次共融活動，除了身體力行地為歷奇廣場翻新及繪畫新壁畫外，更舉辦聖誕午宴跟會員慶祝聖誕，現在讓我們回顧一下精彩的活動花絮：

觀塘獅子樂聚怡欣—共融壁畫創作

早於2019年9月8日一眾獅兄獅姐已到山莊為歷奇廣場壁畫進行翻新及繪畫新壁畫。在2019年10月26日，香港觀塘獅子會眾多獅兄獅姐再次來到山莊，活動當日主禮嘉賓分別有國際獅子總會中國港澳303區第四分區主席鄭炳龍獅兄、香港觀塘獅子會羅寶華會長及鄰舍輔導會副會長區幸兒先生，為各獅兄獅姐及會員作出支持，更親身參與創作！壁畫完成後，更在綠茵徑一同享受茶點，互相分享！



10月26日當天舉辦共融壁畫自由創作活動。



香港觀塘獅子會羅寶華會長與會員合作繪畫壁畫。



大家同心協力，令歷奇廣場耳目一新。

主禮嘉賓交換錦旗。



大家一同欣賞表演。

大家一同欣賞表演。



獅兄獅姐送上聖誕禮品包。

獅子聖誕樂聚怡欣—聖誕午宴

怡欣山莊與香港觀塘獅子會於2019年12月14日合辦「獅子聖誕樂聚怡欣午宴」，由香港觀塘獅子會會長羅寶華女士及本會副總幹事彭桓基先生擔任主禮嘉賓。一眾獅兄獅姐與山莊會員一同慶祝聖誕節。除享用豐富美食，各位師兄師姐更為我們準備了表演及一同進行集體遊戲，山莊會員亦有聖誕魔術表演，最後一眾獅兄獅姐向會員送贈聖誕禮品包，為會員送上祝福！多謝香港觀塘獅子會多年對山莊的支持及探訪會員。

綜合就業中心

職業參觀—香港耀能協會盛康園

就業中心每年都會舉辦與業務相關的職業參觀，透過參觀其他機構或公司，擴闊視野之餘，令他們了解自己工作喜好，而我們於2020年1月份到了耀能協會位於何文田的盛康園參觀，更於他們的社企 Café Lofas「取經」，除了解運作外，更一起享用下午茶，品嚐一下食物的質素，渡過了一個悠閒的下午。



會員於盛康園的天台花園與招待我們的耀能職員合照。



Café Lofas的侍應都是由他們的會員擔任。



欣悅居會員與café負責職員言談甚歡。



會員對食物質素感到相當滿意。

會員大會

受疫情影響，第二次職業參觀以及工場大旅行相繼取消，為了可以將工場的最新资讯帶給會員，本年度第二次的會員大會我們分了三次到欣悅居及朗欣居進行「巡迴會員大會」。各會員都期望疫情盡快完結到工場繼續工作訓練。



會員大會第一站為欣悅居。



第二站及第三站為朗欣居男宿舍及女宿舍。

市集展銷園

綜合就業中心於2019年10月及12月到D2 Place及工展會進行展銷，為山莊的手工藝產品進行推廣，藉此更發掘了會員在銷售推廣方面的潛能。

2019年12月參與工展會展銷，兩位日間會員首次於展銷當值，他們活躍的表現吸引不少市民購買我們的產品。



2019年10月參與《麥田捕手X My Little Coffee-Coffee Mood》品咖啡。以咖啡為主題，我們則以山莊曲奇為主打，配襯咖啡。



健怡飽點工房節日曲奇

2019年的聖誕節，健怡飽點工房首次與My Little Coffee合作，推出了聖誕曲奇咖啡小禮包，富有冬日氣息的手挽袋內放滿曲奇及咖啡掛耳包，成為具特色的聖誕禮物。而2020年農曆新年推出了鼠年大吉新春曲奇禮盒，會員曹愛玲繪畫的畫作，配上曲奇及陶瓷小碟，極具新年氣氛。



聖誕曲奇咖啡小禮包。



鼠年大吉新春曲奇禮盒。

「聖雲先」外出活動

「聖雲先會」的義工定期為欣悅居的會員提供服務，星期六與會員一同外出飲茶和購物，各會員輪流參與。義工與欣悅居會員已建立良好的友誼，每一次外出彼此都相處融洽，有說有笑，氣氛愉快。



聖誕燈飾遊

聖誕節當然少不了看燈飾節目，今年欣悅居先帶參加者到沙田石門品嚐攜手小菜，然後到尖沙咀感受聖誕熱鬧氣氛，一同過溫暖聖誕。



新春花市遊

欣悅居今年到了荃灣區逛花市，更重要的是讓家屬及會員一同吃了一頓團年飯，共渡相聚的快樂時光。



欣悅居大旅行

本年度欣悅居大旅行於2020年1月分兩次舉行，兩天的活動安排會員到東涌東薈城行街購物，隨後到東涌諾富特酒店享用豐富自助午餐。自助餐提供豐富的食物，包括和牛、點心、雪糕、甜品等精緻美食，參加的會員及家長均十分滿意，希望日後再次舉辦同類活動。



朗欣居每年都會舉辦多元化的活動，當中有週末外出旅行、節日活動、小組活動及生日會等，讓會員有一個多姿多彩的宿舍生活。於2019年10月至2020年3月期間，我們已為會員舉行了不少有益、好玩的活動，讓我們一同重溫：

哈佬喂歡樂派對 (10月份)

每逢萬聖節，朗欣居會員都會扮鬼扮馬，到山莊不同居庭為大家送上歡樂。



個個悉心打扮，既驚嚇又可愛。



個個整「妝」待發，笑住「嚇」大家一跳，哈哈！

新年大旅行 (2月份)

每逢農曆新年，朗欣居都會舉辦行花市活動，全體會員均會出動，一齊行花市食團年飯，祝願大家新的一年，齊齊整整，身體健康，笑口常開。



齊齊行花市，常常懷希望，新一年繼續笑口常開。



行完年宵食韓燒，個個食到哈哈笑！

澳門一天遊

朗欣居首次衝出香港，會員、家屬及職員一同經港珠澳大橋到澳門一天遊，遊覽澳門著名景色、參觀新穎賭場及商場、品嚐當地美食，樂而忘返，一同渡過輕鬆愉快的一天。



著名地標大三巴牌坊前大合照。



欣賞當地葡式建築，感受獨有文化。

昂平 360 一天遊



搭乘昂平360纜車到達昂平市集。



昂平山上大佛，心曠神怡在怡欣。

聖誕之旅活動 (12月份)

又到聖誕，又到聖誕……一年一度的聖誕節，當然要去睇燈飾啦，一同感受節日氣氛！



會員歡度聖誕佳節，欣賞閃爍燈飾，祝大家聖誕快樂啊！



來到睇燈飾打卡熱點，感受濃厚節日氣氛。指定動作——朗欣居大合照呀！Yeah！

本季週末外出活動：

長洲一天遊 (11月)



會員到長洲遊覽離島景色並享用地道美食，讚！

哥爾夫球體驗 (12月)



會員到白石哥爾夫球場體驗打哥爾夫球的樂趣。

朗欣和你唱唱K (1月)



經典金曲一展歌喉，笑聲~笑聲~滿載溫馨~

雅怡居

雅怡居於 2019 年 10 月至 2020 年 3 月期間，舉行了不同的外出活動，讓會員有機會到訪不同的地區外，亦可以增加和社區的接觸，了解社區的變化。

我們於 2019 年 10 月 12 至 24 日舉行了一次宿營活動，雖然都是在營舍生活，但在環境的不同，需要他們參與的項目、活動亦會和在山莊時不同，因此讓會員得到一些新的體驗。

除宿營外，我們亦有帶會員到不同的公園，除了感受花草、陽光所帶來的大自然氣息外，亦讓他們接觸大自然的小動物，了解世上仍有不同的動物，和我們生活在同一天空下。



我們也有舉行外出享受美食的活動給會員。過程中除了品嚐食物外，亦讓參加者從中學習用餐的禮儀，或不同的煮食方法，讓他們可以認識更多。



當然，除感受大自然的恩賜外，我們亦期待會員了解社會上不同職業的變遷，所以我們也參觀了消防博物館，認識消防員這個職業多年來的變化。



晴怡居

聖誕慶祝活動

今年聖誕活動晴怡居選擇到「馬鞍山新港城中心」觀看聖誕佈置，新港城以薑餅人城堡為佈置主題，並設置了健力士世界紀錄體驗館，展示多達 20 項世界紀錄，包括全球最長的腿、最纖細的腰、最大的腳等。除了參觀外，我們更舉辦了聖誕派對，與會員共渡佳節。



年宵活動

今年天氣較往年和暖，所以年宵市場及山莊內的花都開得非常燦爛，會員與年花合照比拼嬌美。



其他活動

除了聖誕及年宵活動外，晴怡居在重陽節及新年期間，亦舉行登高活動及電影欣賞活動。



家職會

於 2019 年 4 月至 2020 年 3 月期間，家職會進行了三次會議及一次外出參觀活動，三次會議分別為 2019 年 6 月 27 日、2019 年 10 月 23 日及 2020 年 1 月 16 日；而外出參觀活動則在 2019 年 8 月 16 日順利舉行。

2019 年 6 月 27 日第一次家職會會議上，主要報告了搬遷沙田污水廠第一期工程進度，如：承辦商提供臨時避雨亭在山莊小巴士站供乘客候車，並會加裝太陽能風扇及蚊燈，會上亦簡介了山莊十周年誌慶活動，以及報告了台北境外遊的籌辦進度等。會上通過了家職會會章檢視及修訂，並訂定了家職會年度計劃，當中包括再度向運輸處及巴士公司爭取開設行走亞公角山路的低地台巴士服務，以及家職會建議為山莊員工的打氣活動等。

2019 年 9 月 25 日家職會成員及山莊家屬參觀了香港耀能協會盛康園。當日有 11 位家屬參與，難得當日有盛康園負責人詳盡的講解，我們參觀地方包括空中花園「賽馬會翠趣園」、不同程度的殘疾人士宿舍、工作訓練的房間（例如繪畫組別及 Band 房等）及社會企業 Café Lohas。參觀完畢大伙兒前往酒樓品茗，家屬間暢談生活點滴，彼此加深了不少認識。

2019 年 10 月 23 日第二次家職會會議上，主要安排家屬試餐。家屬對山莊餐膳反映了很多寶貴意見，當中包括：期望管理層能加強對餐膳的監管、處理餐膳的同事需留意碎餐的大小是否符合碎餐要求、以及關顧個別居庭的分餐程序是否符合兩名正職同事核對的指引。會後管理層跟負責廚房、護理、居庭管理的同事進行了兩次討論，製定優化方案。包括：從食材源頭監察碎餐食材情況；加強監察分餐同事執行核對餐膳要求，並留意碎餐是否符合標準，如有異常需即時上報及處理；管理層會加強突擊抽查餐膳，以確保餐膳質素。

2020 年 1 月 16 日第三次家職會會議上，主要安排家屬巡查山莊環境。巡查過程中，家屬發現一些環境情況需加以改善，如：較高位置的地方容易積塵、一些不再使用的床頭燈應該拆除；清潔用品，如：洗潔精、視液等，建議全部用完後才添補，避免新舊液體混雜滋生細菌等。會後會積極跟進家屬意見，包括：安排外聘專業清潔公司為山莊較高位置進行除塵的工程，由一年一次增訂為一年兩次、安排技工拆除不再使用的床頭燈、與及修訂清潔用品更換程序等等。

因應新冠肺炎疫情在 2020 年 2 月爆發，故原定家職會為山莊員工舉辦的員工打氣活動，將順延至疫情完結後補回；而就著員工打氣活動，家屬們共贊助了 \$1900，在此感謝家屬們對山莊員工的關愛和支持。而本年度第四次家職會及家職會聯誼活動，也因應疫情取消。盼望來年疫情盡快得以緩和，恢復家職會運作。



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 10 月至 3 月的共融活動十分精彩，包括：會員外出探訪聖公會曾肇添中學及傷健協會沙田青少年綜合服務中心進行活動；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、香港小童群益會、佛教黃允畝中學、大埔崇德黃建常紀念學校及信願榮景慈善基金有限公司 IN153 義工隊等。

最近，山莊更於 2020 年 1 月 19 日參與了由社署主辦的「同心同行·愛聚沙田」共融嘉年華暨沙田區傷健人士照顧者嘉許禮，當中山莊安排了會員參與跆拳道表演，並有三位家屬及職員（趙善能媽媽、黃兆樂媽媽及職員甄嘉霖）於活動上獲得社署照顧者嘉許，表揚她們的付出及努力。來年，我們會繼續安排不同的共融活動給會員參與，促進傷健共融。

山莊會員到訪聖公會曾肇添中學，除參觀學校之餘，更一同進行集體遊戲。



香港小童群益會聯同大埔崇德黃建常紀念學校到訪山莊進行共融活動。



佛教黃允畝中學到訪山莊進行共融活動。



佛教黃允畝中學聯同長者義工於聖誕節與山莊會員，一同外出參觀大館，歡渡佳節。



信願榮景慈善基金有限公司 IN153 義工團隊到訪山莊，舉辦多個攤位遊戲，獎品豐富，會員個個滿載而歸。



「同心同行 愛聚沙田」共融嘉年華暨傷健人士照顧者嘉許禮



山莊會員到訪傷健協會沙田青少年綜合服務中心，與一班中學生義工一同學習製作擴香石。



山莊會員參與跆拳道表演。



黃兆樂媽媽（欣悅居）獲得嘉許。



趙善能媽媽（朗欣居）獲得嘉許。



職員甄嘉霖（雅怡居）獲得嘉許。

員工培訓及發展

治療部本年度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. 預防工傷
9. 餵食訓練
10. 歷奇廣場設施培訓

護理部本年度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
7. 牙齒清潔及護理

臨床心理學家本年度為員工提供的培訓項目包括：

1. 個別會員行為及情緒處理工作坊
2. 壓力管理工作坊

山莊其他培訓包括：

1. 突發事件處理訓練
2. 個別會員行為及情緒處理工作坊
3. 服務質素標準培訓
4. 認識操作消防系統及警鐘誤鳴處理
5. 重大緊急事故撤離培訓

機構及外界培訓：

1. 勞工法例講座
2. 預防及處理工作間性騷擾講座
3. 非政府機構「誠信管理」講座
4. 「沒有保護罪」法律講座
5. 殘疾人士住宿服務評估工具應用培訓課程
6. 急救證書課程
7. 自殺危機處理

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。下半年於 2020 年 12 月 7 日舉行了一次培訓，約有 25 名部門同事參加。



護士專題： 甚麼是糖尿病？

身體依靠一種胰臟所製造的荷爾蒙——胰島素去控制血糖。胰島素能讓葡萄糖進入細胞內，提供熱能。糖尿病是內分泌疾病。當胰臟分泌的胰島素不足，或胰島素不能發揮功能時，血糖便會不正常地高，導致糖尿病。



註冊護士
邱港山先生

糖尿病的種類

糖尿病主要分為一型糖尿病和二型糖尿病。一型糖尿病亦稱為胰島素倚賴型糖尿病，多數發病在 30 歲以下並與遺傳或患者的免疫系統失調有關，病因是胰臟內製造胰島素的細胞遭受破壞，不能製造胰島素，原因與肥胖無關。二型糖尿病則亦稱非胰島素倚賴型糖尿病，多發於成年人或老年人，患者發病較晚。體內的胰島素分泌正常或相對減少，但胰島素不能發揮功能，病因是身體對胰島素產生抗拒性。原因與遺傳、不良飲食習慣、體形肥胖或缺乏運動有關。超過九成的糖尿病患者是二型糖尿病。

糖尿病的病徵

一般較常見的病徵包括：

- 一) 頻密及尿量增多，經常口渴
- 二) 「三多一少」，吃的多、喝的多、尿的多、但體重卻減少
- 三) 傷口發炎及不易癒合

由於大部份患者沒有明顯徵狀，甚至延誤至併發症出現後，才察覺患上糖尿病，因此高危人士需要定期檢查血糖。除了看以上病徵外，最可靠的方法是求診進行抽血化驗糖化血色素 (HbA1C) 或進行口服葡萄糖耐量試驗 (oral glucose tolerance test, OGTT)。



糖尿病的併發症

糖尿病的併發症可分為急性及慢性兩類。最常見的急性併發症是因為血糖過高或過低導致昏迷，稱為糖尿病昏睡與低血糖休克。在這些緊急情況下，要馬上送院救治。慢性併發症主要是由於糖尿病引起的血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、白內障、視網膜病變等，嚴重的可導致失明、中風、或要截肢等。因此糖尿病必須要注意控制血糖，以減低出現併發症的風險。

糖尿病的預防及治療

- 一) 減肥：
維持理想體重，可以令胰島素分泌回復正常。
- 二) 調節飲食：
避免吸收高熱量和高糖分的食物。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
- 三) 適量運動：
能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。
- 四) 藥物治療：
應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。
- 五) 病人應注意生活上的調節，三餐定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。

社工專題：

由挑戰轉為滿足

(From challenging to fulfilling)

智障人士透過行為問題表達的需要

面對智障人士的行為問題，例如滋擾行為、破壞行為、傷人行為、自殘行為、重覆行為、厭惡行為等，擔任照顧者角色的家屬或職員於處理時，往往將問題「攬晒」上身，認為自己有責任使用任何手段也必需讓智障人士服從自己，否則自己過往的教導便是失敗。如果管教的角色及權威被智障人士成功挑戰，他們以後也不會遵從自己的指示，錯誤地將自己與智障人士放在管與被管及敵對的位置，墮入了零和 / 輸贏的關係。

根據外國研究，殘疾人士的施虐者很多時是個人支援服務的提供者 (Personal Assistance Service Providers)，包括受薪職員、義工、家庭成員或朋友 (註 1) 等。很多時他們也是出於愛心及使命感而選擇服務智障人士，奈何這群充滿愛心的照顧者面對智障人士一時的情緒行為時，會錯覺自己過往投放的愛心及教導變得白費，進而感到氣餒及失望，甚至有機會誤認為智障人士不珍惜自己的付出而出現憤怒，恨鐵不成鋼等情緒。

筆者於工作時亦曾誤墮盲點，有一次被召支援處理一名關係良好的舍友時，筆者一到場便站在舍友及職員中間以阻止該名舍友指罵職員，並勸喻舍友冷靜，該舍友不停尋找空間想避開筆者以繼續指罵職員，筆者站在舍友及職員中間糾纏了約半分鐘，該名舍友突然用力抓住筆者腹部，筆者只好捉著舍友雙手以防他有進一步行動，舍友於此時突然哭泣，筆者見狀便向舍友道歉，並表示知道他的不滿和憤怒，舍友聽到後便放鬆雙手及身體然後繼續哭泣。

筆者隨後向同事分享，自己當時漠視了舍友的不滿和需要，預設舍友指罵職員必然是錯，直接勸喻舍友冷靜而沒有先行理解舍友不滿的原因，更嚴重的是濫用自己和舍友的關係而站在他和職員中間，放自己與舍友在一個對立面上，迫使舍友於忍心傷害筆者或忍氣接受不公兩者間作出選擇。筆者沒有滿足舍友被聽見、肯定、合宜地表達不滿及內在情緒宣洩的需要，事發多年筆者憶起仍感後悔不已。

事實上智障人士具挑戰性行為的成因眾多，可以簡單分類為個人因素及環境因素 (註 2)。個人因素包括異常的生理、心理健康狀況、性格、溝通能力等等。生理問題如身體不適、痛楚、長期患病、藥物副作用等；心理問題包括緊張、不安、哀傷、受虐經歷等精神健康問題；性格因素包括暴躁、衝動和情緒化；還有語言或非語言的溝通障礙等等。環境因素也是非常重要，包括智障人士未能適應周圍環境，例如太擠迫、太熱、太冷或太嘈吵；缺乏刺激或太多刺激；個人需要被人忽略，缺乏參與和選擇機會而感到無助和不能自主。有時當有突發事件發生或生活流程突然改變，也會導致具挑戰性行為的出現。正正行為問題成因眾多，縱然富經驗的同工及熟悉的家人處理行為問題時仍面對很大的挑戰，很難一概而論甚麼方式處理行為問題才算妥善。

若我們換個態度思考，將處理重點由智障人士的行為問題轉為每個智障人士均有未被滿足的需要，但他們因受制於溝通或認知能力，未能用言語或動作清晰地表達自己的需要，當表達需要後因為沒有得到他人的理解、回應及滿足，故使用看似有挑戰性的行為表達未被滿足的需要及隨之而來的困擾、沮喪及不愉快等情緒。照顧者的目標亦會自然地由如何成功控制智障人士的「挑戰行為」改變為成功解讀及熟悉智障人士的需要，並於日常生活照顧或流程設計中思考如何盡力「滿足個別需要」，當中照顧者需要抱持續的好奇心和平等尊重的態度，去了解智障人士的需要。

智障人士的需要並非單指「飲飲食食」或金錢物質上的需要。非物質的需要除了上文分享個案所提及有被聽見和肯定、協助下合宜地表達不滿、及內在情緒宣洩的需要外，智障人士亦和非智障人士一樣，有社交結友、尊重自重、社會參與、自主選擇等等多元化的需要。希望態度的轉變讓我們可以跳出管教的思維陷阱，一起成為稱職及可滿足智障人士需要的照顧者。



助理服務總監
梁浩明先生

註 1: Powers, Laurie E. and Oschwald, Mary. 2004. "Violence and Abuse Against People with Disabilities: Experiences, Barriers and Prevention Strategies." Center on Self-Determination, Oregon Institute on Disability and Development, Oregon Health & Science University.

註 2: 左思賦醫生原文刊於成報 30/11/2011

治療師專題：

電動按摩槍



物理治療師
彭醒健先生

治療部會定期為山莊引入新式治療或訓練器材，供會員使用。是次要介紹的新器材為「電動按摩槍」。

按摩槍的原理主要在於透過槍頭按摩頭的高頻率震動，去搥打 / 按摩深層組織。其作用可以按摩深層的肌肉筋膜，達至放鬆的作用，減輕肌肉繃緊、僵硬等情況。此外，亦可促進血液循環，減輕肌肉疼痛，幫助減輕運動後的酸痛等。因此一般都市人、上班族常見的肩膊痛及運動過後的肌肉酸痛等情況都適用。

建議每次使用時間不多於 30 分鐘，感覺應以舒適為準，不應有痛，如感到痛楚或不適應立即停止。使用後，可再配合伸展運動，以加強肌肉放鬆及伸展的效果。

按摩槍一般適用於大肌肉組群，例如胸肌、斜方肌、臀部肌肉、大腿肌肉、小腿肌肉等體積較大的肌肉。另外，不建議使用於關節上，因有部份關節沒有大肌肉包圍，有機會引至骨骼、筋腱及韌帶受傷。另外亦不宜用於大血管位置，如頸動脈、股動脈、臍動脈等。

市面上的有很多款式的按摩槍，分別一般在於有不同形狀及式樣的按摩頭，有不一樣的震動頻率、震動幅度、力度，重量、電池續航力等方面有不同，大家可因應個人需要或喜好去選擇。



按摩槍及按摩頭



按摩斜方肌

臨床心理學家專題：

處理憤怒的技巧

「喜、怒、哀、樂」四個情緒中，「怒」是最具破壞力的一種情緒。當這種情緒到達頂點時，人彷彿被一團熊熊烈火包圍著，不能像平日一樣進行理性思考。這時更有道理的勸導都恐怕被當成「耳邊風」，甚麼也聽不進耳。

作為勸導者可能想盡快平息對方情緒，但跟對方「鬥大聲」地勸喻對方別生氣及冷靜一點其實是無濟於事。相反地，沉著氣保持安靜反而能給予空間讓對方表達自己的不滿。與此同時，用同理心的聆聽，聆聽時不強迫、不試圖操控及不提供建議。只是要專心的聆聽，設身處地去感受對方的觀點及感受，從而嘗試去了解對方生氣的原因。

此外是提供情感驗證 (Emotional Validation)，意思是指對個人的感受及情感表示了解並確認其情緒的存在，但不代表同意或是認同。

情感驗證的例子：「哎呀，他這樣做，所以你才會這樣的氣憤！」

當情感獲得驗證時，憤怒者能夠感到自己的抱怨及情緒被接受。這樣能夠 緩對方的強烈情緒，避免不必要的爭執並且令對方願意敞開心胸，這時候會較容易接受訊息。

當處理他人的憤怒時，切忌立刻與當事人理論或提供建議。相反地是先保持安靜，運用同理心的聆聽及驗證對方的情緒，當對方感到自己的情感被理解後會有助 緩情緒，溝通會較順暢，這個時候才把勸導的說話說出來也不遲。



臨床心理學家
劉彩霞女士

服務質素標準知多少

標準十 申請及退出服務

山莊備有服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序。而收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則；如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳述拒收的原因，並盡可能將申請者轉介到另一適當的服務單位。所有申請及退出服務的指引均須符合社會福利署所訂定的要求、準則及程序。

標準十二 知情的選擇

山莊備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與山莊運作有關而會影響他們所獲服務的資料。山莊也備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定。

標準十一 服務需要評估

山莊備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序。專職同工會諮詢服務使用者、家屬、職員或其他有關人士的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見，並且紀錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。定期更新服務使用者的紀錄，以反映其情況的變化。

* 標準十至十二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。

活動預告

4/2020 開始

7/2020 開始

「愛共鳴」微電影製作計劃

「敢想·敢動」藝術發展計劃

* 以上計劃的開展日期會視乎社區疫情的發展而作出更改



鄰舍輔導會怡欣山莊

THE NEIGHBOURHOOD ADVICE-ACTION COUNCIL HARMONY MANOR

郵票



如不欲收到本通訊，請與本單位聯絡。

鳴謝名單(排名不分先後)：

公司及團體

義莎時裝國際有限公司
萬希泉鐘錶有限公司
香港城北扶輪社
淺水灣鄉村俱樂部
香港觀塘獅子會
半山區扶輪社
天盛道場
信願榮景慈善基金會

愛心義廚行
香港理工大學綠線康健服裝中心
渠務署
艾奕康有限公司
中國建築聯盟
國際獅子總會中國港澳303區
香港陳國健龍術團

Little League International
佛教金剛乘慈善基金會
藝恆愛心行動
聖公會林裘謀中學
中華電力有限公司
沙田區議會
Wi Fitness Company Ltd

特別鳴謝公益金(設施資助計劃)贊助，
重新鋪設歷奇廣場地面及更換所有設施



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

編輯委員會

督印：蔡熾群

主編：鍾活霖

編輯委員：殷振豪、潘志堅、梁浩明、劉彩霞、邱港山、
彭醒健、周樹儀、梁采怡、杜佩蘭、黃嘉成、
劉綺婷、莊嚴雄、盧仲康、關善婷

封面畫作創作：曹愛玲

印刷數量：500份

印刷日期：2020年6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 第二期通訊

如不欲收到本通訊，請與本單位聯絡。