

黃大仙及西貢區
「凝·越」
康復服務通訊（第八期）
主題 支援有特殊需要兒童及其照顧者

編者的話

每個孩子都是獨特的，都需要發揮潛能，健康成長。對於有特殊需要的兒童，及早識別、及早接受治療或支援對他/她們的適應非常重要；就其照顧者而言，對自身需要的照顧及社區支援也同樣重要。本期通訊除了為讀者介紹區內特殊需要兒童及其照顧者的支援服務與其他實用資訊外，亦鼓勵照顧者注重睡眠健康，為照顧者打氣，幫助他們在照顧路上有力量面對不同的挑戰，以培育孩子健康快樂成長。

鄰舍輔導會

把握及早介入及治療的黃金時機

發展性障礙，包括發展遲緩、自閉症及智力障礙等，往往影響孩子的學習、社交溝通及活動能力。大部份發展性障礙都可在幼童階段識別，從而得到適當之介入。因此，在特殊需要兒童的工作中常會聽到「及早介入及治療」，那為何「及早介入及治療」這麼重要？

由最初幼童被親友認為「只是未識講嘢、唔聽話、脾氣大」，到進行評估，並接受治療，往往也經過了一段時間。因此，及早介入及治療須從評估識別問題開始，了解幼童身心的發展狀況，從而訂立訓練及治療目標。

幼童大腦具有巨大的創造新神經網絡的能力，透過言語治療的溝通表達技巧訓練、職業及物理治療的肌能及感統訓練、特殊幼兒教育的認知及正向行為教育等，讓

幼童有系統地學習表達、訓練肌能及感官、提升社交及生活技能、建立正確知識及合作性，促進大腦神經之可塑性，為將來做好準備。

此外，及早介入及治療還包括家長培訓、教育及家長喘息活動，讓他們有效了解孩子的身心需要，作出適當的親職教育，支援兒童在家中之訓練，建立良好親子關係，減輕照顧之壓力。

許多文獻顯示及早介入及治療對有特殊需要的兒童產生正向影響。兒童的大腦正在發展，爭取時間，正向面對兒童之發展障礙及需要，讓大腦提高可塑性，把握黃金訓練的機會。

臨床心理學家 陳璣邐

九龍東聯網 基督教聯合醫院
社區精神科服務 醫療團隊
精神科藥物管理心得

兒童及青少年如果患上專注力不足、發展障礙、情緒病或思覺失調等種種精神問題，無論對於患者、家人或其照顧者，都會帶來種種挑戰。除了從行為、心理及環境等方面着手外，很多時藥物治療也是重要的一部份。若家長或照顧者能與醫護人員攜手合作，有效地給予患者在藥物治療上的指導和協助，治療效果更會事半功倍。

首先，患者、家長及照顧者應和醫生保持溝通，了解藥物的用途、劑量、預期效果和可能的副作用。而且，除非得到醫生的明確指示，否則應確保按照醫生的指示正確給予藥物，遵守藥物的劑量和時間表，不要更改或停止藥物的使用。如果感到不確定或有任何疑問，請務必尋求專業的醫療建議。

由於每個人對藥物治療的反應也可能不同，家人及照顧者應密切觀察孩子的反應和變化，記錄藥物的效果、副作用和任何其他注意的事項，這有助於醫生評估藥物的療效並在有需要時作出相應的調整，從而找到最適合孩子的治療方案。

有時候，患者可能在藥物治療上出現一些困惑及不理解的地方，甚至對服藥產生抗拒。家長及照顧者應與孩子溝通，鼓勵他們表達自己的感受，並適當地讓他們參與決策過程，同時讓他們感受被了解及關懷。此外，家長或照顧者可了解就近的社區資源和服務，例如精神健康綜合社區中心、支援小組及照顧者小組等，可有助尋求同路人的支持及認識他們的復原經歷，及增加對治療的信心和動力。

香港唐氏綜合症協會 白普理家長資源中心

本年度世界唐氏日的主題為“打破固有印象” (End the Stereotypes)。承蒙香港賽馬會慈善信託基金的贊助，中區扶輪社的協辦，香港知專設計學院及 CalCarries International Management Ltd 的支持，本會特別配合本年度的主題，於 3 月 16 日假黃大仙廣場舉辦 “This is ME (這就是我)” Catwalk show 暨舞台表演。當日唐氏朋友穿上自己設計的時裝，於舞台上展現個性、實現夢想，踏上模特兒舞台！

12 位唐氏朋友參與了時裝設計工作坊、模特兒訓練工作坊以及 Catwalk show 綵排後，在舞台上充滿自信地展示自己的設計成果。

除了 Catwalk show 外，當日亦有其他表演及攤位遊戲，包括唐氏會舞蹈、粵劇、

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處
九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號舖

跆拳道、雜耍表演、匡智會手碟表演以及 Omega band show 等等，讓公眾看見特殊需要朋友的才能。

香港聾人福利促進會 家長資源中心

聾福會轄下家長資源中心成立近 32 年，過去一直承蒙公益金資助，專注為聽障人士及其家庭提供服務。其後於 2019 年 3 月 25 日開始獲社會福利署資助，除了繼續為聽障人士服務，亦增加為有特殊需要人士及其家庭提供多元化及全面性的服務*，協助和支援他們照顧有不同特殊需要的孩子健康成長、發展潛能，維繫良好的家庭生活。再者，透過舉辦不同的小組及活動，建構和加強家庭的社交支援網絡，促進彼此間的互相交流，發揮助人自助的精神。

*多元化活動包括：家長講座、工作坊、分享會、輔導服務、轉介服務、社區教育活動、社交小組、興趣班、康樂活動及資源閣借用服務。

服務使用者心聲

舒適的溫度 一步一足印

倩瑩生於傳統家庭，是一位典型的家庭主婦，需要照顧家中長幼及打理家中一切，壓力甚大。家中兩位女兒有特殊學習需要，長女現時就讀小學二年級，確診發展遲緩及專注力不足，個性較內向及慢熱。幼女則就讀幼稚園高班，同樣有發展障礙的情況，當中包括大小肌肉發展遲緩。

面對女兒們的特殊情況，她感到困擾，主要是受到跨代親職教育理念不一影響，令她在育兒方面難以喘息，總是處於高溫的狀態，加上以往她對社區上的支援並不認識，因此一路以來都是頭痛醫頭，腳痛醫腳。

提及如何認識中心時，她笑言是經由其他機構介紹本家長資源中心後，就主動到中心求助及成為會員。她一向都是以兩位女兒的需要為依歸，為她們報名參加喜歡的興趣班，亦鍾情於親子小組及家長活動，她對於最近的「同遊菠蘿園 共創快樂時光」更是讚口不絕，認為在活動中可以鬆一鬆，感受自由，以及看到女兒勇於嘗試的一面，並且能增加彼此的親密感。多月前，中心職員看到她無助的一面，故提供個案輔導服務，拆解心事令她感到壓力大減，達致穩定的情緒及舒適的溫度。

倩瑩表示以「好」字來形容中心的服務，因為她和女兒們可以得到所需的服務，活動收費亦相宜，加上職員們的關愛及熱情，每步的伴隨及指引，令人感到舒適。

香港神託會匯晴坊

「香港神託會」於 1962 年成立，為香港社會以至世界各地提供優質而非牟利之社會福利、教育及醫療服務，並致力宣揚基督福音。

匯晴坊由 2010 年 10 月 1 日起，為將軍澳(北) 及西貢區居民提供一站式社區支援及精神康復服務，積極推動地區人士認識精神健康的重要，建立一個和諧、接納和互愛的社會氛圍，協助會員及地區人士，建立樂觀的正向思維，活出充實、愉快和饒富意義的生命價值。

無『辛』睡眠

根據香港婦女中心協會於 2022 年 12 月至 2023 年 2 月期間進行的《照顧者睡眠質素及社區支援調查》，在所收集到的 228 份有效問卷中，逾五成照顧者的平均每天睡眠時間少於五小時（43%），超過九成（95%）每天睡眠不足八小時，更有超過三成受訪者在「ISI 失眠嚴重度量表」的分數顯出患有中度及嚴重失眠，反映出照顧者失眠問題的嚴重性。導致照顧者失眠的因素，主要來自照顧壓力、失去私人時間和空間、經濟困擾等。照顧者往往先考慮被照顧者的需要，而忽視自身睡眠健康，令到失眠情況遲遲未能解決。事實上，照顧者亦可以學習睡眠衛生知識，改善睡眠質素。

(參考資料：香港婦女中心協會 照顧者睡眠質素及社區支援調查)

<https://womenscentre.org.hk/Zh/Newsroom/Pressrelease/carerpress2023/>

學習睡眠衛生

- 保持規律睡眠

每天照顧者在同一時間睡覺和起床，有助生理時鐘判斷睡眠和覺醒時段，從而建立規律的睡眠時間。

- 避免午睡時間太長

社會上開始有人談論午睡的益處，但若果午睡時間太長而出現深層睡眠，但睡眠時間卻又未能足以進入快速動眼期，在這個情況下睡醒後較容易產生頭暈腦脹，所以午睡時間應盡量控制在 30-45 分鐘左右，以免影響照顧者的身體健康和夜間睡眠質素。

- 限制咖啡因攝取量

眾所周知攝入過多咖啡會擾亂身體的生理時鐘，導致晚上難以入睡。因此，照顧者應避免在下午或晚上飲用含有咖啡因的飲料和食物。

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處

九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號舖

- 營造安靜放鬆的氛圍

照顧者關掉在臥室的電燈，保持睡房黑暗，並締造寧靜和溫度適中的環境，有助身體發出睡眠信號幫助入眠。

- 遠離電子設備

電子設備中的螢幕會發出藍光刺激大腦，減低睡意。若照顧者在床上看劇、閱讀，或是在臥室工作，會令大腦將臥室與娛樂或工作聯繫在一起，睡意便會驟降。因此照顧者應盡量避免在床上進行睡眠以外的活動，以免妨礙睡眠模式。

真的睡不著，應該什麼辦？

由於失眠會令人增加焦慮感。若果照顧者在床上輾轉反側，躺床超過 15-20 分鐘仍未能成功入睡，建議果斷離開床鋪，做點轉移注意力、靜態放鬆的事情。

- 腹式呼吸法

腹式呼吸是一種能吸入最多氧氣的呼吸方法，這種緩慢且深長的呼吸方式可以令刺激「掌管放鬆」的副交感神經系統，降低過度緊繃的身體與心靈，幫助減輕焦慮、緩和不安的情緒。

- 漸進式肌肉放鬆法

當我們長期處於緊張及受壓的狀態時，身體會啟動交感神經系統，肌肉自動變得繃緊而不自知。漸進式肌肉鬆弛練習是有系統地協助我們逐漸放鬆全身肌肉，從而激活副交感神經系統，消除緊繃感覺，從而達致身心鬆弛。

賴焯盈

香港神託會匯晴坊

註冊護士(精神科)

基督教家庭服務中心

「熊不喜歡孤單一個」漫畫專欄

(此專欄並無純文字版本)

專注力不足 / 過度活躍症常見問題

1. 專注力不足／過度活躍症是甚麼？

專注力不足／過度活躍症（英文簡稱 ADHD）是一種常見的兒童神經行為發展

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處

九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號舖

障礙。主要徵狀包括專注力弱、過度活躍和行為較衝動。這些徵狀造成學習或社交上的困難，並可能導致情緒問題或自我形象低落，令患者在生活適應上出現多種問題。

2. 專注力不足／過度活躍症有多普遍？

流行病學數據顯示，每 100 名兒童之中，約有 6 人患有專注力不足/過度活躍症，當中以男童較多，男女比例約為 2 比 1。本港學童的發病率與國際數字相若。根據衛生署兒童體能智力測驗服務的資料顯示，在 2020 年確診的新症中，男女比例約為 3 比 1。

3. 專注力不足／過度活躍症的成因是甚麼？

研究顯示，患有專注力不足 / 過度活躍症的兒童，其腦部活動與其他兒童有異，尤其在大腦前額葉區、基底神經節和小腦等多個重要區域。由於腦部負責執行功能的區域有異，患者的工作記憶、專注力、行為與情緒的控制、安排及組織能力均受到影響。雖然生理因素是導致此症的主要原因，但心理及社會環境的因素(包括家人的協助、學校提供的調適及社會對此症的接納等)，也會影響病情的嚴重程度及對生活的影響。

4. 專注力不足／過度活躍症有哪些徵狀？

請留意，出現徵狀未必等同患上 ADHD。兒童在年幼時出現不專注、衝動及活躍的情況是頗為普遍的，並不等於他們必然患上專注力不足／過度活躍症。要斷定兒童患上此症，患者必須經專業人員評估。如有懷疑，請諮詢醫生或相關專業人員意見。

5. 如何治療專注力不足／過度活躍症？

專注力不足 / 過度活躍症的治療策略因兒童的年齡而異。總括世界各地多年的大型研究，藥物治療及行為治療為現今國際認可最有效的治療方法。對於六歲以下的學前兒童，行為治療是首選的治療方案。如行為治療未能有效改善兒童的徵狀，便需考慮藥物治療。至於六歲或以上的學齡兒童及青少年，如患者有較嚴重徵狀，藥物是較有效的治療方法。資料顯示，藥物治療能有效改善兒童的專注力，並減低過度活躍及衝動等徵狀；而藥物治療同時配合行為治療及適當的教學方法，則可改善兒童的反叛行為及學習情況。

(參考資料來源：陪我講、青山醫院精神健康學院及衛生署兒童體能智力測驗服務網站)

專注力不足／過度活躍症的評估

	0-6 歲 (學前兒童)	小學生/中學生(學齡兒童)
初步評估及轉介	衛生署母嬰健康院/ 註冊西醫/臨床或教育心理學家	衛生署學生健康服務/註冊西醫/臨床或教育心理學家
評估	● 衛生署兒童體能智力測驗服務 ● 醫院管理局兒童及青少年精神服務 / 兒童及青少年科	

家長／親屬資源中心專業支援隊 香港耀能協會樂同行家長支援服務

簡介:透過與家長／親屬資源中心聯繫，為懷疑或評估為有特殊需要的學前兒童的家長／監護人／親屬提供適時及適切的支援。

服務對象:懷疑或評估為有特殊需要的學前兒童的家長／監護人／親屬。現正輪候學前兒童康復服務的兒童的家長／監護人／親屬會優先獲得服務。

服務內容

家長支援項目:為家長／監護人／親屬提供由言語治療師／職業治療師／物理治療師／特殊幼兒工作員／社工舉辦之教育及支援小組、講座、工作坊、活動和親子小組訓練，以掌握相關的知識和技巧，增進他們對子女的瞭解和接納。

電話諮詢服務:為家長／監護人／親屬提供相關社會服務的資料，協助他們了解子女現在的成長階段和需要，亦會給予他們合適的建議以取得所需之服務。此外，電話諮詢服務會提供情緒支援和指導，並按需要轉介子女接受相關的服務。

申請手續:透過指定之家長／親屬資源中心*轉介，或親自聯絡專業支援隊。

地址:九龍橫頭磡邨宏富樓地下 1 - 2 號 A

電話:2338 5350 (辦事處) 2668 2250 (樂意聽電話諮詢專線)

黃大仙及西貢區家長／親屬資源中心

*香港唐氏綜合症協會 白普理家長資源中心 (津助)	九龍東頭邨振東樓東翼地下	2718 7774
*香港耀能協會 東九龍家長資源中心 (自負盈虧)	九龍橫頭磡邨宏亮樓地下 1-2 號	2338 2185
香港聾人福利促進會家長資源中心 (津助)	新界將軍澳唐俊街 11 號寶盈花園商場 1 樓 S16 號舖	2178 1166

*家長／親屬資源中心專業支援隊指定轉介機構

黃大仙及西貢區康復服務協調委員會秘書處

九龍黃大仙睦鄰街 8 號現崇山商場地下 9-13A 及 13B 號舖

註:家長／親屬資源中心簡介

全港共有 19 間由社署津助的家長／親屬資源中心，其中 5 間附設有少數族裔專屬單位(專屬單位)，為殘疾人士的家長及親屬／照顧者提供社區支援，認識如何照顧殘疾人士，以及互相交流經驗和支持。有需要可直接向家長／親屬資源中心申請。

照顧者支援專線 182 183

24 小時照顧者支援專線 182 183 已於 2023 年 9 月 26 日投入服務。專線由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，亦會按個別情況轉介照顧者到主流福利服務單位，讓有需要的照顧者得到跟進服務。服務對象包括護老者及殘疾人士/精神復元人士的照顧者。服務費用全免。

照顧者資訊網 (www.carers.hk)

照顧者資訊網 (www.carers.hk) 已於 2023 年 11 月 30 日推出。資訊網除為照顧者提供便捷的福利服務、社區資源及照顧技巧的資訊外，亦透過視窗訊息鼓勵照顧者有需要時尋求協助。資訊網的內容涵蓋為長者、殘疾人士、精神復元人士、特殊需要兒童及其照顧者提供的服務、照顧技巧，以及為照顧者提供的社區活動和資源等。

「齊撐照顧者行動」-黃大仙及西貢區重點活動花絮

社會福利署於 2023 年 9 月 25 日舉行大型起動禮，宣布正式展開為期三年的「齊撐照顧者行動」全港宣傳活動。為回應行動，黃大仙及西貢區福利辦事處聯同區內非政府機構及持份者特別舉辦兩個地區重點活動，「愛己·愛家·愛同行」西貢區照顧者同樂日(2023 年 10 月 14 日)及黃大仙區照顧者同樂日(2023 年 11 月 11 日)。透過兩區活動，讓照顧者在愉快的氣氛中，體察自己的身心需要和認識社區資源，並提升公眾的關注。

兩個同樂日氣氛熱鬧，吸引了很多照顧者及附近居民參與，成功把「齊撐照顧者」的信息於社區傳播。

齊撐照顧者行動」 - 「愛己·愛家·愛同行」計劃

工作小組成員名單 (排名不分先後)

<p>黃大仙區工作小組成員</p> <p>合辦單位：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 薈色園主辦可聚耆英地區中心2. 香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心3. 香港聖公會竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心4. 循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心5. 鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心6. 利民會友樂坊(黃大仙)7. 香港唐氏綜合症協會白普理家長資源中心8. 浸信會愛羣社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心9. 救世軍竹園綜合服務10. 中華錫安傳道會社會服務部慈雲山錫安青少年綜合服務中心11. 明愛東頭綜合家庭服務中心(黃大仙西南)12. 社會福利署黃大仙綜合家庭服務中心13. 社會福利署慈雲山綜合家庭服務中心14. 領展資產管理有限公司15. 香港中華煤氣有限公司煤氣溫馨義工隊	<p>西貢區工作小組成員</p> <p>合辦單位：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 基督教靈實協會靈實將軍澳及西貢地區支援中心2. 領展資產管理有限公司3. 香港中華煤氣有限公司煤氣溫馨義工隊4. 香港聖公會將軍澳安老服務大樓5. 基督教靈實協會靈實長者地區服務6. 基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心7. 香港基督教女青年會將軍澳綜合社會服務處8. 香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心及家長資源中心9. 香港神託會匯晴坊10. 基督教家庭服務中心和悅軒11. 香港家庭福利會將軍澳(南)綜合家庭服務中心12. 社會福利署西貢綜合家庭服務中心13. 社會福利署東將軍澳綜合家庭服務中心14. 社會福利署北將軍澳綜合家庭服務中心
<p>協作單位：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 基督教家庭服務中心幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務2. 黃大仙地區康健中心	<p>協作單位：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 香港青年協會康城青年空間2. 西貢地區康健站3. 基督教家庭服務中心翠林綜合職業復康服務4. 基督教家庭服務中心幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務

「情緒通」18111 精神健康支援熱線

情緒通 18111 精神健康支援熱線是《行政長官 2022 年施政報告》內為加大力度促進精神健康，提升市民「幸福感」而設的其中一項重要措施。「情緒通」年中無休，每日二十四小時由專人接聽電話，為來自任何背景、任何年齡的市民提供即時的支援、輔導，並因應個案性質，轉介求助者往最適切的服務機構。

第十二屆黃大仙及西貢區康復服務協調委員會工作小組成員資料	
蒲俊毅校長	將軍澳培智學校 校長
伍長青女士	醫院管理局基督教聯合醫院容鳳書紀念中心社區精神科服務 病房經理
周子祥先生	鄰舍輔導會 執行幹事
文佩施女士	基督教靈實協會將軍澳及西貢區地區支援中心 營運經理
蘇嘉寶女士	利民會友樂坊(黃大仙) 高級經理
區美儀女士	基督教家庭服務中心和悅軒 高級經理 (精神健康及發展)
林翠瑜女士	香港神託會 經理(復康服務)
莫寶瓊女士	香港唐氏綜合症協會綜合家庭支援服務 服務經理
陳美玲女士	香港聾人福利促進會將軍澳綜合服務中心 服務協調主任
趙婉霞女士	香港傷健協會服務 高級服務經理(復康服務)
張世傑先生	香港心理衛生會樂富宿舍 服務經理
陳希隆先生	香港復康聯盟 總幹事
蘇永通先生	路向四肢傷殘人士協會 副主席
李芷蓋女士	浸信會愛羣社會服務處精神康復者家屬資源及服務中心 中心主任
蔡志剛先生	鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心 家屬職員會顧問 (服務使用者)
羅嘉玲女士	社會福利署黃大仙及西貢區策劃及統籌小組 社會工作主任 3
吳明蕙女士	社會福利署黃大仙及西貢區策劃及統籌小組 助理社會工作主任 3

2024 年 3 月