

南山中心 通訊



基督教懷智服務處
WAI JI CHRISTIAN SERVICE



督印人
李端怡
編輯成員
卓志恒
房映君

審閱
林倩雯
蔡婉晶
劉珮君



2024年3月



200份

南山中心

聖靈所結的果子，就是
仁愛、喜樂、和平、忍
耐、恩慈、良善、信
實、溫柔、節制。這樣
的事沒有律法禁止。
(加拉太書5:22-23)



www.wjcs.org.hk



同行盛載 初心猶在

目錄

P.2 服務發展回顧、感統樂園簡介

P.3 照顧者正向心理、護理資訊

P.4 布袋球、香薰小組

P.5 個別訓練——社區生活技能

P.6 家長回饋、布袋作品

P.7 小組旅行、外出活動精華

P.8 大坳門風箏樂2023、家屬一天遊

P.9 職員介紹

P.10 經理的話、服務資訊、意見收集

P.11 服務質素標準

P.12 中心位置、開放時間、惡劣天氣服務安排

服務發展回顧

隨著社會大致復常運作，中心的服務在疫後都有不少新景象。在此讓我們一起回顧過去一年的服務發展：

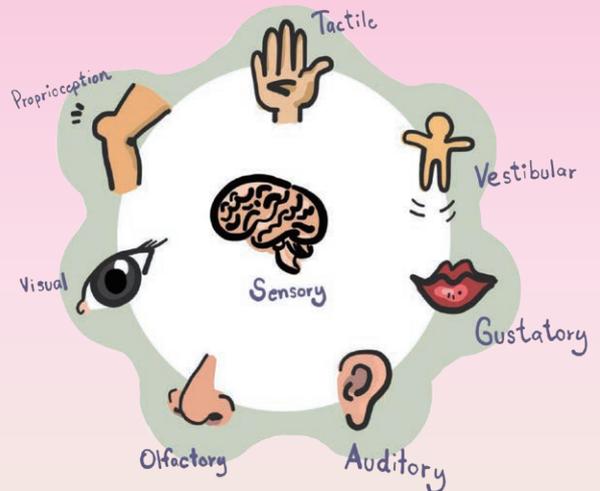
- (一) 強化設備：在專業治療方面，中心引入了更多感統及肌能訓練的器材。透過這些科技和專業治療的結合，讓不少服務使用者能更投入訓練，提升服務質素。
- (二) 優化訓練：為提供更全面的訓練和關顧，中心優化各班分組安排及增加導師人手，以提升各服務使用者參與訓練和活動的機會。
- (三) 家屬參與：感恩家屬義工在過去一年踴躍支持中心活動，包括大坳門風箏樂及大埔單車遊活動等。家屬義工的參與促使更多服務使用者能走進社區，獲得更多寶貴的生活和共融體驗。

展望2024年的服務發展，期盼感統室和自理生活訓練室能夠早日投入服務，讓服務使用者的訓練更多元化，中心亦會發展照顧者的支援服務，歡迎各家屬踴躍參與，共建互助和諧社區。



感統樂園簡介

感覺統合失調是因為腦部無法整合來自身體或周邊環境的感覺訊息，包括觸覺、前庭平衡覺、本體覺、視覺、聽覺、口腔感覺及嗅覺，而未能用合適的方式計劃和組織需要做的事情。動作協調問題、感覺尋求（例如不停地跳動或自轉）、感覺過敏（例如害怕別人觸摸自己或抗拒某種質地的衣物）等，都是常見的感覺統合失調問題。



(圖片來源：<https://csttherapycenter.com/sensory-processing-and-communication/>)



職業治療師會按個別情況，利用不同的感統治療器材，例如韃鞞、彈床、治療球、重力墊等替服務使用者進行感覺統合訓練，從而改善他們的身體協調、動作計劃、姿勢控制、情緒及行為表現等。

近日南山單位嘗試利用韃鞞為他們進行訓練，效果理想，參與的服務使用者都表現投入，行為問題亦有所改善。

年度中心更會增設感覺統合室，配置更多設備，例如攀爬牆、繩網及彈床，以及多感官概念的設施，包括泡泡水柱及幻彩球等，期望為服務使用者提供更合適及多元化的服務。

職業治療師隊長
梁智森

齊撐照顧者的正向心理

相信不少照顧者在面對照顧上的困難時都會遇到情緒低落的時候，如感到焦慮、擔心以及鬱悶，從而令其照顧工作變得更加舉步維艱。同時，照顧者自身的不安亦會無意間慢慢地影響被照顧者的情緒狀態，從而形成負面循環。因此，照顧者的正向心理提升不但可以幫助自己走出情緒的困局，亦能為被照顧者帶來更多正面的體驗。

正向心理三部曲：

1. 運動樂悠悠——科學研究顯示，運動能幫助大腦釋出多巴胺及腦內啡，能有助在短期內改善情緒及釋放壓力。因此建議照顧者養成每天運動約15-20分鐘的習慣，提升正面情緒。



2. 情緒放輕鬆——除了做運動之外，適時的情緒抒發是十分重要。照顧者每天定時進行簡單的情緒練習，不但可以察覺和了解自己的情緒，更能疏導它們。情緒練習包括腹式呼吸、聽聽音樂、找懂自己的人傾訴一下、或是進行靜觀等。有時候找一些自己喜歡做的事情也是一種有效穩定情緒的方法。



3. 自我鼓勵金句卡——照顧者可以找一些精緻的小卡，寫下從報章、雜誌或別人口中一些對自己有助的正面說話或訊息作為自己的人生金句。當感到負面情緒困擾時，便可取出這些金句卡為自己打打氣。



臨床心理學家
麥曜譚博士

季節性流行性感冒

南山中心已安排基督教聯合那打素社康服務於2023年11月28日替服務使用者、家屬及職員接種2023-2024季節性流感疫苗四價（注射式）滅活流感疫苗。

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於1至3月和7、8月較為流行。健康的人患上季節性流感後，通常會於2至7天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

預防方法

季節性流感
疫苗接種



個人及環境衛生



經常使用梘液和清水潔手



打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻



保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，以建立良好身體抵抗力。



當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

新興運動——布袋球

布袋球是一個新興及玩法簡單的運動，適合任何年齡人士參與。這項運動不但訓練參加者的眼力、拋擲能力和準繩度，亦可促進參加者彼此的關係，故成為社區內其中一項傷健共融的熱門運動。

器材非常簡單，只需要一塊斜版、兩個參賽者、每組4個布袋球、即可成賽。玩法可分為單打、雙打及團體賽；遊戲的目標是通過將布袋球落在板上（1分）或將布袋球投入洞中（3分）來得分。

中心正推廣布袋球運動，期望服務使用者能到不同單位進行布袋球交流。



單打



布袋球及斜版

雙打

輕鬆減壓—— 「香薰小組」

參加的「朋友仔」時常說香薰小組為「睡覺小組」，因為當她參與小組時通常躺著5分鐘便睡著，醒來常帶微笑。小組過程中房間擴散著如甜橙、檸檬或薰衣草等香氣，都是他們熟悉的味道，而精油均有提振心情、安撫和舒緩緊張情緒之用。組員亦可選擇坐禪，讓同工輕刷身體和進行按壓關節的感統訓練。組員可一邊聽著音樂，一邊看著投射在牆上的圖案。在嗅、觸、聽、視覺的刺激下可以抒解壓力，鬆弛身心。



輕刷身體



組員用最舒服的姿態去感受



按壓關節



個別訓練—— 社區生活技能

此專欄，旨在讓家屬及讀者知道更多成功訓練背後的經驗，令訓練的成效能延伸至更多服務使用者的生活和訓練中。

訓練目的

加強服務使用者對社區設施的認識和使用（如：公園設施和商店購物）。

個案簡介

卓濠是一位年青自閉症服務使用者，使用中心服務約3年。在中心參與恆常流程訓練。如他遇到突如其來的轉變，容易感到不安。他有簡單的溝通能力，對社區設施亦有一定程度的認識。因此導師在進行社區生活訓練前，會先進行以下評估，包括（1）出發前的情緒狀況、（2）金錢運用的概念、（3）能否有耐性排隊等候付款及（4）使用公園健身設施的能力及意願。

訓練過程

導師沿路觀察他的表現和過馬路情況，當到達士多或超市時，導師讓他學習自行找出圖片食物或飲品，並自行到收銀處排隊付款。有需要時，導師才給予口頭提示。他在接過找續後，他會把物品放進環保袋裏。如他不懂找續正確與否，導師會即時作出提示。當他完成後，導師會帶他到附近使用一些健體設施後才返回中心。



濠仔在中心享用自己買回來的美食



使用健體設施



在收銀處付款

訓練感想

記得安排他第一次外出購物時，儘管導師已向他事先講解過程，但他仍然表現得懷疑和抗拒，甚至會發脾氣拍打導師，以表示不滿。最後由社工和導師一起陪伴下外出。在沿途導師講解四周環境、設施和指示去的目標士多方向，直至到達士多後，他學習選購小食和飲品後表現開心地沿路返回中心，並在房間享用美食。由這次起，他愛上這個訓練，更能跟隨導師去逛街市、使用公園設施等。至今他的訓練仍然持續，導師亦一直觀察他掌握技巧的情況。

家長回饋

我的兒子卓濠是一位非常緊張自己行程的自閉症人士，只要有少少改變也會感到不安。還記得卓濠第一次參與社區生活訓練時，他因為感到很焦慮而大發脾氣，擾攘了很久。我曾提議中心放棄，但中心的社工和導師十分有耐性，不想擱置活動。職員向他細心解釋差不多大半小時後，卓濠終於肯踏出門口，到附近的小店逛一圈買小食，自此之後他便愛上了這活動。社區生活訓練可以教懂卓濠購物的流程和運用金錢。中心舉辦的多元化訓練，除了讓學員學習到生活技能外，也能讓他們融入社區。感謝導師們的悉心引導，也感謝附近的小店給予學員學習的機會。



布袋作品

南山中心多姿多彩，常舉辦不同元素的活動。其中手工藝深受服務使用者喜愛。他們發揮無限創意之餘，亦能使用自己的製成品。最深刻的一定要提及同工與服務使用者攜手製作的布袋。製作方法有兩種：

第一種是透過熱轉印紙將水彩畫、圖畫印在布袋上或直接畫在布袋上。

第二種是由選布料、構思設計、裁剪、用衣車縫合、裝飾至完成作品，過程中更運用不同物料合併和手繩編織法等。

所有步驟服務使用者都參與其中，當完成作品時，大家都非常有滿足感和成功感。每個布袋都是獨一無二、費盡心思的作品！



手繩編織法



衣車縫合



物料合併



畫畫

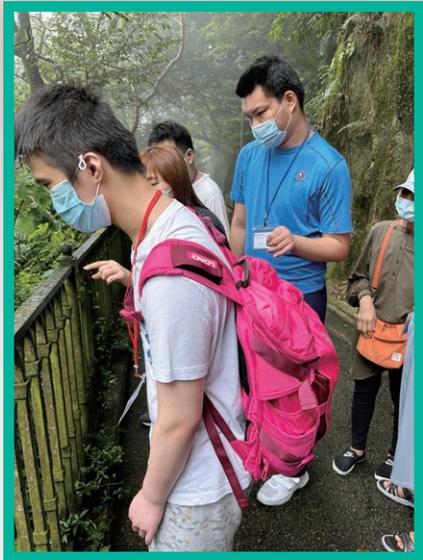


熱轉印紙

小組旅行、外出活動精華

疫情過後，萬眾期待的戶外活動一一恢復，南山中心當然計劃了不少戶外活動給服務使用者參與，滿足各位對戶外活動的渴望，而大家都很踴躍參與！以下是不同活動的精華相片：

山頂公園：



大家睇吓！花同昆蟲都好特別喎！



大富翁花園？當然要「打卡」



瀑布前留下倩影

消防及救護博物館：



原來心外壓動作比我想像中拗得多！



嘩！架車同我件衫的顏色一樣！



可以咁近見到救護車，要影低佢留念先得！



我又要影相留念！

郊遊生日會：



太好食啦！我要多件蛋糕！



阿Sir，我咁樣放風箏方法啱唔啱啊？



天氣好又有蛋糕食，心情都好啲！Yeah！

大坳門風箏樂2023

一年一度的「大坳門風箏樂」活動完滿結束，當日風光旖旎，天清氣朗，風箏在天空上飛翔，美如圖畫。而參加的服務使用者亦早有預備，設計了一隻代表南山中心的風箏，在天空上額外耀眼。參加者與家長一起參與，氣氛相當融洽，彼此互相合作發揮團隊精神，亦拍下了不少照片作留念回憶。



設計南山中心風箏



代表南山中心的風箏



參加者與家長參與



拍照留念



南山中心參加者們



風光旖旎的風景

大合照

流浮山海鮮古蹟家屬一天遊

在2023年10月4日本會家屬會的贊助下，家屬會於流浮山舉辦「流浮山海鮮古蹟一天遊」的家屬活動，南山中心有5位家屬參加是次的活動。大家當天參觀了屏山文物徑及於流浮山進食鮑魚海鮮午餐，進餐後於海味街選購心水手信，過程中大家留下倩影作美好回憶。



職員介紹

第一組



福利工作員黎建麟

喜愛去旅行、做維修工作。平時舉辦不同活動給大家玩。

社康工作員譚景康

嗜好是閱讀，分享不同心得！



舍務助理官瑞芬

大家開心健康成長，我就十分開心。

中央支援



社工沈瑞蘭

喜歡與家長分享日常生活之喜樂及困難，相伴同行。

社工蔡婉晶

喜歡種植及每周日返教會，也會分享活動心得。



會計文員邱麗絨

喜歡食！喜歡煮！

司機林道強

希望大家一齊發掘唔同地方，留下美好回憶。



單位經理卓志恒

希望中心各同工及學員都能在中心享受愉快的時刻。



復康助理劉珮君

閒時會看電影，在中心喜歡和大家分享電影內容得著。

第二組



社康工作員房映君

我喜歡帶領大家做伸展運動，幫助大家放鬆心情。

舍務助理林月蓮

喜歡陪伴服務使用者，一起開心大笑。



護士李珮詩

好高興加入南山中心，希望過往於院舍的經驗可以與大家分享。

保健員麥嘉儀

我在中心負責預備學員膳食，希望學員可以享用到美味的午膳。



復康助理張麗莎

喜歡聽聖經兒歌，希望可同大家多唱兒歌。



舍務助理許月霞

清潔意識，你我做到！

第三組



社康工作員盧頌欣

平日與學員們唱歌跳舞，亦喜歡幫學員影相。

舍務助理施麗英

每天檢查中心設施，保持環境安全。



第四組



社康工作員彭綺芳

喜歡做手工藝、烹飪，及分享美食。

社康工作員余永康

周圍發掘景點，期望可以帶領大家欣賞香港不同地方。



活動助理凌知重

我是一位基督徒，希望透過繪畫讓大家更多認識主耶穌。



經理的話

常來中心的家屬或訪客都應該會察覺到，南山中心接待有一個特色，就是社工、護士或單位經理都不時在返放學時間，做中心的門僮，為的不只是為學員開路，更重要的是和家屬溝通。

記得有一天放學，一位家屬接學員時向我們說：「他（一位新加入中心的學員）從來未參加過烹飪活動。我過往都只會替他報名參加肌能訓練。他原本是一位比較坐立不安的學員，但沒想到他原來也會喜歡烹飪和合作！」

南山中心服務社區近40年，不少學員都是從特殊學校畢業，被轉介到中心開始訓練。我們的工作是延續特殊學校的教育工作嗎？在這裏服務一年，我會告訴大家，中心的理念是與家屬一起努力為各學員創造不同的可能。我們是特殊學校的下一站，亦是學員人生中的其中一個重要驛站。如他們能夠在這裏好好裝備更多生活能力，將有助他們走得更遠。家屬亦會更安心，讓他們日後在社區或院舍好好生活。

有見及此，本訊在疫後復刊，馬上與大家分享中心最新的服務發展，讓家屬及讀者知道南山學員現在和將來的服務中能受惠和成長。我們希望繼往開來，做好服務的銜接，讓更多有需要的畢業生順利過渡，並到中心使用社區為本的專業服務，一同分擔家屬照顧的壓力。

服務資訊

南山中心提供日間照顧、多元化的訓練及活動，滿足服務使用者的生理及情緒需要，學習簡單自我照顧、社交、工作技巧等，提升獨立生活能力，融入社會，為服務使用者嘗試更多的可能性。

服務對象：

15歲或以上之嚴重智障人士。

申請資格及費用：

可經綜合家庭服務中心、醫務社工、特殊學校社工或所屬康復服務機構申請，透過社會福利署康復服務中央轉介系統登記輪候，再由本會甄別。有關費用依據社會福利署訂立的標準收取。

意見收集處

如對本中心的服務有任何意見或查詢，歡迎由以下的途徑反映：

電郵：nswj@wjcs.org.hk

郵寄：九龍石硤尾南山邨南明樓地下20-32號

或將信件放到南山中心門口的意見收集箱內



基督教懷智服務處
WAI JI CHRISTIAN SERVICE

南山中心
Nam Shan Day Activity Centre

郵
票



為提供更優質及適切的服務，南山中心期望收到你們寶貴的意見，謝謝！

服務質素標準

標準一：

服務資料——服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



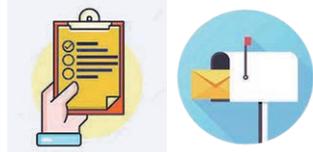
標準九：

安全的環境——服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



標準二：

檢討及修訂政策和程序——服務單位應定期檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



標準十：

申請及退出服務——服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



標準三：

運作及活動記錄——服務單位應儲存其服務運作和活動的最新準確紀錄。



標準十一：

評估服務使用者的需要——服務單位運用有計劃的方法評估和滿足服務使用者的需要。



標準四：

職務及責任——所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



標準十二：

知情的選擇——服務單位盡量尊重服務使用者在知情下作出服務選擇的權利。



標準五：

人力資源——服務單位／機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調配及紀律處分守則。



標準十三：

私人財產——服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



標準十四：

私穩及保密——服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



標準六：

計劃、評估及收集意見——服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制訂有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。



標準七：

財政管理——服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



標準八：

法律責任——服務單位遵守一切有關的法律責任。



標準十六：

免受侵犯——服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。





單位位置圖二維碼

基督教懷智服務處南山中心

地址：九龍石硤尾南山邨南明樓地下 20 - 32 號

電話：2784 6687

傳真：2994 1138

電郵：nswj@wjcs.org.hk

機構網頁：www.wjcs.org.hk

服務時間：上午9：00 - 下午3：30（星期一至五）

惡劣天氣服務安排

如有任何特別情況，
請向直屬上司或單位經理查詢。
備註：✓ = 開放／進行；
✗ = 停止開放／不進行

天氣情況	服務單位 開放	活動 或 訓練		接送安排	服務使用者備註
	日間中心 服務	戶外	戶內	往返中心的 接載車線服務	
八號熱帶 氣旋警告	✗	✗	✗	✗	(1) 無需返回服務單位 (2) 如在接受服務期間天文台發出八號熱帶氣旋警告，中心會聯絡家屬在安全的情況下盡快安排服務使用者返家
三號熱帶 氣旋警告	✓	✗	✓	✗ (三號風球下，單位可按照當區天氣、道路等狀況及個別服務使用者的需要酌情提供車輛接載。)	(1) 無需返回服務單位，需要時家屬可自行接送服務使用者回中心 (2) 如在風球懸掛前已返回服務單位，會被安排繼續接受服務
一號熱帶 氣旋警告／ 黃色暴雨	✓	✓	✓	✓	一切運作如常
黑色暴雨	✗	✗	✓	✗	(1) 無需返回服務單位 (2) 如在警告懸掛前已返回服務單位，會被安排繼續接受服務
紅色暴雨	✓	✗	✓	✗ (紅色暴雨警告下，單位可按照當區天氣、道路等狀況及個別服務使用者的需要酌情提供車輛接載。)	(3) 如警告在服務單位正常關閉時仍然懸掛，服務使用者可繼續逗留至安全情況下才離去