基督教懷智服務處
WAI JI CHRISTIAN SERVICE

督印人： 蘇天祐
編輯委員會： 吳智聰
石小恩
庾海珊
份數： 1300

懷智通訊

八十期 | 2016年4月

第四屆 筆．凡生活 life coloured by... 藝術匯展

展現智障人士藝術才華

基督教懷智服務處一直秉承以「基督的愛」，致力為殘疾人士提供適切的服務。本着「藝術是無分界限，任何人都有參與藝術的機會和權利」的信念，本會積極鼓勵和協助殘疾程度不同的朋友參與藝術活動，隔年舉辦「筆．凡生活」藝術匯展，藉此展示智障人士的藝術才華，同時讓市民大眾更認識他們的才能，從而提升社會對他們的接納，同心締造更多元及包容的和諧社會。

本會衷心感謝所有支持「筆．凡生活」計劃的朋友，包括協辦機構香港創意藝術會，贊助活動的港鐵、領展、資生堂香港有限公司、香港萬美有限公司、可愛衣慈善基金會大中華區、Somebody Co Ltd及香港基督教女青年會賽馬會龍翔綜合社會服務處的義工支援，與及每位參與展覽的殘疾朋友和蒞臨參觀的市民。

3月6日起動禮

社會福利署（康復及醫務社會服務）助理署長方啟良先生擔任主禮嘉賓，方先生對本會服務殘疾人士予以充份肯定。

本會副主席鍾穎欣女士致歡迎辭時表示，本活動以「開心生活」作為主題，是希望大家不要只是看智障人士匱乏的地方，也要從他們身上學習「簡單就是快樂」的道理，為營營役役的香港人灑點清新和暖意。

演藝名人黃智賢先生擔任嘉賓，與本會服務使用者及小朋友義工一起行Cat-walk，展示智障人士畫作。

殘疾朋友表演非洲鼓，令現場氣氛更熱鬧。

3月4-7日@樂富廣場

展覽以「開心生活」為題，除畫作外，還有許多不一樣的藝術創作，例如有「只用月曆紙及透明封箱膠紙就能製成的中銀大廈模型」；「用過萬條捲紙砌成的大畫」；「以節日及車仔檔為題的微縮模型」等等；有超過一百位具有不同能力的殘疾朋友參與今次活動，展出超過二百件作品，是同類展覽較為少見。

只用月曆紙及封箱透明膠紙就能興建出中銀大廈、IFC等模型，創意十足！

黃智賢對本會服務使用者用普普風格繪畫他的畫作甚感興趣。

協辦機構香港創意藝術會捐贈畫作供競投，全部收益捐予本會藝術發展用途。

以節日及「車仔檔」為題的微縮模型由具有不同能力的殘疾朋友共同參與創作。

「10分鐘畫室」、「襟章製作」工作坊深受街坊，尤其是小朋友歡迎。

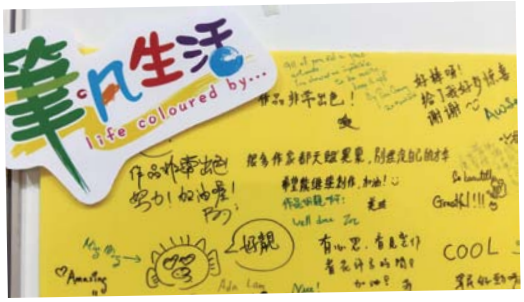
市民可訂購印有展覽畫作的T恤，收益捐予本會作藝術發展用途。

展覽：3月18-20日@賽馬會創意藝術中心

公眾人士踴躍參加工作坊，體驗藝術創作。

這幅180平方尺大畫是由二百多位義工與本會服務使用者共同創作，寓意共融。

用過萬條捲紙砌成的阿灰和迪茜比最吸睛，觀賞者均讚嘆殘疾朋友的毅力；影相留念當然少不了！



參觀者留言鼓舞殘疾朋友，令他們信心大增。

活動讓市民大眾認識智障人士的才能，提高大眾對他們的接納。

年度感恩崇拜—懷智主日

「我們愛因為神先愛我們。（約翰壹書4：19）」

「懷智主日」本年度的主題是「愛」，皆因「愛」讓我們的服務更有價值，也因著「愛」豐盛了服務使用者和家屬的生命。

過往，「懷智主日」是於每年的11月舉行。為貼近基督教懷智服務處的成立日期，由本年度起，「懷智主日」於3月13日假母會九龍佑寧堂舉行。我們深信《聖經》的教導：「萬事互相效力，叫愛神的人得益處。《羅馬書8：28》」因此，能夠讓這個主日崇拜得以順利完成，服務使用者的參與委實不能少；賀屏及悅屏單位的服務使用者分別獻唱《滿有能力》及《神大愛》，讓大家一同沐浴於天父的愛中；而元朗地區支援中心的陳浩雯則負責宣讀《哥林多前書13章》，我們更感謝寶林單位的服務使用者和職員製作精美及附有《聖經》金句的香皂，作為活動紀念品。

王美鳳牧師的分享讓我們反思耶穌為世人被釘在十字架的愛，以及如何在日常生活和工作中實踐天父的愛。

誠然，能夠真真正正實踐耶穌基督無私的愛委實不容易，願大家共勉。

淺談智障人士與體適能

體適能對健康有正面的影響是毋庸置疑。運動不但能增加個人的柔軟度、肌肉的力量與耐力、心肺功能、骨質密度外，對預防因肥胖而導致的疾病，例如心血管疾病、高血壓及糖尿病等，均有幫助。此外，運動時人體內會釋放一種名為「安多芬」的物質，它會令人有愉快的感覺。以上種種益處，對智障朋友來說，當然不會例外。

體適能運動主要分為三類，帶氧運動訓練、柔軟度訓練及阻力訓練。

帶氧運動

訓練主要用以鍛鍊心肺功能，能有效燃燒脂肪及卡路里，協助控制體重。利用跑步機步行可算是智障朋友最常參與的帶氧運動之一，因為在跑步機上步行與日常步行的動作十分相似，他們較易掌握。此外，跑步機上的運行帶會不斷運作，正好能鼓勵及推動使用者不斷行走，運動的時間及強度亦可以控制，使運動更有系統及科學化。而對那些主動性較強或不宜使用跑步機的智障朋友，例如過重或膝關節有損傷的，亦可選擇使用單車機或踏步機進行帶氧運動訓練。

伸展運動

可以提高肌肉及筋腱的柔軟度，而伸展運動分為主動式和被動式兩種，主動式的伸展運動，顧名思義，就是自己活動自己的關節，令肌肉及筋腱拉長，增加柔軟度。對於理解能力較高的智障朋友，我們可以設計一些簡單而有趣的動作，讓他們容易跟隨，自己完成動作。當然，若果希望得到更理想的伸展效果，或需要替理解能力較弱的智障朋友進行伸展訓練，被動式伸展或許會是更好的選擇。

阻力訓練

一般用以鍛鍊肌肉的力量及耐力，亦可改善因肌肉不平衡而引致的姿勢問題。正如以上所說，我們同樣需要計設簡單而有趣的動作，使智障朋友能夠主動投入參與之餘，同時亦能鍛煉某位置的肌肉。例如當我們要求智障朋友進行仰臥起坐的動作時，我們會先安排他們躺在墊上，以一個遊戲的形式，要求他們提起上身，將膠圈或玩具球放入籃中，令訓練變得有趣。

一般人會主動參與運動，但智障朋友未必理解運動的好處，只覺得運動辛苦，因此，推動他們參與運動正是治療師最大的挑戰。

要解決這個問題，就要考考我們的創意，如果能夠利用適合的器材，設計有趣的動作，智障朋友不但不會嫌辛苦，還會覺得有趣！這樣子他們既可鍛煉身體，亦能享受過程，長遠更可養成運動習慣。在訓練過程中，不能缺少的是耐性，我們需要密切監察，以防他們因姿勢不正確而受傷。

希望愛運動的氛圍能夠滲透智障人士中心及院舍，讓智障朋友們同樣擁有健康體魄。

梁智森/註冊職業治療師/認可體適能教練

活動剪影

共融社區

白普理田景中心及宿舍今年舉辦的「友共情3之共融環區行暨標語創作比賽」已於3月5日順利舉行，有逾二百多位來自不同團體的人士參與，當中包括入境處義工隊、警察義工隊、4間中小學、個別義工及安定單位的學員。

有別於以往跑步比賽，本年度的環區活動走進社區，透過沿途展示學生創作的共融橫額及標語向社區人士宣傳共融訊息。最後中心還頒獎予徵文及標語創作比賽的得獎者，場面相當開心熱鬧。

慶祝十週年

將軍澳綜合復康服務中心於3月11日舉行了「2016福猴賀歲慶十年」新春晚宴，藉此同賀新春，並慶祝中心成立十週年。當晚筵開二十席，並有精彩節目表演助興，包括由職員及服務使用者表演爵士鼓及魔術，還有家長獻唱及抽獎環節。

席上，眾職員懷著感恩的心，感謝天父過往的看顧，以及各友好義工及教會團體的支持，還有多謝支持我們服務多年的使用者及家屬，並冀望我們未來有更精彩的廿年、卅年……

迪茜比GoGoGo

好朋友

小精靈「迪茜比」，取殘疾(Disabilities)英文發音以寄意。迪茜比有一個好朋友叫阿灰。

智障是一種永久性的缺陷，但並不是精神病，沒有侵害性，更不是疾病，非藥物可以醫治，只有透過適當的訓練才可以使智障人士有限的潛能得到充分發展。他們一般比較單純，但有愛心，能關心別人，希望大家能以欣賞的角度和正面的態度和他們相處。

活動剪影

傷健共融

賀屏工場及宿舍獲「平等機會委員會社會參與資助計劃」撥款舉辦名為「AI智能計劃」活動，成立由殘疾人士及學生組成的「魔術馬戲義工隊」，以宣揚傷健共融訊息及殘疾人士的才能。

經過三個月的努力，義工隊到訪區內不同服務單位及場所，例如悅屏宿舍及仁愛堂田家炳護理安老院等，展示他們的學習成果。於3月5日，單位舉行了「魔術馬戲義工隊結業禮」，表揚一眾義工的貢獻。

奔向共融

為了讓服務使用者融入社區及促進身心健康，本年1月31日，**將軍澳綜合復康服務中心**邀請義工伴跑員，參加由東華三院舉辦的「奔向共融」—香港賽馬會特殊馬拉松2016。

為力求創出佳績，服務使用者紛紛積極備戰，定期到運動場練習；務求比賽時大家全情投入，鬥志昂揚，在伴跑員的帶領及沿途啦啦隊的吶喊聲中完成比賽。

參加者表示比賽過程「好玩」，還覺得自己能夠完成比賽「好叻」，十分開心哩！

事實上，參加比賽或活動能讓智障朋友嚐到成功滋味，提升自信，並能有效促進他們的正面情緒。

漫畫：香港創意藝術會

基督教懷智服務處原名「九龍佑寧堂懷智訓練中心」，由一群九龍佑寧堂會友在一九七九年體察到社會上智障人士的需要而成立。初期在教堂內提供半天日間訓練服務，至一九八四年獲社會福利署資助，遷址至九龍石硤尾區，提供全日服務。

及後，本會的服務不斷擴展，先後成立日間中心及宿舍、工場及宿舍、家居訓練服務、就業輔導、輔助宿舍、智康社、暫顧服務、職業治療服務、臨床心理輔導服務及物理治療服務等，更於二零零二至二零零三年度將家居訓練服務提升為家居訓練及支援服務，又增辦假日照顧服務及社區復康支援服務，另成立了「懷智匡業有限公司」，透過業務經營輔助殘疾人士的職業發展。到二零零六年三月，本會首間綜合復康服務中心於將軍澳地區啟用，為殘疾人士提供護理院、日間訓練中心、職業復康、宿舍及暫顧服務。翌年五月，另一所綜合復康服務中心亦於沙田大圍區成立。而由二零零九年一月起，家居訓練及支援服務因應社會福利署對社區支援服務的重新規劃而轉型為一所地區支援中心。

本會於一九九五年改名為「基督教懷智服務處」，並註冊成為有限公司。目前本會長期照顧的服務使用者人數約一千二百人。

基督教懷智服務處
WAI JI CHRISTIAN SERVICE

郵票或郵資
已付

收件人名稱及地址

總辦事處地址：九龍石硤尾大坑東邨東海樓地下9-15號

電話：2776 2622　傳真：2784 6717　電郵：hqwj@wjcs.org.hk

捐款表格

我樂意捐助HK$ _____ 支持基督教懷智服務處的工作。

☐ 附上劃線支票
支票抬頭請寫「基督教懷智服務處」或“Wai Ji Christian Service”。

☐ 附上銀行存款收據
請存入本會匯豐銀行戶口**018-8-124036**。

捐款人姓名：_____ (先生/女士)
地址：_____
電話：_____
電郵：_____

(請寄回九龍石硤尾大坑東邨東海樓地下9-15號基督教懷智服務處總辦事處收)

港幣100元或以上的捐款可憑收據申請扣減稅項。

你的個人資料將用於寄發收據及通訊。若閣下不希望收取任何有關本會的資料，請致電27779039與本會職員聯絡。