



匡智會
Hong Chi Association

照顧者錦囊



讀者如對本錦囊內容有任何意見和查詢，歡迎與我們聯絡。

通訊地址：香港新界大埔南坑頭雅路松嶺村

電話：(852) 2689 1105

傳真：(852) 2661 4620

網址：www.hongchi.org.hk

電郵：hdoffice@hongchi.org.hk

出版日期：二零零七年一月

版權所有，不得翻印



社會福利署 贊助

匡智家居訓練及支援服務 - 九龍東及九龍中
匡智粉嶺綜合復康中心 - 家庭及社區支援部

序言

與智障人士服務結伴同行多年，我在策劃推展服務的過程中，有很多機緣接觸智障人士照顧者，曾經聆聽他們的心路歷程、成功心得，當中瞭解照顧者的關懷牽掛、期待盼望、永不言休……。

我相信一份涵概照顧者需要的多元化技巧應用彙錄，既可以融匯照顧者在交流中獲取更新的能源，也可以互相煥發支持的力量。在憂慮疲累中獲得紓緩互助，在探索試行中開拓實用意念。這本【照顧者錦囊】有助大家從中獲得正面思考實踐的資源，促進照顧者積極面對挑戰的處境。

照顧者既期望智障人士在嘗試中學習，當中一定有挫敗、苦澀、喜樂、得著等元素。如能瞭解過份保護或退避離開，均會削弱智障人士的成長機會和權利。透過可用性高的資訊和經驗分享，有助大家瞭解應變新趨勢，一齊發展平衡點。從而提昇智障人士獲得合適的成長平台，更能善用社區資源和設施，發揮權利和義務的功能。智障人士也是社會網絡一分子，從中感受尊重與肯定，體驗共融與機遇。

**謹在此向各位照顧者致以敬意，欣賞您們在同行路上的勇氣 ——
對智障人士的無盡關懷與支持。
因為有您們 - 因此智障人士有更理想的出路。**

黃佩霞太平紳士
匡智會 總幹事
二零零七年一月



前言

導讀藍圖由此路進

照顧者使人感受溫馨的氛圍，從「照」、「顧」的字型組合中，便像延展著滿懷信念的使命，彼此聆聽著召喚的聲音，經歷一頁又一頁的歷程。

大家面對智障服務多元化發展的新趨勢，照顧智障人士需要瞭解更多資訊及技巧，以提昇照顧過程的效能。如何裝備成為胸有成竹的照顧者，實在是一個甚具考驗的課題。值得大家一起關注，群策群力謀求進步。

匡智會因應上述需求，也為了使這本【照顧者錦囊】更具實用性，曾發出千餘份問卷，搜集照顧智障人士對這本錦囊內容的期望，去策劃編製這本手冊，使能更貼近照顧者的多元化需要。

在這本【照顧者錦囊】中，總會有一些角落，又或片刻空間，可使您駐足一會，也使您重獲支持的能量。不是嗎？一個感人的心靈故事，總會喚發起另一個滿溢希望的生命體驗。而一份具啟發經驗和理念的提綱，可使您從中找到支持的平衡點。人類能夠生生不息，因為薪火相傳積極樂觀的信念。當中有你，也有我，共融互相扶持的社區！

我們關懷您 —— 請您進入【照顧者錦囊】



目錄

序言及前言

- (1) 照顧者身心的需要 - 1
開心，由頭到腳！
 - (2) 日常生活技能訓練 - 6
難在...易在...勝在...
 - (3) 智障人士情緒及行為表現 - 11
情緒及行為，你、我、他/她！
 - (4) 言語溝通方法 - 15
言語治療小錦囊
 - (5) 智障人士老化情況 - 18
充足準備，和樂安康！
- 附錄：照顧者心聲 24
- 一起走過的日子
 - 心路歷程
 - 弟弟的心聲
 - 姐姐的心聲
 - 既來之，則安之
 - 晴朗的一天

鳴謝



照顧身心的需要

開心，由頭到腳

陳太：李太，無見你成年，你瘦咗好多呀。

李太：係呀，瘦咗十磅有多，成日頭痛、肩痛，胸口翳著，條氣唔順，夜晚又睡不著。

陳太：聽你咁講，好似係壓力的徵狀出現，是不是湊阿仔，湊到好辛苦。

李太：最近我感到好煩，樣樣都好似無法應付。

陳太：最近我去了一個關於壓力的講座，從中認識多了，其實紓緩壓力有很多方法，例如看事物從不同角度及正面去看，心情

會舒
服一

點，我
很樂意
與你分享

紓緩壓力
的一些方
法，不管壓
力是來自教
子女、工
作、感情或經
濟，最重要是
有良好的體
魄。





處理壓力的態度是：

要積極、直接地面對問題，如自己未能解決，可請教他人。

多做運動及休息，以補充能量，讓自己可以繼續前行。

營養與飲食要均衡，飲食清淡，多菜少肉，少食醃製煎炸食物，當身體有壓力時會消耗維他命B與C，缺少時會感到焦慮、情緒低落、失眠、胃痛……等。因此需要時常補充維他命B及C。

睡眠要充足，避免身心操勞過度，引致神經緊張而無法入睡，影響身心。若無法入睡，可喝杯熱牛奶，或用熱水浸腳5-10分鐘，令血液循環；聽聽輕鬆的音樂，或想像一下海浪及美麗的風景，閉上眼睛深深地吸氣，緩緩地呼氣，也可鬆弛神經，幫助入睡。



建立鄰舍友好關係，因為遠親不如近鄰。要多參加家長活動，從而建立家長的互助網絡，大家都是同路人，容易產生共鳴。有事發生時可互相支持，不用孤軍作戰。

多認識朋友成為知己，可以吐露心事。

有解決不了的事情時，可以暫時把它放下一兩天。不宜持續思量。

如有緊急及預知危機時，勿遲延，即向外求援。

如感到煩躁時，有可能的話，出外散步一會。

如持續出現壓力徵狀，引致生活混亂，影響日常工作，便需尋求專家或醫生協助。



身體各部位有很多穴位，透過簡單的按摩，有助鬆弛減壓。

1 頭部：

- 用手指雙手敲打頭部及天靈蓋，使人感到身心舒暢(對頭痛及神經緊張情緒特別有效)。
- 利用大拇指按摩額頭兩側太陽穴，轉動大拇指打圈按壓36次，有助紓緩頭痛及緊張情緒。
- 用手指雙手輕拍頭部，由額頭起到枕骨及頸部。



2 眼睛：

- 用手指繞著眼睛(眉毛以下，眼睛下約一寸的位置)打圈子。
- 讓眼睛向上、下、左、右各十次，後左轉圈十次及右轉

3 臉部

- 臉部有許多穴位，雙手向上輕拍打臉部，可提升免疫力。

4 鼻部

- 沿著鼻樑兩側向下按摩並在鼻兩側按壓(迎香穴)。該處多個穴位，有助減低鼻敏症及促進血液循環。

5 按摩咀唇及牙齒

- 用兩隻手指按在上唇及下唇中間，摩擦咀唇穴位36次，轉另一隻手再做一次。
- 扣齒36次(上下牙齒輕輕互碰感覺到發聲)，有助紓緩頭部壓力。

6 耳部

- 按摩雙耳，揉擦整個耳部(耳頂部、外耳、耳骨、耳垂)，直至耳部通紅發熱，由耳頂部至耳垂3次。
- 用手掌將耳朵摺疊起來按著，利用食指及中指交叉狀敲擊頭骨後部，製造「耳鼓效應」。敲打耳鼓的聲音可助人放鬆及聽聲音更清晰。

7 頸部

- 雙掌向上拍打和按摩頸前部肌肉36次。
- 雙手按摩頸背，紓緩頸部肌肉。



8 胸部及雙手

- 手掌拍打胸部發出拍擊聲，重複做36次，這動作有助清潔肺部，改善呼吸功能。
- 按摩手掌：強化身體內臟機能健康。
- 按摩手指：強化身體頭部的健康。右手中指與食指夾著左手手指，由底部拉向指尖(每隻手指輪著做)。之後左右對調重做。
- 按摩手背：強化身體骨骼系統健康。
- 按摩手腕：加強內分泌平衡及免疫力系統功能，預防疾病。

9 輕拍手部

- 由手內側至外側(手指背開始)。

10 輕拍腳部

- 由腳外側至內側。

11 輕拍手腳關節

輕拍肩膀、手肘、手腕、膝關節及足踝

參考書目：

- 煩惱忘掉忘掉
- 做壓力的主人
- 全方位減壓手冊
- 輕鬆抗壓

劉品彥著
李麗霞著
香港心理衛生會編著
健康生活研究組·凝子編著





日常生活技能訓練—— 難在... 易在... 勝在...

所謂日常生活技能訓練，主要是教導智障人士如何照顧自己生活上的需要，讓他們能獨立生活。訓練項目可包括洗臉、刷牙、梳頭、如廁、沐浴、洗頭、著衫褲、剃鬚和處理月經等等。雖然智障人士的學習能力與常人不同，但通過有系統的訓練，智障人士亦能夠學習到有關的技巧，照顧自己生活所需。

隨著年紀增長，照顧者體力亦會隨之下降。故為未來作好準備，訓練及提升智障人士的日常生活技能，照顧者的負擔便能相應減輕。



你試過失敗? 試過氣餒嗎?

何太： 呀！你又抵得嗎，佢明明可以慢慢做到個
嗰，又倚賴你！
你唔係成日
都咁得閒淨係服
侍佢係嘛！

鄧太： 唉！將來咪請個菲傭
服侍佢囉！

何太： 呢，陳太個菲
傭，幫手照顧陳太
個智障仔仔，起居飲
食幫晒佢做，
以前個仔識做嘅
嘢，依家都唔肯做，
退晒步！

鄧太： 我知你D好意，你估我真係未
試過教佢咩！不過真係用好多
時間訓練嘛！依家刷牙、洗
面、洗手、著衫都未得呀嗎！

何太： 呀，講起訓練，「堅持」好緊要！真係好少一
次就掂晒！你睇我好似好成功，其實之前試
過好多好多次佢都唔肯學，唔肯試，無耐性
自己著衫。



鄧太： 咁你點呀？

何太： 開初有D唔開心，心情唔係好好受，想過使唔使咁堅持？因為我幫晒佢，仲快添！但始終我自己都要突破依個關口，要堅持到底，要佢明白返中心前係要自己著衫！

鄧太： 咁，掂唔掂呀？

何太： 試過好多次失敗，堅持底下，慢慢佢明白... 同埋我自己都諗通D，開心學嘢有鼓勵好緊要。大家關係太緊張，個樣同聲線大家都唔多好，陳太都提我，慢慢呢，唔好太心急。之後，我放鬆D，我慢慢堅持中帶D溫和，平常心啦！之後佢有DD進步，我都讚賞下，請下佢食嘢。大約三個月，佢識分到衫前後，扣埋鈕，我都無論過有咁大進展！好似煲老火湯，需要D適合佢嘅材料，需要D時間及耐性，料理好個基礎，先至可以進一步！



加入良方一

有系統的訓練模式

執手協助



姿勢提示



口頭提示



獨立完成





分拆 訓練步驟

將訓練項目拆成不同步驟，以沐浴為例：包括
(1) 提取沐浴露、(2) 預備衣物、(3) 調較水溫、(4) 清洗身體各部位及(5) 更換衣物；

定出各步驟的訓練時間表。

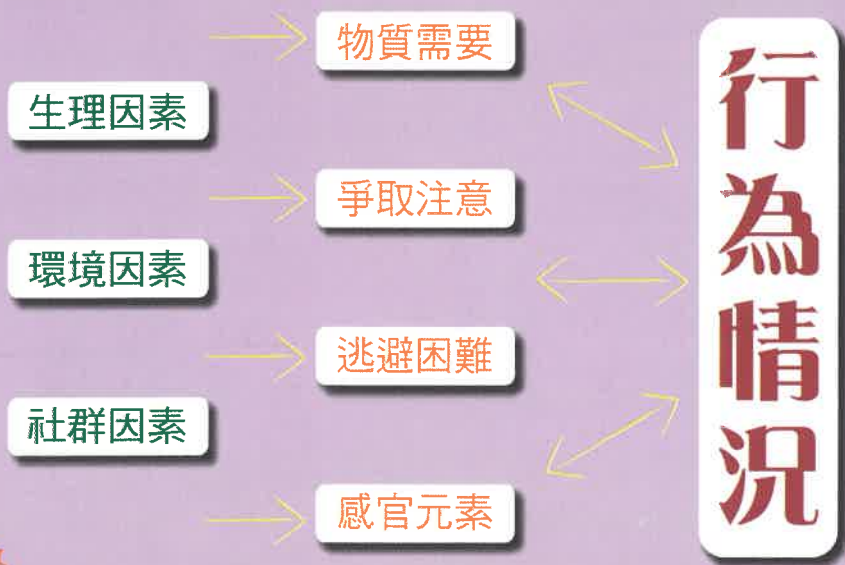
逐步訓練智障人士，細心觀察智障人士每個步驟的表現，加以提醒。



智障人士 情緒及行為表現 - 情緒及行為，你，我，他/她

智障人士的情緒及行為問題，往往是由於多方面的因素影響。過往，同工及家人都只會想盡辦法如何停止智障人士再出現類似的情緒及行為。不過結果往往只是治標不治本。其實要長遠處理智障人士的情緒及行為變化，我們必須要瞭解其出現的情況，再透過改變環境及訓練的安排，以協助智障人士緩和情緒及調適其不合宜之行為。





例子

有部份智障人士會很著重家人或同工對他的關顧（社群因素）。倘若關顧的時間或環境有所變化，由於智障人士大多都不能以言語去表達內心的感受，故他們便會以不同形式的行為去「提醒」你。舉例說，有部份智障人士的照顧者很害怕外遊，皆因智障人士對環境及生活流程的適應能力較遜，照顧者都會非常擔心其智障人士能否適應暫宿的生活。就過往，筆者亦曾聽到有許多的情況，在毫無任何準備下入宿後，智障人士便出現一些情緒、自損或破壞行為，令同工及照顧者苦無對策。

表達需要





以下為一位智障人士於暫宿前的一些預備的功夫，可作參考：

- (1) 照顧者嘗試向智障人士預告及解釋暫宿的安排，包括：
 - 暫宿開始及完結的日期、
 - 家人的去向（可以用相片輔助）、
 - 宿舍的相片等等。
- (2) 於暫宿前先帶智障人士探訪宿舍，增加瞭解。
- (3) 如智障人士的理解能力較高，可以用月曆板作輔助，將入宿的日期加上記號。
- (4) 帶備智障人士喜歡的消閒用品或與家人的合照，陪伴他/她入宿。
- (5) 向宿舍同工講解智障人士的特性，及有情緒或行為問題的處理方法；並與宿舍職員商討，在暫宿期間推行獎勵計劃，以鼓勵及推動智障人士適應宿舍生活。

如何處理？



言語溝通方法

言語治療小錦囊

我與子女溝通時，已用較簡單的指令，為何他/她仍不明白？

- 先獲取他/她的注意力，如走到他/她面前、拍一拍膊頭，通知他/她需要聆聽我們說話；
- 多用身體語言，以面部表情及身體動作配合說話，令說話「聽得到、看得見」，更可讓他/她觀察我們說話時的口形，促進學習；
- 發問時可多用「是非題」及「選擇題」，避免開放式題目，如抽象的問句「點解」；
- 給予充足的時間讓他/她消化說話及作反應。



你的子女有以下的 表達 困難嗎？

問：他/她只是慣用手勢，但很少用口述語言表達需要，例如只會張開手作狀放入口來代表肚餓，而不會表達「想食嘢」或「肚餓」。

答：你可以嘗試教導他/她運用身體語言輔助表達，如打開手掌表示「要」、用手指指物件作「選擇」、搖頭代表「不」等等。

問：他/她很害怕在別人面前表達自己。

答：你可以嘗試每當他/她說話時，我們均須立即積極回應，以作鼓勵，藉此提昇溝通動機。「多鼓勵、多稱讚」，讚賞時越仔細越好，並可模仿他/她的說話作回應，令彼此產生共鳴。

問：他/她的說話不清楚，令人聽不明白。

答：耐心等待，讓他/她有足夠的時間作表達，切勿干擾他/她表達的意欲，以及急不及待地猜想和代表他/她說話。

問：他/她沒有說話的能力

答：可運用非口語的溝通方法，如圖片交換法、手語、文字等。





智障人士老化情況

充足準備，
和樂安康。



根據香港政府統計處2003年發表的資料，香港年滿65歲或以上的長者人口，將由2002年的11.6%升至2031年約25%，可反映智障人士及其照顧者都需要面對老化的過程。探討如何適應生理、心理和社交生活的轉變，如何提高老化過程中的生活品質和融入適應，以達致豐盛晚年，會是智障人士、其照顧者及復康服務提供者共同關注的層面。

一般智障人士除了需要面對各類生理和心理改變外，同樣需要承受一般經常困擾老年人的疾病。故此如果及早認識長者身體肌能和心理、社交方面的變化，儘快察覺、評估、診斷和護理，且在生活上作出調節或應變，必能提昇對智障長者的生活質素。照顧者同樣地需要關注自己的老化過程，能夠妥善預備好自己及智障者迎接年長的情況，及早拓展互助及支援資源。

尤其在老化和復康的過程，需按個別之需要及專業人士之評估以引導智障人士應用適當的復康支援器材，例如拐杖，助行器，輪椅，矯型支撐器，假牙，眼鏡，助聽器等等，以協助智障長者妥善適應起居生活。以下更備關顧長者(包括智障人士及其照顧者)的檢閱表，以助照顧者就飲食營養、作息起居、運動行動及社交文娛四個生活重要之範疇，有簡便之瀏覽，從而辨識所需拓展之處。





關顧長者(包括智障人士及其照顧者)檢視表

飲食營養方面

- 均衡飲食，鼓勵多吃高鈣含維他命A和D的食物如豆腐，大豆等。
- 避免高脂，高膽固醇，高糖，高鹽的食物。
- 餸菜宜款式多些變化和選擇，以提高食慾。
- 注重口腔衛生，定時檢查牙齒和刷牙，按摩牙肉等。
- 喝足夠水份，提供較濕潤的食物使易吞嚥。
- 食物要切小塊，去骨，或選擇合適的碎餐或糊狀食物。
- 每次進食都需要有人在旁觀察，以防哽塞。
- 注意長者大便情況，如有便秘，要在食物上調節，必要時遵醫囑咐給通便藥/瀉劑。
- 每天飲足夠水份，約6至8杯水有助食物消化吸收及身體排毒。



關顧長者(包括智障人士及其照顧者)檢視表

作息起居方面

- 長者的床、椅要堅固，要有靠背及扶手，要有足夠承托力及堅牢，高度要合適，方便長者借力上落，及安坐時雙腳須平穩著地不吊腳。
- 生活起居的通道，睡床或椅裝都應有扶手。
- 室內光線要充足但柔和。
- 提供長者較寧靜的起居作息環境。
- 起居環境溫度（最好在25°C左右）及濕度（最好在80%左右）要保持固定。儘量保持室內空氣新鮮流通。
- 安排睡床及椅位置較近洗手間，通道保持基本照明及乾爽暢通。
- 睡衣床具要暖和及物料輕盈。



*如能完成，請在 加上✓號

*如未能完成，請探討原因，亦可考慮拓展尋找互助和支援資源。





關顧長者(包括智障人士及其照顧者)檢閱表

健體運動方面

- 評估長者步行姿態，平衡力，及提供改善方法。
- 鼓勵長者作定時定量適合的運動（每天不少於30分鐘）以鬆弛筋骨，鍛鍊肌肉，提高心臟機能及心肺功能，但要避免劇烈運動或太長時間的活動項目。
- 每天安排長者有十五分鐘的溫和陽光照曬，維持骨骼及牙齒健康。
- 有需要時替長者配用並教導使用合適的助行器。
- 痛症患者或長期病患者做運動前，必須由專業人士評估病情，進行治療。就運動項目作出建議。

運動



關顧長者(包括智障人士及其照顧者)檢閱表

社交文娛方面

- 供應大字體的合適讀物，提供放大鏡助閱讀。
- 給予長者機會多用腦筋，例如遊戲，打麻將、歌唱、朗誦、談話、說故事及各項藝術創作等。
- 運用手勢，表情甚至圖表等幫助傳達訊息，有助與長者溝通。
- 營造舒緩環境，例如有輕音樂、綠色盆栽、長者珍惜的收藏物、玩藝品等。甚至與時並進，學習或應用新資訊，如電腦、手提電話等。
- 透過多元化活動，促進社區共融，和諧共處。瞭解長者需要接納和關心、聆聽與傾訴、親情和友情。
- 透過相片、探訪親友、重遊故居或成長過程中有紀念價值的地方，從而通過懷緬活動去回顧人生、珍惜今天，展望未來。從中可培養豁達的人生觀。
- 促進靈性生活和生命教育，從誕生、善終與惜別的生活元素，安然引導認識生命的始與終。

社交



附錄：照顧者心聲



一起走過的日子

在社工的鼓勵下投稿，與大家分享關於我照顧一對中度智障雙胞胎女兒的心聲。

在身心疲累的日子中，能遇到學校教職員及一班對工作熱誠不計勞苦的展能中心職員，沿途給我鼓勵支持，使我能走出這幽暗的樽頸。最慶幸的是女兒們能在一個充滿愛心包容的環境中學習，漸漸進步成長，踏出晴朗的一步。

我深切體會到更崎嶇難行的路上，沿途總會遇到扶你一把的有心人。凡事不放棄肯努力堅持下去，多大的難關都定能衝破，努力過後總有美好的結局待你欣賞。

王玉蘭



心 路歷程

浩銓自初生墮地開始，外表與常人的孩童無異，當時自覺很幸福，有了孩子，就有了希望。但在浩銓出生八個月後，經醫生診斷因腦部缺氧，斷定他是弱智的孩子，當時真是晴天霹靂，不知如何面對育兒的困難。及後鼓起勇氣，衝破重重困難，才可以養育浩銓成長至今。

他現年已28歲了，是一個低頭不語的人，看他的動態，有時會很純品，亦有時很俏皮，這孩子是世上最信任我的人，他將一切交給我。

我們智障的子女是需要別人的尊重，信任及接納，在此很感謝上天賜予我一個智障兒子，感謝每天的經歷。

浩銓母親



弟弟 的心聲

父母的照顧與兄弟姊妹的照顧分別很大，父母恐怕他們受到傷害而對他們更加愛護，做到無微不至；兄弟姊妹因某種原因需要照顧他們，而配偶及家人未能體諒，甚至產生抗拒，在無形的壓力下，兄弟姊妹只能盡力而為。

在照顧了嬋蓮超過五年的時間裏，認識了一班家長，她們都對自己的智障子女照顧有加。我成為照顧者一份子，很樂意加入工場的家長會，定期聚會，分享一些照顧心得，同時抒發鬱悶的情感，彼此關懷和支持，互相鼓勵。

嬋蓮弟弟

姐姐 的心聲

妹妹屬於中度智障，兼患有精神病，一直由爸媽照顧。自從媽媽去世後，照顧爸爸和妹妹的責任便落在我這個大家姐的肩頭上。我對妹妹的照顧，從她的眼神，我知道她一一都藏在心裡，在溝通過程中，我們就是憑著一份信任和支持去面對和解決問題。

要好好照料妹妹，不是單靠自己的能力能夠辦到。這些年來，要奔走照顧兩個家庭，心力體力也有一定的耗損，幸好丈夫及子女也能體諒，給予支持。

對智障人士及其家人來說，康復的路是不易走的，時有崎嶇不平。作為家屬，與家人同走這條路，有甜有苦，甜是看見妹妹有進展，苦是許多未知之數，不斷的等候和適應。縱然如此，我對前面的路仍然存著一份盼望！

招錦屏





既來之， 則安之

既已成了事實，何必仍去執著？不知渡過了日子，我頓悟了「自怨自捱」並不能幫上甚麼忙，自始我便學習輕鬆地面對瑩瑩為我所帶來的各樣挑戰。當然，面對瑩瑩健康的問題（她有嚴重的脊骨變形）也會有令我擔憂的時候，但家人之間的互相支持，成了支持我樂觀面對一切的動力。僅在此感謝丈夫每次於瑩瑩在家時，也盡力協助照顧女兒。即使放工後已相當疲累時，仍會堅持餵瑩瑩進食，也感謝小兒子對瑩瑩的關懷及對父母的體諒。

瑩瑩母親



晴朗的 一天

時光流逝，不經不覺，孩子已經從學校轉到展能中心。回想起那些艱辛日子，箇中感受，不足為外人道。我想：家長們會有深深的體會。

記得當時年幼的他，是一個過度活躍，沒有語言能力的自閉症孩子。並由輕度學校轉介到中度學校繼續學業。對父母來說，真是一個很大的挫折。我們並沒有因此而氣餒；相反，我們更積極面對。

在這段時間，兒子在學校得到社工和老師們循循善誘的教導，家庭與學校的緊密聯繫和溝通，互相信任，全面了解孩子在學習上的需要。終於得到了大家的認同，兒子更獲得硯殼港島青商弱能兒童獎學金—最佳進步獎。

多謝中心各人、社工們和家長們對我的關懷、問候和傾訴，使我在荊棘路上，得到你們的扶持，好讓我能積極面對，渡過難關，真的謝謝你們。

李靜婷



出版：
匡智會

顧問：
李楚翹博士
香港理工大學應用社會科學學系助理教授

黃佩霞太平紳士
匡智會總幹事

鳴謝：
匡智會教育部

贊助：
社會福利署



「照顧者錦囊」工作小組成員：

方建華女士
匡智會服務主任

張杏梅女士
匡智家居訓練及支援服務
(九龍東及九龍中) 經理

李彩英女士
匡智粉嶺綜合復康中心 -
家庭及社區支援部經理

謝理玲女士
匡智運頭塘中心暨賽馬會
匡智大元宿舍經理

蔡永銘先生
匡智富善中心經理

林月琮女士
匡智太平中心經理

查詢：
匡智家居訓練及支援服務 - 九龍東
電話：(852) 2344 9724
匡智家居訓練及支援服務 - 九龍中
電話：(852) 2718 7800
匡智粉嶺綜合復康中心 - 家庭及社區支援部
電話：(852) 3406 3456
社會福利署
熱線電話：(852) 2343 2255
網址：<http://www.info.gov.hk/swd>

