

初心
不變

感恩有祢

與智障人士照顧者同行

「我那時候覺得好彷徨，想起多年前放下的信仰，於是嘗試祈禱，求主為我指引出路。」



在神的引領下 將兒子托付懷智

方生憶述有自閉症及嚴重智障的兒子加榮，大約20歲時離校後的經歷。「我和太太需要24小時照顧他，有時帶他出街，只要稍為與他熟悉的環境有異，他就會脾氣失控，所以我們一刻都不敢放鬆，真的感覺很疲累……後來我們輾轉帶他入住過醫院和申請過其他院舍，要加榮難以適應，要不被院舍拒收，一時間我和太太都感到很無助。」

作為基督徒，方生嘗試祈禱，請求神為兒子找到合適的院舍。最終，加榮被社署分派至懷智轄下的宿舍居住，轉眼渡過了13年。

愛與包容 為兒子帶來質的變化

加榮因為無法用語言表達自己感受，入住宿舍前，儘管被方生和太太悉心照顧，亦常因小事情大發脾氣。方生笑言加榮對環境微小的轉變都很敏感，常會追問家中損壞的電器何時更換，直至損壞被修復，甚至替換的東西也要求與之前的一致。「因為自閉症的影響，外界的人難以理解，也不清楚他的情況，有時在街上看見加榮對我們發脾氣，甚至會對他惡言相向。」

好奇加榮的情況是如何適應宿舍的新環境，方生認為宿舍「愛與包容」的信念是主因，讓他安心將加榮交托懷智。

「他們的同工很有耐性，且擅用技巧一遍遍引導加榮的行為。漸漸地，加榮就算遇到困難也不會第一時間發脾氣，情緒控制上有好明顯進步。」

後來連平日在宿舍認識加榮多年的義工也跟我分享，讚賞兒子的變化，讓我感到很安慰。」



照顧者團契 支援照顧者心靈的需要

「因為有相似的經歷，我們對各自的處境及承受壓力的情況更易產生共鳴……」

就算只是見下面，一起吃頓飯，聊聊天，都覺得開心，是被理解的滿足……」

從家屬代表會到照顧者團契，方生一積極參與。「懷智從不同面向支援照顧者，定期的團契聚會，為家屬們提供一個表達渠道，釋放壓力。更重要的是，因為信仰上帝的保守看顧，即使在彷徨的處境，通過照顧者團契的活動，也能很快找到寧靜和依靠，平復不安的情緒。」



鼓勵同途 積極面對



回想起以前和太太照顧加榮時，因為途人不理解，往往引來側目甚至言語攻擊。他留意到很多家屬或有類似經歷，羞於將自己的「家事」宣之於口，久而久之甚至會回避提及，照顧的壓力因缺乏宣泄而累積，想法和處事容易變得悲觀。

作為懷智照顧者團契團長，他見證有家屬從一開始「收埋自己」，到逐漸願意將自己的困難與人分享並

尋求協助，感受到前所未有的輕鬆。因而更希望透過自己生命歷程鼓勵同路人：「請相信主的安排下，縱然我們會遇上困難，但只要保持正面和平常的心，放下『面子』包袱，總有出路，因為我們從來不是孤軍作戰，大家互勉之！」

多元服務

#1

《自在交友—自閉症譜系青少年性教育教材計劃》新聞發佈會

本會於6月5日的新聞發佈會上，正式推出與香港家庭計劃指導會合作的《自在交友—自閉症譜系青少年性教育教材計劃》教材套，獲得業界廣泛好評。

教材套以易懂又有趣味的社交情境圖卡、小測驗等，教授自閉症譜系青少年不同的社交常規，促進他們的交友及處理親密關係的技巧，協助他們提升社交能力及豐富他們的人際網絡。



#2

懷智45周年運動會

本屆運動會共舉辦了89場賽事，合共289名運動健兒參與，氣氛熱烈。本次更創新採用電子系統記錄比賽成績，有關數據將用作日後規劃體適能和運動發展項目，為服務使用者帶來更多元化和專業化的支援。



#3

感謝有你



感謝以下團體的大力支持，讓45周年運動會順利舉辦（排名不分先後）。

- 1/ 利豐(貿易)有限公司
- 2/ 元朗區耆樂警訊、星河警察義工隊
- 3/ 展亮技能發展中心(屯門)運動及康樂服務課程老師及學生
- 4/ 香港四邑商工總會
陳南昌紀念學校

另外，多謝giordano ladies邀請懷智匡業合作，推出由服務使用者親手製作的天然藍染布藝杯套，讓社會欣賞到殘疾人士的才華和技能。

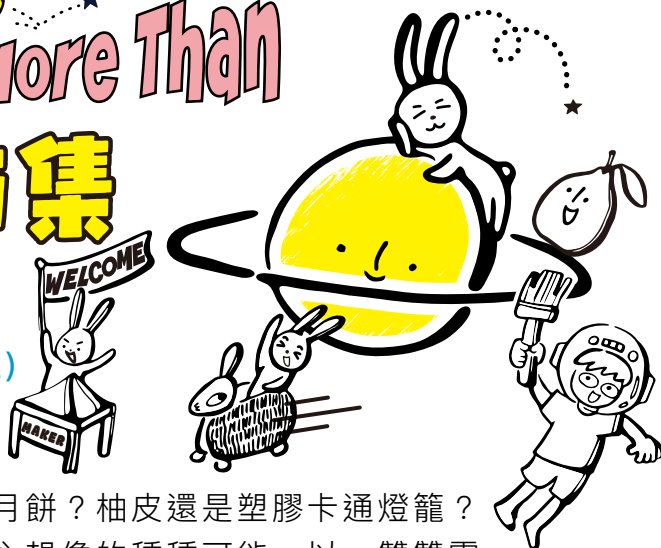


YM²裕民坊 x 懷智 想匠 More Than Market 市集

9月14 — 18日

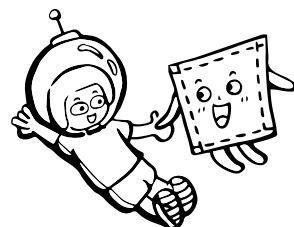
YM²裕民坊 L1中庭 (九龍觀塘協和街33號)

中午12時至下午8時



八月十五，你會想起……雙黃白蓮蓉還是冰皮月餅？柚皮還是塑膠卡通燈籠？傳統中秋早已穿梭於時代的軌跡，透過匠人由心想像的種種可能，以一雙雙靈巧的手藝慢慢呈現，漸漸地豐厚了屬於中秋的味道。

今年中秋，基督教懷智服務處邀請你進入「想『匠』市集」，一同穿越市集的小巷角落，從心觀相，細心覺察，感受每件作品背後的獨特價值，細賞他們的「匠」人工藝，踏上一趟無限可能的旅程。



伙伴同行



應用按摩槍治療

現代生活節奏忙碌，大家對於放鬆和舒緩身體疲勞的需求也越來越高，因此按摩槍成為了一種受歡迎的工具。它能快速、有效及方便地放鬆肌肉和舒緩張力。本文將會探討按摩槍的用法、使用位置及其進階的應用。

按摩槍由變速摩打和可替換的按摩頭組成，透過機械震動提供深層的肌肉按摩。使用時，先在需要位置上施加壓力，然後慢慢移動按摩槍，讓按摩頭在肌肉部位上下移動，並根據需要調整按摩槍的速度和壓力，以達到理想的效果。

按摩槍可以應用於全身不同部位，以針對不同的肌肉群進行放鬆和舒緩。例如背部、腿部和肩頸等。以下將詳細說明各部位的使用方法：

背部 長時間坐著或不良的坐姿能引發背部肌肉緊繃。把按摩槍應用於背部，特別是脊椎兩旁，有助舒緩背痛或不適。

腿部 長時間站立或步行容易導致小腿疲勞和酸痛。按摩槍的震動可以釋放肌肉積聚的乳酸，減輕疲勞感。此外，亦可將此應用於足底筋膜炎(Plantar Fasciitis)，特別是足弓區域，以淺層的力度，緩解步行後的不適。

肩頸 肩頸是都市人最容易出現疲勞和痛症的區域。長期使用電子產品的低頭族，容易患上上交叉綜合症(Upper Cross Syndrome)，緊繃與較弱的肌肉形成交叉造成駝背。按摩上斜方肌(Upper Trapezius)能改善頭部前傾及圓肩……

[閱讀全文](#)

作者
一級物理治療師 胡振鴻

懷善最樂



伙伴合作



捐款 / 物資支持懷智



義工服務