



匡智會  
Hong Chi Association

匡扶智障 FOR people with intellectual disabilities

# 匡智樂齡的故事 美麗人生



伊利沙伯女皇弱智人士基金贊助

# 目錄



出版：匡智會

顧問：劉名河先生 匡智瑞財中心暨宿舍中心總監  
郭富佳先生 匡智會總幹事  
馮秀華女士 匡智會服務主任  
鄧麗莉女士 匡智會臨床心理學家  
何月群女士 匡智會臨床心理學家

主編：匡智瑞財中心暨匡智瑞財宿舍

小組成員：許偉森先生 匡智瑞財中心暨宿舍經理  
黃曉楓小姐 匡智瑞財中心暨宿舍社工  
彭家舜先生 匡智瑞財中心暨宿舍社工  
陳笑娟小姐 匡智瑞財中心暨宿舍福利工作人員  
古德強先生 匡智瑞財中心暨宿舍福利工作人員

贊助：伊利沙伯女皇弱智人士基金

出版日期：2011年6月

版權所有©2011匡智會

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 序一.....                  | 02 |
| 序二.....                  | 03 |
| 第一部份：年長智障人士之需要及服務模式..... | 04 |
| 第二部份：匡智樂齡服務介紹.....       | 16 |
| 第一項：流程重整.....            | 18 |
| 第二項：懷緬小組.....            | 24 |
| 第三項：匡智樂齡人生冊.....         | 30 |
| 第四項：家庭支援.....            | 36 |
| 第五項：協助面對失喪.....          | 42 |
| 第六項：擴展義工網絡.....          | 48 |
| 第七項：提昇社區參與.....          | 52 |
| 第三部份：匡智樂齡服務 - 個案分享.....  | 58 |
| 附錄                       |    |
| 附錄一：活動時間表.....           | 76 |
| 附錄二：樂齡學員個人歷史檔案.....      | 78 |
| 附錄三：智障人士懷緬題目列表.....      | 80 |
| 參考資料.....                | 82 |

# 序一

匡智會本著「匡扶智障」的精神，竭誠為智障人士及他們的家庭提供優質服務以及適切的訓練，使其得以發展。本會持續優化服務，力臻完善，過往曾分別舉辦不同的服務發佈會如「流程訓練」、「社區為本綜合家庭支援服務」、「照顧者錦囊」，「匡智樂齡服務」等，以滿足服務的需要。

與社會整體人口架構的發展同步，隨著社會醫療及整體照顧的提昇，智障人士人口老化亦已經呈現，更有持續增長的趨勢。我們觀察到智障長者在身體肌能、營養及護理，以及社交心理上均有其獨特的需要，故此在「以人為本」及敢於創新的信念引領下，本會自二零零五年發展「匡智樂齡服務」，並於二零零七年承蒙「伊利沙伯女皇弱智人士基金」贊助，舉辦發佈會，與業界及照顧者分享「匡智樂齡服務」。

時光荏苒，匡智會由最初憑藉一股熱誠與幹勁，以及對服務的洞察以探索及拓展年長智障人士服務。經多年的經驗累積以及持續發展，至今嘗試作出整理，融合理念。同時，我們亦為參與「匡智樂齡服務」的年長智障人士整理生命的足跡，記下光芒精彩的人生，藉這小冊子與業界分享。

「匡智樂齡的故事 - 美麗人生」的得以「誕生」，實在感謝「伊利沙伯女皇弱智人士基金」的再次贊助，還有匡智瑞財中心暨宿舍中心總監劉名河先生的寶貴意見，以及匡智會專業團隊對服務的堅持與努力。

最後，衷心感謝你對智障人士的關心與支持，願共同為年長智障人士服務的發展而努力！

郭富佳先生  
匡智會 總幹事

# 序二



隨著醫學的進步，智障人士的壽命也隨之而延長，匡智會關注到年長智障人士的需要，於2005年創立「匡智樂齡服務」，為年滿50歲的學員度身訂造新的服務模式，「樂齡服務」不單針對年長學員在生理、心理、社交和靈性的需要，更關心那些比他（她）們更年老的家中照顧者。

從樂齡服務的設計中，不難發現同工的心思，為配合年長學員，同工重新設計訓練和活動流程，以配合學員的體力和興趣，為學員規劃出一個貼近他（她）們需要的生活；從懷緬活動和樂齡人生冊中，學員的過去和背景得以尊重和記錄下來；同工也為學員努力結連家庭成員，使年邁的照顧者得以安慰；又協助學員面對種種的失落，為學員拓展社交圈子和社區參與，這些

都準備學員適應轉變和保持學員發展的可能性，展開人生的新一頁。透過匡仔和芬女的演譯，整個「樂齡服務」的重點和理念栩栩如生的展現出來。

在匡智會，美麗的人生不單是匡仔和芬女所擁有，樂齡的故事是一個接一個的出現。在個案分享中有四個真實個案，記載了活生生的人和事。這些生活的點滴，加上同工的心思和付出，為學員的生活添上斑斕的色彩，編織出一幅幅美麗而不一樣的圖畫。盼望這些美麗人生的故事，不單加深讀者對「匡智樂齡服務」的認識，也能對生命有所體會！

劉名河先生  
匡智瑞財中心暨宿舍 中心總監

## 第一部份：年長智障人士之需要及服務模式

社會福利界以往較少注意到智障人士之「老化」及「老年期」之生活等課題 (McCallion & McCarron, 2004)，其中一個原因為智障人士有較高風險比一般人早逝 (Hollins, Attard, von Fraunhofer, & Sedgwick, 1998)。隨著醫療進步及生活環境之改善，人類平均壽命延長，愈來愈多智障人士會經歷老年期 (McCallion & McCarron, 2004)。社會福利界亦開始關注智障人士「老化」及「老年期」之情況。因應智障人士老化而出現的服務需要，社會福利機構面對發展智障人士老年康復服務之新挑戰 (McCallion & McCarron, 2004; Patja, Iivanainen, Vesala, Oksanen, & Ruoppila, 2000)。「老化」及「老年期」是人類成長過程中的其中一個階段，當中包含有生理、心理以及社交層面之轉變。當智障人士踏進老年期，亦會經歷相同之身心轉變。因此需要為他們設計新形式之康復服務，以滿足他們之特殊需要 (McCarron & McCallion, 2007; Thorpe, Davidson, Janicki, & Working Group, 2000)。

老年期是一個連續之人生過程，並無特定之代表年齡。智障人士老年期之開始，亦並沒有特定歲數，多以身心出現衰退為指標 (Haveman et al., 2009)。唐氏綜合症患者，老化出現時間更比其他智障人士早，一般為約40歲 (World Health Organization, 2000)。他們比一般人提早閉經、更可能較其他智障人士普遍或早出現視力衰退、聽力衰退、腦退化等疾病 (Evenhuis, Henderson, Beange, Lennox, & Chicoine, 2000)。但是，一般老人服務未必能滿足智障人士老年期之特殊需要。因此，盡早為年長之智障人士設計合適之活動及服務模式，對他們成功適應老年期非常重要。

以往，有部份人認為「老化」是只有衰退，未能再有發展的人生階段。近年，隨著醫療水平及生活質素之不斷提昇，人類的壽命亦得以延長。人們開始深入研究「老化」，了解何謂「成功老化」(Successful Ageing)，更開始注意到人類「老年期」時生理、心理以及社交方面發展之潛力 (Bowling & Dieppe, 2005; Bowling & Iliffe, 2011)。為年長智障人士設計之服務，亦要以協助他們達至「成功老化」為目標 (Haveman et al., 2009)，盡早制定切合他們需要的復康服務，對幫助他們「成功老化」實在十分重要。

### 智障人士老年期之挑戰及需要

一般人步入老年期，亦會面對喪親、患病、體力衰退等情況。智障人士因智能上的限制，並不容易表達自己的情感及實質的需要，亦未能自發尋求協助，故此在適應老年期的轉變時會倍感困難，有部份智障人士或因此出現挑戰性行為及情緒問題。照顧者因而需要有更敏銳的觸覺才能察覺智障人士的情緒轉變及身體不適，及早予以協助。

以下為一些他們可能面對之困難及建議：

## 1. 面對照顧者及自己之身體機能衰退、疾病

智障人士進入中年時，他們的照顧者一般已踏入老年。照顧者面對身體機能衰退、疾病、甚至死亡，對智障人士亦有不同程度之影響，但智障人士可能不認識「生、老、病、死」為人生必經之歷程，又或因家人認為他們不能理解這些問題而不作討論，這種種都會令智障人士沒有機會像普通人一樣，在認知、心理或生活層面，預早準備自己及照顧者老年期所帶來的身心轉變與挑戰。

此外，踏入老年期，智障人士跟普通人一樣，身體機能會漸漸開始退化，也有機會患上種種慢性疾病，例如：癌症、高血壓、糖尿病、心臟病等。假如他們在年青時沒有建立健康飲食的習慣、缺乏對病症徵狀的認識；又或不懂得定期檢查身體，包括乳房或牙齒檢查等，都可能提高智障人士的患病機率及降低痊癒機率，從而影響他們在老年期的生活質素。

建議：

「匡智樂齡服務」為智障長者作定期健康狀況評估，讓學員明白及注意到自己身體健康的變化，並按需要及盡早提供適切的治療。此外，亦為智障長者推行「生死教育」，協助他們明白出生、成長、老化甚至死亡等，是人生必經的歷程；有助他們了解及面對年老父母及親友之死亡。

## 2. 智障人士更長壽，父母難以照顧他們終老

以往，因智障人士之壽命比較短，父母一般比他們長壽，同時能繼續照顧他們。智障人士之壽命延長，其面對父母離逝之機會也增加，當主要照顧者去世後，照顧的責任便會轉移給其他家人，例如兄弟姊妹等。這些家人過往與他們的關係或較疏離，對他們的認識也較少，故此智障人士及這些新的照顧者也需重新適應。而新的照顧者可能忙碌於工作、進修或需要照顧自己的家庭，未能與智障人士保持緊密的聯繫，滿足他們情感上的需要。

### 建議：

及早預備，為智障人士物色下一任的照顧者，一方面可以分擔年老家長照顧的重擔，另一方面，可有更多的時間協助新的照顧者認識智障人士的生活習慣及需要，例如當照顧者到院舍探訪智障人士時，安排職員在旁協助智障人士表達他們的需要，又或陪同智障人士與照顧者外出活動，這些方法都有助促進彼此的認識及增加照顧者與智障人士相處時的信心。

### 3. 活到老、學到老

匡智會推行的流程訓練，由工作、個人事務及休閒三大元素組成。一般智障成人參與的訓練，以工作性質為主，項目包括：來料加工、包裝，製作再造紙、賀咭、工藝品及珠飾等等。年長的智障人士，隨著年齡的增長及身體的變化，體能開始衰退，接受護理服務的需要亦開始增加。智障人士因年老而不能保持年青時之活動及工作模式，部份年長智障人士可能會長期生活於缺乏新刺激及活動的環境中。

#### 建議：

在日程安排上，因應年長智障人士的體能狀況，透過「流程重整」而調節他們的生活節奏，例如：把活動節奏減慢、安排休息時段等。另外，亦根據個別年長智障人士之能力，設計合適之活動，例如：懷緬小組、運動及休閒的活動等等，務使年長學員能維持適當之活動量的同時，亦能有新的刺激，使他們每天的生活均充滿成就感。

## 4. 保持與社會之接觸

智障人士之生活圈子相對地需要較多支援，年老或行動不便的情況，有可能令他們的社交生活進一步減少。此外，智障人士之照顧者可能因年老、體力衰退、疾病及去世而未能繼續照顧他們，智障人士可能需要住進院舍，失去跟社區或朋友的聯繫。入住院舍，他們更要重新適應新的環境、舍友及職員等。離開照顧他們多年的家人及入住院舍的適應，都容易使他們感到孤單及不安，嚴重者更有機會出現情緒困擾等問題。

### 建議：

服務單位須繼續鞏固年長智障人士的家庭及社區網絡，當中包括家中年紀老邁的照顧者，例如：為照顧者及智障長者提供情緒輔導、協助家人保持與智障人士的聯繫等。

另一方面，須重建年長學員之社交圈子，協助他們建立新的人際關係網絡，例如：透過加入「樂齡小組」，使他們有機會跟一班年紀相約之「老友記」，一起參加適合長者之活動；又或舉辦義工活動，讓社區人士可以跟智障長者建立關係，讓智障長者在晚年亦同樣能得到社區人士的關顧、接納及尊重，以建立互信及親密的人際關係。

此外，亦需協助年長智障人士參與社區活動，例如：加入地區長者中心成為會員並參與有關之活動等，以提昇他們跟社區人士的接觸，達致「老有所為」及「傷健共融」的目標。

## 5. 保留個人之人生歷史

每個人的一生中，總有些難忘、珍貴及重要的時刻。同樣地，年長智障人士的人生歷程中，也有一些珍貴的相片及物件由家人或自己保存，但隨著照顧者之離逝或因智障人士未能妥善保管，智障人士很容易失去這些有助回顧及整合人生的寶貴資料。

### 建議：

為了讓年長的智障人士，能從照片的記錄中懷緬昔日美好的時光，可協助他們搜集昔日及現在的生活照片，製作成生活相簿，讓年長智障學員及親友可重溫及分享流逝的人和事，重整過去，整合人生。

## 結語

透過針對年長智障人士需要而設計之服務，復康工作人員可更有效協助他們過渡「老年期」，支援他們適應生活環境及身心狀況之轉變，並維持他們的生活質素。本小冊子之第二部份「匡智樂齡服務介紹」，將透過匡仔及他的朋友於匡智樂齡服務之經歷，介紹「匡智樂齡服務」於社交心理支援方面之7大項目。第三部份「匡智樂齡服務 - 個案分享」則透過真實個案分享，講述年長學員的生命故事及「匡智樂齡服務」對年長智障人士的效益。

## 第二部份：匡智樂齡服務介紹

### 匡仔的故事

我叫匡仔，今年57歲，我喺匡智會嘅日間中心參加訓練，都成十幾年啦。2007年開始，姑娘介紹我同其他幾個老友，包括芬女，明仔，阿儀加入樂齡組，大家都好開心。

今日，等我同幾個老友為大家介紹下樂齡組有咩活動。其實樂齡組主要有7大項目，包括「流程重整」、「懷緬小組」、「匡智樂齡人生冊」、「家庭支援服務」、「協助面對失喪」、「擴展義工網絡」以及「提昇社區參與」，為我哋提供個人化及全方位嘅支援。



## 第一項：流程重整

### 第一項：流程重整

匡智會推行「以人為本」，集合「工作、個人事務及休閒」三大元素之「流程訓練」訓練模式。智障長者於身體機能、活動能力及興趣等各方面均與年輕之智障人士有所分別。針對他們獨特的需要，服務單位貫徹「流程訓練」之理念，讓年長學員成立小組，並作出流程重整，安排適合年長智障人士的訓練及活動。

### 目標：

1. 訓練及活動更切合年長智障人士之需要。
2. 職員能集中觀察年長智障學員，作出適切的支援及跟進。
3. 增加年長學員對「樂齡組」之歸屬感，促進年長智障學員彼此間之互動及關注。



樂齡組學員與老友！

匡仔:之前參加過一個手工藝小組,但係我手震,要多啲時間做。後生嘢班又快手快腳,最後要姑娘幫我,真係好癡。我又參加過一個舞蹈班,後生嘢班節奏快啲要又轉又「fing」先開心,我就鍾意柔和啲的舞步,而且我要多啲休息時間。



芬女:以前我鍾意自己一個人靜下。有時職員邀請我去活動,我因為唔知個活動做乜同埋有咩人去,我都寧願唔參加。我又有啲驚其他人,其他人太嘈,唔知點算好,有次大聲叫人「唔好攞我呀!」,還嚇了大家一跳呢!



匡仔:而家可以參與樂齡的活動,大家年紀差唔多,可以一齊做運動、出街、飲茶、聽粵曲,啱玩又啱傾,又可以一齊講下以前嘢。多啲好玩嘅休閒活動,輕鬆一下,個人都開心啲。



芬女:我而家都開心啱。樂齡組都係一班熟啲嘅老友,每月月頭又有「活動日誌」,話我知將會有咩活動,等我有心理準備。每日參加完活動,導師又請我食下午茶。而家多啲參加樂齡活動,同組員導師熟啱,都唔太抗拒同人接觸,職員都讚我多啲笑容。



小食製作



收割自己種植的菜芯



童年玩意

## 專家的話

年長及年青時期，智障人士之體力、需要及興趣都會有所不同。於實行流程重整時，有以下建議：

### 1. 安排年長學員於同一小組：

集中所有年長學員於同一小組，讓學員可以與固定的一班「老友」經常相聚。他們有相近的話題、興趣及需要，於小組中可互相支持，更可鞏固感情。

### 2. 由較了解長者需要及興趣的固定導師帶領小組：

小組能否順利推行、導師能否帶動一班長者，導師之人生閱歷、對長者需要及成長背景之了解，有很大之影響。另外，固定之導師亦有助鞏固學員與導師之關係，使學員更投入於小組中。

### 3. 調整工作及活動項目內容，增加休閒活動：

整天工作、較需要體力或速度的活動，可能已不適合體力漸漸衰退之長者。他們需要更多時間及職員的協助，因而減低了工作及活動能帶來之成就感及滿足感，甚至會有挫敗感。因此，按長者之能力、興趣及... 站立的活動，均有助增加他們能完成活動的滿足感。

可按長者之能力、興趣及需要安排以下一些活動：

晨運、耍太極、跳扇舞、下棋、打麻雀、看電影、聽粵曲、唱卡拉OK(粵曲、舊歌、流行曲)、看書、飲茶、種花、養魚、養鳥、到公園散步、參觀博物館、書法、繪畫、手工藝製作。

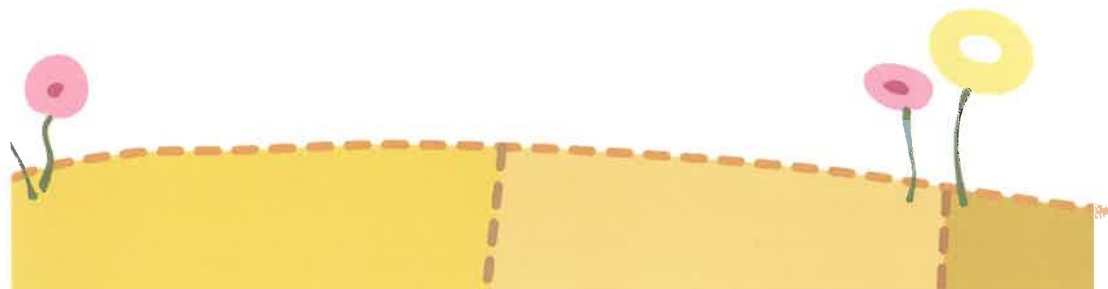
### 4. 建立穩定的作息規律及增加休息時間

樂齡組為學員建立穩定的作息規律，讓年長學員既能每天維持一定程度的活動，亦能有足夠的休息。此外，因長者之體力可能難以應付長時間的活動，活動間亦有較多休息時間。

(附錄一：活動時間表)

### 5. 使用圖像化日誌、時間表

年長學員可按每天工作、活動及休息的時間表作息。另外編製每月之活動日誌亦有助學員掌握有關當月的活動，可增加他們的投入感及滿足感。



## 第二項：懷緬小組

### 第二項：懷緬小組

年長的智障人士同樣經歷漫長的人生歲月，對事物有不同的體驗及回憶。但受語言表達能力所限，且他們之行動能力及生活環境可能未能讓他們自發回顧以往之經歷，透過「懷緬小組」，年長之智障人士能與小組中的老友記一起重溫及重新感受以往之事物。

#### 目標：

1. 透過一起重新經歷及分享同一話題，讓年長智障學員加深彼此的認識及了解，促進社交及鞏固友誼。
2. 增加同行者對學員的背景及經歷之認識。
3. 透過回想及述說以往之事物，維持/提昇訓練年長學員的認知及溝通能力。





匡仔：有時都會諗返以前住的地方，可惜而家都無咩機會返去。



芬女：以前啲劇好好睇，可惜無機會睇返…



匡仔：樂齡小組姑娘帶我同其他老友記一齊去上水坑口，我見到啲村屋，好似我以前住過個啲。我後生時幫阿爸阿媽耕田、割禾、賣菜，我仲記得村裡面有棵大榕樹。



芬女：今日有粵語長片欣賞小組！我最鍾意睇粵語長片，啲明星我都識，最鍾意馮寶寶，啲劇情我都熟晒，我仲最鍾意睇佢做嘅「小千金」，呢套戲你播少少，我就可以講晒成隻故仔你聽。有時有啲唔開心，一見到粵語長片啲大明星，就即時開心返。姑娘，之前我地一齊整啲酸薑好食，你都試下。



欣賞懷舊圖片



端午節包糉子



舊地重遊

## 專家的話



為年長智障人士設計懷緬小組活動時，有以下建議：

### 1. 了解學員背景：

設計活動及決定主題前，宜先了解學員以往的背景。如學員語言表達能力較高，可直接詢問學員以往曾居住的地方、喜歡之兒時玩意、年青時的偶像、喜歡的食物等等；如學員語言表達能力較弱，可從學員之父母或家人、認識學員較久的職員，以及學員之個人檔案搜集相關資料。收集資料後，可使用附錄二「樂齡學員個人歷史檔案」整理資料。另一方面，透過懷緬活動，職員亦能對學員有更深入的了解，知道很多學員個案文件上沒有記錄的個人故事。透過這些資料，職員能設計切合學員興趣及需要之活動，既能提昇小組的質素，亦有助提高對個別組員的關顧及了解。（附錄二 樂齡學員個人歷史檔案）

### 2. 選擇合適懷緬題目：

智障人士之人生經歷可能與一般長者有所不同，大部份學員沒有拍拖或結婚之經歷，部份學員更是自小生活於宿舍內。而且因他們認知能力有限，一般沒有閱讀時事新聞之習慣，對於一些社會事件之了解較少。選擇題目時，可從他們之「樂齡學員個人歷史檔案」了解他們之背景，例如小時候生活之地區、重要之人生經歷等等。再設計不同的活動，如認識60、70年代一些玩意、服飾、懷舊小食、交通和房屋、欣賞喜愛明星的電影及歌曲、舊地重遊，協助他們回憶往事，並能將感受互相分享。（附錄三 智障人士懷緬題目列表）

### 3. 多使用實物、影片及圖像：

智障人士對於實物有較大之興趣及回應，他們特別喜歡一些懷舊小食或玩意。在懷緬小組中，與他們一起製作咸柑桔、酸薑、果皮等懷舊零食，並利用這些製成品作小食（如果皮紅豆沙、皮蛋酸薑、咸柑桔蜜糖水），年長學員因喜歡這些小食，在分享小食時，均會興奮地記起以往生活點滴並主動說出，引發正面情緒。而學員更可主動介紹小食給中心內之其他職員及學員分享，可促進年長學員與其他人的交流。如沒有實物，亦可使用有關之影片及圖像。

### 4. 安排重遊舊地

重遊以往居住、工作、訓練的地方，對年長智障人士特別有意義。當人們懷念以往的生活時，多會重回舊地走走，或約會一些朋友聚舊。但因智障長者的情況，很多時難以重回以往熟悉的地方，甚至令他們與以往之個人歷史及社交網絡割裂，這容易使他們有孤獨感。協助他們重回舊地則可重新鞏固聯繫。如學員能力較高，更可由他扮演領隊的角色，與其他學員分享他過往的生活，增加彼此的認識。



## 第三項：匡智樂齡人生冊

### 第三項：匡智樂齡人生冊

樂齡人生冊對智障人士之意義重大，智障人士之表達能力及記憶力可能有不同程度的分別。隨著年老、父母去世、搬入宿舍，年長智障人士之個案摘要亦可能不全，他們重要之個人經歷隨歲月一點一滴地流走。「一畫勝千言」，製作樂齡人生冊，讓年長智障人士有媒介儲存回憶，既能不斷重溫，亦能增加職員對學員之了解。

#### 目標：

1. 透過製作樂齡人生冊，讓學員整理過去之照片及重要之人生經歷。
2. 讓學員有具體及容易接觸之途徑，重溫及與人分享過往之生活片段。
3. 促進學員與其他人之交流及溝通。
4. 讓職員及其他人增加對學員之了解。



匡仔：我以前住黃大仙.....我有爸爸、媽媽.....



芬女：我以前人人都話我得意...

匡仔：樂齡小組阿Sir有日帶我返黃大仙我以前住個度，影咗好多相片！之後同我一齊整理好啲相片，仲一齊整咗一本相簿，有我以前在黃大仙的照片，你睇下我以前間房，仲有我爸爸媽媽一家人。姑娘又幫我寫咗啲字，講返個日的情況，我見到以往熟悉的地方，雖然有些商店不見了，但我都記得，並且立刻告訴導師我的發現！仲見到以前我成日去買鞋的舖頭。嘩，你睇下！有時人哋問我相簿啲嘢，我唔係好識講，就抄姑娘寫啲字來話俾人聽。



芬女：我本相簿好靚，裡面有我參加中心活動的照片，又有我而家同以前之照片，我以前好得意架，你睇下。仲有一些我最喜愛的東西的照片，係我自己整架。



製作樂齡人生冊



樂齡人生冊封面

## 專家的話

為年長之智障人士製作人生冊時，有以下建議：

### 1. 以相片及文字儲存記憶

人生冊內除放有年長學員之照片外，亦建議加入標題及文字記錄。雖然學員未必能閱讀文字，但因很多學員難以詳盡地描述以往之經歷，這些資料對其他人了解該長者的人生經歷非常重要。文字記錄宜多使用學員自己之說話，亦建議加入一些學員的個人感想（如「與家人一起吃飯，很開心！」、「我很掛念爸爸。」）。

### 2. 使用不同之方式及媒介：

除了使用相簿，可按學員之個別情況以不同方式儲存回憶。例如設計一個特別的盒子儲存以往的一些紀念品、於自己房間之一角貼上一些附有文字說明之個人照片、使用電腦或一些網上媒介等等。

### 3. 設計帶出個人風格：

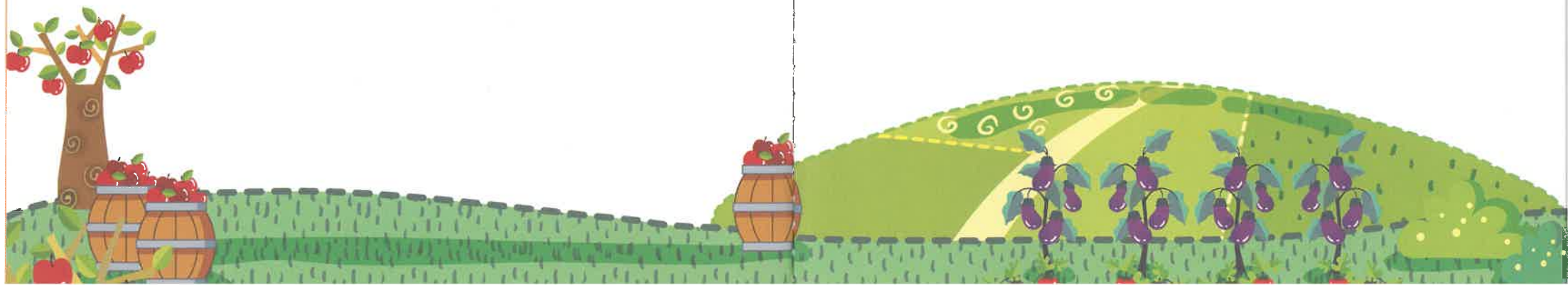
職員可指導學員按他們之喜好製作有個人風格之人生冊。學員先自己選擇喜歡之相簿，製作個人化之封面、自己選擇喜歡之相片。

### 4. 由學員自己保存人生冊：

讓學員自己保存人生冊，或協助學員存放相簿於他們容易拿取的地方。年長學員可經常拿相簿翻閱或與朋友分享自己之個人經歷。

### 5. 經常更新人生冊：

於學員參加一些喜歡之活動後，為學員沖晒1-2張特別喜歡之相片，加進人生冊內，以保持人生冊之新鮮感及人生進程之延續性。



#### 第四項：家庭支援

年長學員之父母或其他家人可能均已是年邁之長者，甚至已經離世。父母及家人因自己健康問題或體力所限，未能繼續照顧年長之智障人士或不能經常帶他們回家渡假，與年青時期相比，他們與家人之接觸可能漸漸減少，有可能會引致孤獨不安。樂齡服務中之「家庭支援項目」協助學員維持/重建與家人之聯繫。

#### 目標：

1. 促進學員與家人之溝通，讓學員仍可定期與家人及自己熟悉之社區接觸。
2. 支援年老之家人，減輕他們之照顧者壓力。
3. 協助年長學員，按學員之能力為家中之長者提供照顧及情緒支援。

匡仔：我很掛念爸爸，但他現在在老人院…



芬女：媽媽身體差咗，姐姐又忙於照顧外孫，已經有2個月沒有和她們見面了。但每星期當我看見其他舍友可回家渡假，就額外掛念母親……

明仔：我很掛念媽媽，但媽媽而家身體差咗，我也不知甚麼時候才可以回家、又擔心媽媽。



匡仔：上個星期樂齡小組的阿Sir話陪我回家探爸爸，我仲同屋企人一起往酒樓吃飯。爸爸入了老人院後，再不可以每星期回家，爸爸亦再不能經常探望我，已很少與家人一起飲茶，但今次有機會同爸爸及其他屋企人飲茶，真開心！我們拍了很多照片！爸爸叫我要乖，唔舒服就要睇醫生。



芬女：雖然媽媽身體健康轉差，未能像往時常常接我回家渡假，但中心安排我在早上沐浴後回家，即日或翌日早上接我返回中心，讓我可以間中回家探媽媽。此外，社工亦定期安排我打電話同媽媽聊天，讓我開心一點。

明仔：樂齡小組姑娘帶我回家探媽媽，我請埋姑娘、老友匡仔到屋企。之前擔心唔知點招呼客人，中心姑娘又幫我打電話給媽媽做準備。當日由我帶路，我仲帶大家到水果店買“手信”，可惜店舖已結業，大家唯有改去超市購買。媽媽在家準備咗我最鍾意食的雞蛋同餅乾，我同大家都食得好開心。我同大家介紹我屋企嘅佈置，特別是牆上貼咗中心頒俾我最佳進步獎的獎狀，大家都讚我厲害。我老友匡仔又同媽媽講：「我會睇住佢、我會睇住佢…」見到我老友咁照顧我，媽媽都好開心同放心。



## 專家的話

為年長智障學員提供家庭支援時，有以下建議：

### 1. 協助學員與家人接觸

年長學員與家人，特別是父母，保持接觸，對他們十分重要。職員可定期讓學員致電回家，與家人聊天。另外，亦可舉辦活動，邀請家人與學員一起參加。亦可定期寄學員參與活動之照片給家人，使家人能繼續了解學員於宿舍之生活。

如家人因病入院或住於老人院，亦可安排學員到醫院或老人院探望家人。

### 2. 協助學員回家渡假

部份學員之家人年老，未能經常安排他們回家渡假，但很多學員時常希望回家渡假而且很掛念家人，情緒容易受影響。中心可安排學員於早上回家，即日或翌日早上回中心。既可讓學員有機會回家，亦減低家人的照顧壓力。



學員回家探望家人



## 第五項：協助面對失喪

### 第五項：協助面對失喪

面對身邊親友的離開及死亡，我們都會有悲傷失落的感覺，智障人士亦不例外。隨著成長，智障人士亦會經歷親人之死亡、職員朋友之離開等情況。除了親人過身，年長學員亦有機會面對其他學員之離逝。透過合適之講解及人生經歷（如學員曾經歷親人去世、參加喪禮），智障人士亦能按他們之能力對死亡有一定認識。而忽略或選擇避免處理他們對親友離世之感覺及他們之需要，可能反而令智障人士對身邊之變化更恐懼不安。其實，生死均為人生之重要經歷，「匡智樂齡服務」提供適當之協助，讓智障人士理解死亡、安然渡過失喪事件及在過程中成長。

### 目標：

1. 為面對失喪之學員及其家人提供情緒及照顧上的支援。
2. 與家人合作，協助告訴智障學員親友離世之噩耗。
3. 協助學員完成哀悼的過程。
4. 為學員提供「生死教育」，提高他們對死亡之了解。

職員與學員聊天，建立關係





阿儀：很久不見爺爺了…在家中問媽媽她又不答我…

阿儀：我與爺爺感情很好，爺爺年紀大又患有重病，有幾次他的病情轉差，宿舍會彈性配合我家人的要求，安排我多點回家渡假，讓我多陪伴爺爺。

三個月前爺爺去世了，因為家人擔心我知道後唔開心，就與宿舍職員商量如何讓我知悉事件。其後我留在家幾天，與家人一同過渡爺爺離世的日子，期間宿舍社工亦多次打電話給我。待我回到宿舍又再跟我傾談，幫我表達感受，讓我慢慢講述爺爺離世的事。我明白到爺爺不會再回來，感到十分傷心，說時亦流下眼淚。社工問我掛念爺爺時可以如何抒發，我沒有回答，只想為爺爺做些甚麼。後來職員建議我在掛念爺爺時可摺紙，留待拜祭爺爺時獻上。

到了爺爺舉辦喪禮的日子，社工陪同我出席，並且在設靈後，陪同我與家人一同前往拜祭。此外，社工亦紀錄了爺爺的忌辰及靈位地址以便日後我在掛念爺爺時，職員可陪我前往拜祭。我亦希望將與爺爺及家人的合照放在床邊，作為紀念。爺爺有遺物留給我珍藏，宿舍協助我存放及鎖上保存。

期間，我很少說話，沒有像以往一樣開朗。所以社工安排我與最熟悉的一位職員傾談感受，令我覺得有人關心我，支持我。爺爺離世後，家人需要處理他的身後事，不能接我回家。那時候，社工十分關心我，例如為我購買一些我需要的日常用品。社工亦有聯絡我家人，配合他們的時間，再安排我回家渡假，讓我可以像從前一樣的生活。現時，我在宿舍與一班老友參加的樂齡組的不同活動，我已漸漸接受摯愛爺爺的離去，重新投入生活。



## 專家的話

協助年長智障學員處理失喪經歷時，有以下建議：

### 1. 協助告訴智障學員親友離世之噩耗

甲、誰最適合將消息告訴學員？

- 1) 與智障人士關係密切，瞭解他們情感需要的人；最好同時熟悉該智障人士和逝世者。
- 2) 能保持冷靜的情緒。
- 3) 已較完整掌握有關消息（如該親友於何時、何地、因何原因去世。該親友與學員是否熟悉或有深厚感情；生活有否因該親友之去世有轉變。）
- 4) 可詢問學員是否需要其他人陪伴。

乙、應在那裡將消息告訴學員？

- 1) 一個私人且安靜的地方，不會容易有人打擾。
- 2) 準備好一些紙巾。
- 3) 即使消息引起學員悲傷情緒，仍可有地方休息一下，待情緒平復。

丙、如何將消息告訴學員？

- 1) 溫柔的開場白，例如「我有個唔好嘅消息要話你知。」
- 2) 用該智障人士會明白的字眼去解釋。
- 3) 一般而言，直接比婉轉要好；避免用多重意思的字眼，例如「瞓覺」、「飛上」天堂。
- 4) 用智障人士之前有過的相關經驗，例如：寵物的過身，其他親人的離世等等，協助解釋。
- 5) 真誠地邀請智障人士提問和回答他們的問題。

## 2. 協助學員完成哀悼的過程

### 甲、第一項任務：接受失落的事實

接受現實，明白與失去的對象重聚已不可能。

- 1) 在辦理身後事期間，協助智障人士選擇一個他想住宿的地方，並安排他/她入住。一些智障人士會選擇與家人住在一起，這樣有助於他們表達他們的悲傷情緒。
- 2) 讓智障人士一起參與葬禮的準備，並協助智障人士盡量參與葬禮等紀念逝者的活動。
- 3) 幫助智障人士維持正常的日常生活，盡量減少日常生活之轉變。
- 4) 密切留意學員之反應：情緒狀態、睡眠狀況、胃口、工作或訓練表現。

### 乙、第二項任務：經歷悲傷的痛苦

讓學員自由表達自己的感覺。

- 1) 陪伴智障人士，認同他們的情緒，並鼓勵他們表達情緒（不要否定他們的情緒，如說：你唔好喊啦、唔好咁傷心）。
- 2) 如果照顧者也正經歷哀傷歷程，讓智障人士知道，並向智障人士談及自己的感受。
- 3) 用書籍、圖片協助向智障人士解釋死亡的概念以及相關的情緒。
- 4) 鼓勵智障人士用畫畫、寫信等方式去表達情緒及想法。
- 5) 除了悲傷之外，智障人士也可能對逝者產生憤怒的情緒，認同並協助他們表達。
- 6) 把不同的情緒寫在氣球上，然後放出氣球，示意情緒的釋放。
- 7) 與智障人士一起設計一句自我鼓勵的說話。
- 8) 鼓勵智障人士製作思念卡。

### 丙、第三項任務：重新適應一個逝者不存在的新環境

學員開展新生活繼續向前走，接受其他人支持及與人分享感受。

- 1) 幫助智障人士重建一個新的人際支援網絡。
- 2) 不時與智障人士一起翻看逝者的舊照片。
- 3) 與智障人士一起製作一本關於他和逝者的回憶錄。
- 4) 與智障人士傾談過去與現在的生活，了解他們於現在生活上的適應。
- 5) 協助智障人士參與逝者的周年紀念日。
- 6) 如果有需要，協助智障人士到訪逝者的墳墓。
- 7) 定時記錄智障人士在逝者過身後的9, 12, 18個月的情況。並留意他們於特別日子（生忌、死忌、大時大節）的情緒表現。

### 丁、第四項任務：將對逝者的情感重新投注在未來的生活上

學員不需要完全忘懷逝者，但鼓勵他們在生活中將注意力投放在其餘的人、事、物上。

- 1) 創造機會讓智障人士參與義工活動。
- 2) 鼓勵參與活動，發展新興趣。
- 3) 安排智障人士做一些逝者做過的事情（例如：為逝者照顧寵物）。

## 3. 為所有學員舉辦生命教育小組

除了對失喪事件作及時之支援，可為學員舉辦生命教育小組，讓學員明白死亡是甚麼；出生、生病、年老、死亡是人生必經階段；亦於小組內讓學員認識及選擇喪禮儀式、宗教及棺材，豐富他們對生死之概念。

## 第六項：擴展義工網絡

### 第六項：擴展義工網絡

年長智障人士之家人或朋友因年老或去世，未能再經常探望或安排年長智障人士回家，而他們大部份沒有年青一代之子女照顧，加上活動能力亦有所限，且他們自己之行動力亦有所限，與別人之接觸可能愈來愈少。透過擴展義工網絡，服務單位招募及訓練義工，讓義工與年長智障人士配對，給予關懷。義工會探訪及與年長智障人士聊天，亦會協助他們一起外出，透過不同之活動及相處機會，讓年長智障人士與新朋友建立關係。

### 目標：

1. 擴闊年長智障人士之社交圈子及與外界之接觸。
2. 減少年長智障人士之孤獨感，使他們知道自己仍是受人關懷與尊重之長者。
3. 透過與義工接觸學習與人相處。



匡仔：依家成日都好悶…班後生仔成日有屋企人嚟探訪，我就無人理…



芬女：唉…我都好想有人嚟探我，帶我出街行下…

匡仔：我鍾意同人傾計，最鍾意識下啲新朋友，咁就可以同好多人傾計，參加樂齡小組時，成日會見有幾個姐姐陪我們外出活動，她們又推輪椅，與我們有講有笑，大家十分熟稔，我都很喜歡她們。



芬女：姑娘搵咗義工芳姐同我做朋友。之前我中風行唔到，需要坐輪椅，幸好有芳姐一直支持及陪伴我，不斷鼓勵我步行。現在，我的行動力大大改善，能自己步行一段路程。此外，芳姐亦每月帶我參與教會活動及參加不同之活動。我與她建立了深厚之感情。



## 專家的話

為年長之智障人士擴展義工服務時，有以下建議：

### 1. 於社區內招募義工：

如能招募居於服務單位社區內的義工，義工可更多與配對的年長智障人士接觸及一起參與社區內之活動。另外，亦可讓同一社區內的人士更了解智障人士之需要。

### 2. 為義工提供訓練：

義工可能不太熟悉智障人士或長者的需要，服務單位宜為新義工提供訓練，讓他們了解智障人士之特點，以及與他們相處及溝通之方法。另外，義工亦應了解老年人的特別需要。

### 3. 尋找配對義工：

可為每一位智障長者配對一位義工作為他/她的「好朋友」，特別是有些智障人士可能不習慣與陌生人相處，如每次均由一位固定的義工與學員接觸，可更容易與他們建立關係，並有助增加義工繼續參與服務之動機。

## 第七項：提昇社區參與

### 第七項：提昇社區參與

長者可能因體力所限，未能經常到較遠的地方參與活動，因此多會選擇留於宿舍或家中休息。如能為他們於居住之社區內發掘更多活動或設施，可令年長智障人士的生活更豐盛。他們透過持續與外界接觸，亦可不斷認識及學習新事物，達到「老有所為」的目標，明白到自己的個人價值。

#### 目標：

1. 擴闊年長智障人士之社交圈子及與外界之接觸。
2. 減少年長智障人士之孤獨感，使他們感到仍受關懷及尊重。
3. 透過與社區人士互動，維持與人相處，享受社交生活。
4. 讓智障長者更了解及多運用所居住社區內的資源。



匡仔：中心啲活動去得太遠，自己好容易拗…附近又唔知有咩好玩。



芬女：唉…我都想週圍去玩下…



匡仔：「叉燒包、蝦餃！」，我媽媽以前在酒樓賣點心，所以我最鍾意去酒樓，亦都係最熟。我最愛同樂齡組一齊出去飲茶，以前後生多工作，少機會去飲茶，但係而家就可以有多D機會出去飲下茶。我最鍾意出街，去酒樓食叉燒飽，食排骨飯。

匡仔：仲有，我們現在都會有機會去老人院，探老人家，表演樂齡操給他們看，見到他們都很開心我們去探訪，我們又會唱以前的流行曲、粵曲，我們大家的嗜好都「好夾」，大家都鍾意飲茶，「一盅兩件」，所以覺得同他們很「老友」。



芬女：樂齡活動中，我最喜歡去附近公園散步，冇甘迫人，又可以睇下野。另外阿SIR重帶我地去婦女會參觀，大家一齊傾計，都好開心架。

於區內公園散步



## 專家的話



協助年長智障學員提昇社區參與，有以下建議：

### 1. 外出活動支援

大部份學員都十分喜愛參加外出活動，亦喜愛出外吃飯。而年長的智障人士更加喜歡感受節日氣氛，服務單位都可安排參加社區內不同的慶祝活動，例如欣賞花燈、行花市等等，讓學員感受更能享受到節日的快樂。另外亦會安排到附近的博物館、圖書館、超級市場、酒樓或到附近之社區活動。部份學員因對外出活動有興趣，會更願意參加小組活動及更主動表達，與負責小組之職員有交流。

### 2. 安排適合長者之活動

年青時，我們都愛較有動感的活動，但長者一般喜歡節奏慢一點，較輕鬆之活動，如耍太極及飲茶。因此，安排切合年齡的活動，對學員的身心健康非常重要。中心可帶學員到酒樓品茗，透過飲茶，部份學員亦能憶起很多年少時的回憶。此外，中心亦可舉辦太極班，邀請太極導師教學員耍太極。年長學員都會喜歡此類活動。

### 3. 參與區內長者中心之活動

要讓學員融入社區，讓他們參與社區內供長者使用的設施及與地區上之長者及不同年齡人士接觸是最好的方法。中心會支援學員加入地區內之長者中心，成為會員後，可使用長者中心之設備、與其他長者閒聊、參加特別節日之聯歡活動、參加茶聚、更可參加一些與學員能力相符之小組，參加唱歌小組等等。此外，亦可安排學員到區內之長者中心做義工探訪、如派禮物給長者中心之長者，而長者中心亦有長者到中心探訪，探望學員及為學員唱粵曲，互相關懷之餘，更可認識到一些與他們年齡相近之新朋友。

### 4. 讓學員有機會與不同年齡的人接觸

中心可安排年長學員與其他學員一起外出。年輕學員的加入有助帶動活動氣氛，他們也可協助年長學員參與活動，而年長學員則能藉此接觸更多不同年齡的學員。



## 第三部份：匡智樂齡服務 - 個案分享

### 第三部份：匡智樂齡服務 - 個案分享

#### 前言

自匡智會於2005年開展「匡智樂齡服務」以來，至今已有5年多的時間，參與此服務的同工在與學員相處的過程中都有不少深刻的體會，以下輯錄了四位年長學員的故事與大家分享。

月英如何透過同工的協助，妥善處理了對逝去母親的遺憾而感到釋懷；阿花由結婚、為人父母至寡居的經歷；阿明兒時的生活至參與「樂齡組」的體會；還有阿金四代同堂的故事。

讓我們一起進入這美麗的時光隧道.....

## 阿英的故事.....

### 阿英的故事

月英自小與母親同住大興邨，直到她四十歲時入住匡智瑞財宿舍，日間於瑞財中心接受訓練，星期六日回家渡假，自此，她的生活，也漸漸以中心宿舍作為重心了。

月英因身體機能影響令步履不穩，行動做事慢悠悠，訓練時則投入用心，主動嘗試參與各項活動，活動後常常留下，默默將擺亂了的椅子疊好才離開活動室。餘閒時泰然坐着聽粵曲，有時也會跟幾位年紀相若的學員傾談一下生活點滴。

幾年前母親過世，月英轉為長期留宿，瑞財成為她唯一的家了。之後中心為配合年長學員的身心轉變需要而開展了樂齡服務，月英也正好成為第一批樂齡組的組員。在小組的懷緬活動中，讓月英記起一次因為不能外出活動而向母親發脾氣，幾日不瞅不睬，但母親也沒有說什麼，依然給她煮飯洗衣，撐着手杖與她一起返回中心。月英不記得當時母親為什麼不許她外出，但感覺母親不開心，她也為此發愁了好幾天，現在想起來，好像有些話還未曾對母親說，職員於是給她一張畫紙，試畫一畫兩母女最愛吃的餸菜、水果，再給她一張畫紙，想像一下「在天堂的媽媽」現在是什麼模樣，

她畫了一棵枝葉茂盛的大樹，樹上還掛了幾個圓潤的水果呢！職員藉着圖畫引導月英去表達對逝去母親的心意，不管發過多少次脾氣，月英已陪伴了母親四十多年，而且母親也一直喜歡煮飯給月英吃，所以月英應該為此高興，想起母親也可感到釋懷。

在一次戶外活動中意外跌倒令月英的左邊肩膀骨裂，需一段時間進行康復治療，最初月英常常因為感到痛楚或疲倦而躲懶，悶悶不樂，職員便鼓勵她要有恒心決心才可以恢復原本的活動能力，否則，年紀漸大，手腳又不靈活，便會錯失外出的機會，連自己穿衣吃飯也成問題，面對這樣的挑戰，月英慢慢接受下來，每日忍痛做拉繩伸展運動，手部活動能力續漸恢復，由於見到成效，月英的信心累積起來了，現在踏上平衡墊上行走也不懼怕，連同中心其他年長的樂齡組學員每日持續鍛練，為着未來可以行更長的路。

月英平常也會和其他學員傾談聊天，但算不上投緣，直至兩年前新學員惠如入住，月英感覺與她特別親近，雖然惠如的說話能力有限，只是經常發出聲音，但是月英總是在她身旁，耐心跟她交談，專注觀察她的動態和表情，好像十分了解她，有時也會以關顧後輩的心態代惠如向職員表達，而惠如幾次因病入院，令月英擔心不已，希望她早日康復，可以在瑞財中心開開心心地過日子。

每個人的生命歷程都不同，但是對於完成人生基本任務的渴望是一樣的，包括滿足自我需要、追求個人成長、關懷身邊人事、撫平過去所憾，無論是你是我是月英還是其他智障長者，只有正視它們，敢於處理，並將之梳理好，整合起來，走到最後也會成就完滿、美麗的人生。

## 60歲的阿花.....

### 60歲的阿花

一個晴朗的早上，車子由天水圍出發，在車上的都是阿花的老友記，他們是名副其實的老友，因為他們在宿舍渡過了漫長的歲月，今天，他們兩鬢花白，逐漸的步向晚年。

這次旅程的目的地是位於屯門的大興邨。大興邨 - 建於70年代，由7座十字型及長型的樓宇組成，而阿花曾經居住的興平樓便是屬於十字型的樓宇。

阿花今年60歲，離開了曾經居住過的大興邨已有14年，她從前與家人都是住於興平樓的一個單位。

阿花年青時住在深水埗，在那裏認識了她的丈夫。結婚後生了一對子女，後來便搬往屯門大興邨居住。那時阿花每日都會陪伴著丈夫擺攤子賣砵仔糕，丈夫招呼客人，她用竹籤挑出砵仔糕，貼上膠紙，交予客人，而丈夫隨之收錢，工作簡單而分明。兩夫婦早出晚歸，而一對子女就由阿花的媽媽負責照顧，生活雖然簡簡單單，但卻過得很開心。在43歲的時候，阿花便寡居了。丈夫逝世時，阿花的子女分別是16歲及18歲，而阿花的母親則已是83歲了。雖然母親捨不得阿花離開，但由於照顧上的困難、阿花最後也住進了一間智障人士宿舍。

阿花的子女於特殊學校上學，其後進入庇護工場工作，晚上則居於工場附近的宿舍。他們雖然不能與母親一起生活，但總算是不乏人照顧。兩位子女都很乖巧，每隔一段時間便會自行到宿舍探望母親，雖然他們之間沒有很多對話，但子女探訪阿花時都會攜帶一些小食給母親。簡單的一句：阿仔、阿女呀！俾啲心機工作啦！洋溢著無比的親情。

興平樓一個小小的單位內，曾交織著阿花與家人生活的故事，阿花在這裡經歷了人生的聚散。阿花丈夫的去世，就像一粒麥子，雖然死了，但卻能結出很多愛的果子來。阿花生命中的重要人物，除了一對子女及已故的丈夫和母親外，便是她的姑姑。雖然阿花不是姑姑的直系親屬，加上姑姑也有自己的家庭需照顧，但她對這位阿嫂的照顧也很周到；遇上阿花需要到專科診所覆診，居住於黃大仙的姑姑也會專程到宿舍陪伴她，而除了平日會與阿花外出飲茶外，於節日的慶祝活動，姑姑更會帶同阿花的一對子女一起出席，讓阿花能與子女一起歡度佳節。

60歲的阿花對於自己及子女的將來有什麼計劃或憂心的呢？過往的生活片段又有多少留在阿花的回憶裡？期望我們都能與阿花一起經過時光隧道，與她回味人生。往前行，我們更希望協助阿花實現對將來的期盼。

## 阿明的故事.....

### 阿明的故事

近日在家中看電視，看到新聞報導著搶包山的活動將至，不期然想起此活動的起源地 - 長洲。過往幾年，因工作關係，我曾涉足長洲三次。每次陪伴我乘渡輪的，必然是那位學員 - 阿明，本宿舍的一位學員，年過六十，頭髮斑白得來帶點稀疏，膚色黝黑，但體格仍保持壯健。時光荏苒，回望他的前半生，雖不至多姿多采，但總有令人懷念的歲月。

阿明一家為水上人，家人以捕魚為生，所以阿明幼年大部分時間也與海為伍，幼時阿明的父親亦愛帶子女出海捕魚，間中也會參與漁民的定期聚會，因大部分人為共產黨員，在會上必高唱幾首黨歌，耳濡目染下，令阿明也能哼上一、兩句，阿明常唸的“日本仔”這口頭禪就是由此得來。直至後期遷上長洲岸上，才告別汪洋，但阿明幾兄弟仍時常走到岸邊捉魚，煞是快樂。現在學員每次回家經過岸邊時，總會駐足細看一會。另外，記得有一次參觀歷史博物館時，他細心欣賞一艘漁船展品，面上流露懷緬之情，彷彿正在勾起兒時的回憶。

說到家人，學員父母於早年相繼離世，幾位兄弟姊妹，感情一般，唯排行最末的弟弟與他的感情較好。至現在，其弟弟間中會到中心探他及與他外出共膳，感情未有被歲月沖淡。

阿明的壯年，原本應該是人生最豐盛的時間，但卻是他一生最失落的時候。由於被頑童欺負，因而出手反抗，最後卻被認為精神病患者，在精神病院過了整整二十年光陰，這正是當年社會對智障人士誤解及歧視的寫照。

於一九九七年二月二十一日，阿明展開了一生的另一頁，就是加入瑞財宿舍這大家庭。在中心內，他參與各式各樣的小組和活動，使他的生活變得充實和豐盛。他為人務實勤快，在宿舍最愛清潔打掃等家務工作，對外出送貨的工作更為熱衷，因完成送貨後能順道外出午膳，是他工作的原動力。至近年，他參與了中心的樂齡組，人生再踏入另一階段，組內的活動，替他們一班長者度身訂造，有美食製作、有伸展運動及外出觀光等，令他們身心都能保持健康的發展。阿明在參加樂齡組後，各方面的發展也得到裨益。首先在溝通方面，主動性有著明顯的進步，間中會問職員何時去旅行，在組內又會主動幫助其他組員；其次在身體方面，在肌能運動的訓練下，能令他保持靈活的身手。最後在心理方面，輕鬆及懷舊的活動，讓他能在閒息中整合人生。

而在組內，令阿明最投入參與的，必然是美食製作。每次製作小食時，他也會在旁落力協助，務求盡快完成後可享受成果。值得一提的是，阿明刀功很超卓，比起一般人有時更勝一籌。除此以外，阿明又喜歡參與組內的粵曲欣賞，雖然他不懂跟著唱，但會目不轉睛地看著畫面，看得出他是一個熱愛粵劇的知音人。

提到阿明的喜好，不得不提他有良好的儲蓄習慣。他隨身袋著一個錢包，內裡藏有一些紙幣及硬幣，阿明對它們極珍而重之，誰也碰不得。閒時會拿出來點算一番，然後會小心奕奕地放回錢包內。除購買零食外，他絕少會動用錢包內的一分一毫。

未來的路還有多長、有多遠，大家也無從估計，珍惜現在才最重要。對於阿明來說，每天活得開心精彩，是他的心願，同時間亦是我們的目標。因此，不論阿明或我們，仍會為此而努力，讓他的人生繼續增添色彩。

## 阿金的故事.....

### 阿金的故事

「今早8時媽媽到中心探望阿金，帶了田七、杜仲藥材湯，燒肉飯及生果給她。媽媽又買了一雙涼鞋…」

「今早媽媽到訪，帶來雞肉、豆角、白飯及花旗參豬肉湯。並帶了兩條新長褲給她…媽媽臨走前更將一些餅乾留給阿金吃…」

以上都是媽媽探訪阿金的記錄。

阿金，55歲，居住於智障人士院舍。阿金的媽媽(金媽)，96歲，獨居於屯門。金媽個子矮小，滿頭銀髮，她於清晨四時便起床為女兒熬老火湯及烹調美味的飯菜，準備妥當後，她便會一手拿著用作拐杖的雨傘，一手拿著飯菜，獨自乘車到天水圍探望阿金。

「阿媽來啦！阿媽來啦！」，每次阿金看見母親出現在宿舍時都會這樣高聲叫嚷。然後金媽便會很細心的給阿金擺上早飯，又將生果分成小份給只餘下四顆牙齒的阿金吃。

年青時的阿金與家人同住於屯門區的首座公共屋邨 - 新發邨。阿金也曾擁有美好的戀愛並組織了自己的家庭。她19歲時便結婚了，3年後產下了大女阿蘭，再過了3年，幼子阿田便出生。

阿金與丈夫一起生活了17年直至丈夫因心臟病而離逝。阿金於40歲時入住智障人士院舍，母親是她的主要的照顧者。而近年女兒阿蘭間中也會帶同兩名兒子到宿舍探望她，兒子阿田則很少與阿金聯絡。

在院舍生活中，阿金很喜歡收藏不同的公仔，「天使得得B」、穿著花裙的洋娃娃、動物公仔等都是她的喜愛，還有彩色的珠仔、馬賽克、棋子、LEGO…。阿金見到喜歡的事物都會展現燦爛的笑容並大聲說「靚呀！靚呀！」

阿金近年的健康轉差，需要更多的照顧，而她間中也會感到頭暈。金媽雖然年事已高，但每隔一段時間便仍會到中心與阿金見面。

阿金，雖然有智力障礙，但她所得到的母愛，不會較別人少。其實，金媽在這條件下付出的母愛，更是珍貴。金媽能在這五十多年的歲月裡，全心全意給予阿金最好的照顧，實在教我明白：「愛是恆久忍耐，又有恩慈…。愛是不求自己的益處…。凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。愛是永不止息。」(林前13:4-8)

阿金身處的是一個四代同堂的家庭，我從她的相簿冊中瞥見阿金過去的點滴，我更期待這個家庭的愛能延伸下去，阿金故事的續篇將會是一個更美麗的人生。

## 附錄一：活動時間表

### 匡智會 樂齡組活動時間表

| 時間          | 星期一  | 星期二               | 星期三                | 星期四                | 星期五    |
|-------------|------|-------------------|--------------------|--------------------|--------|
| 7:00-8:00   |      |                   | 起床及梳洗              |                    |        |
| 8:00-8:45   |      |                   | 早餐                 |                    |        |
| 8:45-9:15   |      |                   | 早操                 |                    |        |
| 9:15-10:00  |      |                   | 早會                 |                    |        |
| 10:00-12:00 | 種植   | 樂齡運動              | 懷舊小食製作             | 樂齡運動               | 週五主題活動 |
| 12:00-13:00 |      |                   | 午膳                 |                    |        |
| 13:00-14:00 |      |                   | 午間活動               |                    |        |
| 14:00-15:30 | 樂齡運動 | 散步<br>香港掌故<br>下午茶 | 散步<br>T 恤製作<br>下午茶 | 散步<br>細味回憶錄<br>下午茶 | 週五主題活動 |
| 15:30-17:00 |      |                   | 午間小組               |                    |        |
| 17:00-18:20 |      |                   | 晚膳                 |                    |        |
| 18:20-19:20 |      |                   | 餘暇活動               |                    |        |
| 19:20-21:15 |      |                   | 沐浴/休息              |                    |        |
| 21:15-22:00 |      |                   | 梳洗                 |                    |        |
| 22:00       |      |                   | 就寢                 |                    |        |



## 附錄三：智障人士懷緬題目列表

### 智障人士懷緬題目列表

可參考以下項目所列之物品，為年長智障人士搜集適合之懷舊物資。

|      |   |
|------|---|
| 食物   | 蘿蔔糕、炸春卷、茶果、餃子、曲奇餅、咸柑桔、酸薑、果皮、砵仔糕、麥芽糖夾餅、生菜魚肉、湯圓、燉蛋、老婆餅、糖蔥餅、芝麻糊、薄撻       |
| 衣服   | 唐裝衫、中山裝、旗袍  |
| 住屋   | 石屋、木屋、村屋、公共屋村   |
| 交通工具 | 人力車、電車、蒸汽火車、巴士  |
| 電視劇  | 大地恩情、上海灘、啼笑姻緣、小露寶、蘇乞兒   |
| 電影   | 小千金、黃飛鴻、玉女添丁、女殺手及其他粵語長片   |
| 明星   | 陳寶珠、蕭芳芳、馮寶寶、石堅、白雪仙、任劍輝、胡楓、沈殿霞、梁醒波                                     |
| 歌曲   | 千載不變、L.O.V.E.、上海灘、啼笑姻緣、大地恩情、倚天屠龍記、游龍戲鳳、萬惡淫為首、十一哥、雲姑七友；潮州戲；粵曲（帝女花、分飛燕） |
| 日常用品 | 銀膽暖水壺、炭爐盪斗、洗衫板、舊式電視機  |
| 地方   | 農田、舊式街市、茶樓、摩囉街、上環街市   |
| 卡通片  | 星仔走天涯、叮噹（多啦A夢）  |
| 玩具   | 棋藝（波子棋、飛行棋）、摺飛機、砌雪條棍、釣魚機、玩具槍、豆袋、公仔紙                                   |

每位年長智障人士之成長背景均不相同。除了以上之建議，亦可直接詢問該智障人士及他們之家人，以了解其他可使用之懷舊物資。

## 參考資料

Baltes, M., & Carstensen, L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16 (4), 397-422.

Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *British Medical Journal*, 331 (7531), 1548-1551.

Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health & Quality of Life Outcomes*, 9 (13).

Evenhuis, H., Henderson, C.M., Beange, H., Lennox, N., & Chicoine, B. (2000). *Healthy Ageing - Adults with Intellectual Disabilities: Physical Health Issues*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Haveman, M.J., Heller, T., Lee, L.A, Maaskant, M.A, Shooshtari, S., Strydom, A. (2009). Report on the State of Science on Health Risks and Ageing in People with Intellectual Disabilities. IASSID Special Interest Research Group on Ageing and Intellectual Disabilities/Faculty Rehabilitation Sciences, University of Dortmund.

Hollins, S., Attard, M.T., von Fraunhofer, N. & Sedgwick, P. (1998). Mortality in people with learning disability: risks, causes, and death certification findings in London. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 40, 50-56

McCallion, P., & McCarron, M. (2004). Ageing and intellectual disabilities: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 17 (5), 349-352.

McCarron, M., & McCallion, P. (2007). Supporting families with ageing members who have intellectual disabilities. In A. Carr, G. O'Reilly, P. N. Walsh, & J. McEvoy (Eds.), *The Handbook of Intellectual Disability and Clinical Psychology Practice* (pp. 867 – 899). New York : Routledge,

Patja, K., Iivanainen, M., Vesala, H., Oksanen, H., & Ruoppila, I. (2000). Life Expectancy of People with Intellectual Disability: A 35-year Follow-up Study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 44, 591-599.

Thorpe, L., Davidson, P., Janicki, M.P., & Working Group. (2000).  
Healthy Ageing - Adults with Intellectual Disabilities: Biobehavioural  
Issues. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization (2000). Healthy Ageing - Adults with  
Intellectual Disabilities: Summative Report. Geneva: Switzerland: World  
Health Organization.