13 第十三期
2016年4月

SAHK
香港耀能協會

耀耀童真

香港耀能協會兒童及家庭支援服務通訊

「樂同行」
家長支援服務



插圖：Cindy Kwok

自閉症兒童之「精明管教．正面親職」講座



獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，協會推行了「賽馬會喜伴同行計劃」，主要服務自閉症學童及其家庭。2015年12月16日，協會舉辦此計劃首個大型家長活動：自閉症兒童之「精明管教 • 正面親職」講座，推廣正面親職家長教育工作。當日很榮幸邀請到社會福利署助理署長方啟良先生、香港賽馬會慈善事務高級經理陳載英女士、香港大學社會科學院社會工作及社會行政學系副教授曾潔雯博士蒞臨擔任主禮嘉賓，亦邀得兩位參與課程的家長分享，令在場逾200位家長及學前教育工作人員等深受感動。

石圍角幼兒中心20週年慶典



為慶祝石圍角幼兒中心20週年誌慶，中心於2015年12月21日舉行了慶祝活動，並榮幸邀請到荃灣及葵青區福利專員黃國進先生出席。當天逾120位人士一同回顧及分享中心多年來的服務成果，亦有家長分享幼兒在當中的成長及轉變，同時讓幼兒藉此機會向中心職員獻花致謝，場面十分溫馨。



「愛，由溝通開始」工作坊

協會於2016年1月15日舉辦以「愛，由溝通開始」為主題的家長培訓工作坊，向「家校同行」小組的家長講解良好的溝通技巧。活動透過解說和練習，提升家長與子女的溝通果效，鼓勵家長以積極態度面對人生順逆和挑戰。

編者話

近年輪候學前康復服務的幼兒人數逐年遞增，無論正輪候評估、輪候服務，或懷疑有發展障礙之幼兒家長，都承受著不同的壓力和憂慮。因此，香港耀能協會近期開展了不同專為輪候服務的幼兒及其家長的服務，今期專題將會介紹全港首創的「樂同行」服務，並邀請服務使用者分享當中得著和感受。

今期知識廣場會講解小朋友出現「扁平足」的情況，除了讓大家更了解甚麼是「扁平足」，也會分享箇中的改善及舒緩方法。還有各項精彩內容，大家萬勿錯過。

香港耀能協會

督印人
行政總裁方長發

編輯委員會
黃黃潔萍、林少芳、陳佩君、
王明玉、譚靜雯、李芷妍

地址：香港北角百福道21號17樓
電話：2527 8978
傳真：2866 3727
電郵：ho@sahk1963.org.hk
網址：www.sahk1963.org.hk

葵盛早期教育及訓練中心開幕典禮



葵盛早期教育及訓練中心由2015年2月起已正式投入服務，為初生至6歲有學習需要的兒童提供服務。中心將於今年5月27日上午舉行開幕典禮，並邀得社會福利署助理署長方啟良先生擔任主禮嘉賓，歡迎社會各界人士蒞臨觀摩及指導。

國際知名教授主講自閉症研討會



2016年3月4日，普林斯頓大學教授、國際知名神經系統科學家王聲宏教授應協會邀請來港擔任自閉症研討會「Myths and Facts on Autism Spectrum Disorder: Recent neuroscience findings and implications on training」的主講嘉賓。協會榮幸邀請到食物及衞生局常任秘書長（衞生）袁銘輝先生、教育局常任秘書長黎陳芷娟女士擔任主禮嘉賓。活動中各人與協會主席梁乃江教授、協會兒童及家庭支援服務管理委員會主席呂楊俊婷女士及行政總裁方長發先生合照。



豐週年晚宴中心幼兒表演助慶

協會鴨脷洲幼兒中心的幼兒獲滙豐銀行邀請，於其週年晚宴中表演跳舞。幼兒在導師指導下表現揮灑自如，絕無怯場，在場人士皆讚嘆不已。表演除了讓幼兒發揮才能，亦使在場人士認識他們在音樂和舞蹈方面的天份。

石圍角家長資源中心年宵攤位



協會石圍角家長資源中心於本年2月2日至7日於荃灣沙咀道球場擺設「我要做老闆」年宵攤位，售賣本會工場產品、家長自製手工皂、懷舊小食及玩具等。攤位很受顧客歡迎，中心的服務使用者在過程中學會了不少與人溝通技巧，很有滿足感。

首創家長專業支援服務「樂同行」

鑑於近年輪候學前康復服務之幼兒人數逐年遞增，服務輪候期亦有延長趨勢。香港耀能協會於2015年9月獲社會福利署資助，首創「樂同行」家長專業支援服務，為全港輪候學前康復服務、輪候評估或懷疑有發展障礙之幼兒家長提供專業支援及「樂意聽」電話諮詢專線服務。服務推出的數個月內，已有約500個家庭受惠。



及時的甘露

我是Horace媽媽，他現時五歲半。Horace還小時，我便覺得他是個與別不同的孩子，他有些行為與自閉症症狀十分相似。我曾向幼稚園老師說出我的觀察及憂慮，但校方未有即時提供相關協助。

後來Horace接受評估，確診有自閉症特徵，我立即著手尋求服務，但遲遲未獲消息，而我又負擔不起私營的收費服務。正感徬徨之際，慶幸一位朋友告訴我關於「樂同行」的支援服務，我不想錯過任何時間，便即時參加。

「樂同行」的服務很多，其中我和Horace參加了「故事王國」言語治療親子小組。參加了訓練後，Horace變得主動及勇於嘗試，後來他真的做到活學活用，到快餐店點餐便是一個明顯的例子。以往在快餐店點餐時，無論怎樣鼓勵，他總是默不作聲。但後來有一次，他成功向服務員說出所要食物，我感到驚喜萬分，也隨即想起導師在小組訓練中教導過購買食物的程序，相信他是運用了所學。

另外，從「樂同行」的親子小組訓練中，我了解到家居訓練有助提升孩子的能力。於是我將從小組中學到的一些訓練技巧如發音訓練、語句表達、組織、引導技巧等，應用在孩子的日常生活上，並加以練習。這除讓我更了解Horace的狀況、需要、改變及進步外，也大大改善了我們的親子關係。在小組內，我看到各位家長均為自己的孩子而努力，家長之間又會互相鼓勵，都為我帶來莫大的動力。

有時回想當初徬徨無助之際，我希望其他有需要的家長可以像我一樣，認識「樂同行」服務，令孩子及家長們都能夠得到及早的訓練、支援及幫助。

Horace媽媽（「樂同行」服務使用者）



Horace媽媽的心聲，正好反映了家長的需要，我們和Horace媽媽一樣，希望更多有需要的家長能及早得到支援。



樂同行與家長同行

「樂同行」家長專業支援服務專為幼兒家長而設，包括「到訪專業支援服務」及「電話諮詢服務」，以下為服務重點：

- 服務專為育有6歲以下的幼兒家長而設，無論其子女是正在輪候評估、輪候學前康復服務，抑或懷疑有發展障礙，都是「樂同行」的服務對象。
- 「樂同行」希望為家長提供有關幼兒發展障礙之資訊，盡早裝備康復知識及技巧，善用社區資源，促進幼兒發展及啟發學習潛能，達到「及早識別與介入」目標；另外，「樂同行」亦致力透過與全港家長資源中心及相關團體之協作，為家長提供專業支援服務，提升家長育兒信心，建立正面親職觀念。
- 「樂同行」的專業團隊包括社工、言語治療師、職業治療師、物理治療師及高級幼兒教師，他們會合力為有需要的家長及幼兒提供多項專業的服務。

到訪專業支援服務

「樂同行」的「到訪專業支援服務」會到訪全港的家長資源中心及相關團體，以協作形式為家長提供專業支援，家長可選擇鄰近地區之協作單位參與服務。目前已有260個家庭透過6所位於不同地區之協作單位參與有關活動，主要服務包括：

親子小組

針對幼兒不同階段的成長及訓練需要，由治療師及高級特殊幼兒教師設計及帶領多元化親子小組，協助家長掌握相關的訓練及育兒技巧，範疇包括：大肌、小肌、感覺統合、自理、語言、社交、認知等。

家長培訓

透過家長小組、工作坊及講座，讓家長在康復資訊及服務、幼兒成長階梯及訓練技巧、幼兒選校及升學路向、親職管教及家庭關係等方面有更多掌握和了解，促進家庭的健康發展。

「樂同行」的協作機構包括各地區的家長資源中心及家長組織，明愛家長資源中心是其中一個協作機構。

「有不少學前幼兒仍在輪候政府資助服務，若家長能夠在這個『等候期』明白其子女訓練需要和學會家居訓練技巧，便可以把握時間在家中和幼兒進行練習。明愛家長資源中心和香港耀能協會『樂同行』服務的合作正符合輪候資助服務家長的需要，在香港耀能協會治療師教導訓練知識和家居訓練技巧的同時，本中心社工亦跟進小組內家長的管教情況，並提供情緒支援及服務資訊，務求令仍在輪候服務的幼兒及家長得到適切支援。」— 明愛家長資源中心撰文

專題

樂意聽 電話諮詢專線 2668 2250

除了上述的「到訪專業支援服務」，「樂同行」還設有「樂意聽」電話諮詢專線。電話專線由註冊社工接聽，為家長提供諮詢、康復資訊及情緒支援等服務。



樂意聽的服務包括甚麼？

社工接聽電話時，會為家長提供幼兒成長發展及評估資訊；解答家長有關學前康復服務的疑問；介紹學前康復資訊及社區資源；為家長提供情緒支援；以及提供服務轉介等，讓家長得到適切的關注及即時支援。

感恩遇到您們

猶記得去年11月經歷了一段難受的日子。一天，我如期帶仲廷到醫院覆診，醫生對我說：「你的孩子與人缺乏眼神接觸，不太理睬別人，可能是患有自閉症，我建議轉介他到兒童體能智力測驗中心跟進。」

回想那段日子，我的情緒起伏很大，除了擔憂孩子，更對不明所以的問題作出種種聯想。這種情緒令我無法處理好日常工作，面對教導孩子的事更感到乏力。在最無助的時刻，從朋友中得知「樂意聽」電話諮詢的服務。我抱著姑且一試的心態提起電話，希望得到幫助。

還記得致電時，我的情緒又再次不受控制，眼淚不停地掉下來，接電話的社工姑娘卻冷靜及耐心地聆聽。之後她給予我很多鼓勵和安慰，就像明白我內心感受一樣，又讓我重拾身為媽媽的價值及自豪感。當時最困擾我的，是如何處理孩子的脾氣問題，社工姑娘建議我先處理好自己的情緒，才去處理孩子的問題，並鼓勵我將感受與丈夫傾訴，希望獲得家庭的支持及體諒。

憂慮、苦惱、困擾及無助的時刻原來是可以過去的，慶幸當時得到「樂意聽」的資訊及社工的鼓勵，將難受的處境轉化為有希望、有方向及有前景的未來。

仲廷媽媽（「樂意聽」服務使用者）



有意參與「到訪專業支援服務」之協作團體，或欲參與服務之家長，歡迎與我們聯絡。



聯絡及查詢：
地址：九龍橫頭磡邨宏富樓地下1-2號A
電話：2338 5350
傳真：2304 5415
電郵：pssp@sahk1963.org.hk
協會網址：www.sahk1963.org.hk
活動推介：如有意了解最新的活動詳情，請瀏覽http://prc.sahk1963.org.hk之最新消息。

家長蜜語



照顧有特殊需要的子女並不容易，若兄弟姊妹間能夠彼此照顧，相親相愛，既能減輕家長的負擔，對於孩子的成長更有莫大裨益。今期邀請到兩位家長分享家庭中兄弟姊妹間的手足情及管教子女的心得，請各位細看。

手足情

己然媽媽 鴨　洲幼兒中心



我有兩個女兒。縱然小女兒因早產以致腦麻痺，造成她智力及體能上的缺損，我仍感恩上主給我兩個寶貝女兒。

妹妹出世後需留院4個月，當時大女兒只有兩歲多。為免影響家姐成長，我們沒有告訴她關於妹妹的情況。後來得一位修女提點，要讓家姐參與照顧過程，她才會懂得愛護妹妹。從那時起，不論是丈夫到醫院探妹妹，或是我在家擠奶給妹妹，都會向大女兒解釋，妹妹情況穩定後更帶她一同去醫院。家姐雖不能進入病房，但她知道妹妹就在裡面接受治療。直至現在，大女兒還記得探望妹妹和探病後帶她吃雪糕的情景，不知道她們的手足情是否在那刻已經萌芽呢？

轉眼間三年過去，我很欣慰大女兒十分疼妹妹，從不會跟妹妹爭玩具，還會陪妹妹一齊玩，也樂意做小助手如幫忙拿尿片等。她曾問為何妹妹與她讀不同學校，我回應因為妹妹需要較多時間訓練體能，如學站、做「手腳」運動，因此不能和她同校。一個5歲的小女孩從沒煩厭或妒忌，真的非常難得！

另一邊廂，妹妹亦很愛家姐。妹妹未懂說話前，我們教她稱呼家人，每次聽到「姐姐」二字，妹妹總回以燦爛的笑容。現在三歲的妹妹懂得叫全家人的稱謂，但她最喜歡叫的還是「姐姐」。她的肢體活動能力雖然有限，但每天家姐放學回家，妹妹總會盡力表達興奮之情，搖動雙腳以示歡迎。

作為家長，當然希望兄弟姊妹之間能相親相愛、互相扶持。我亦不例外，對有特殊需要的女兒更要保持積極樂觀，用「愛」去感染身邊人，孩子才會開心成長。

小姊弟互補長短

諾諾媽媽 葵盛早期教育及訓練中心

大家好！我是諾諾媽媽。諾諾在三歲時被診斷為小肌肉及語言發展遲緩，現就讀K1，是個活潑開朗的孩子，而比他年長一歲半的家姐則較文靜謹慎。

由於兩個孩子性格及能力迥異，我亦會因材施教。例如諾諾會因自己能力不足，做事容易缺乏信心而放棄，所以我會多加鼓勵並陪伴他完成；相反家姐較專注好學，我則會放手讓她從自由發揮中得到成功感。每晚臨睡前，我會與他們分享當天的生活趣事或所思所想，藉互訴心聲建立親子關係。

性格一凹一凸的姊弟倆，正好利用各自的長處在生活上互補不足。例如諾諾曾代怕生的家姐向別人表達意見，亦會為家姐抱打不平；細心的家姐則會教弟弟功課，與弟弟一起完成簡單的家務等。

跟所有多於一個孩子的家庭一樣，兩姊弟少不免會發生爭執、不和，甚至妒忌，雖令人苦惱，但也是讓小朋友學習與人相處的好時機。爭吵背後，姐弟之間其實很關愛對方。諾諾每次都想老師多給一張獎勵貼紙讓他轉送家姐，而家姐選禮物時又會先挑弟弟喜歡的款式；倘若其中一個不在家，另一個會悶悶不樂並不停追問對方在哪、何時回家，可見他們手足情深。

兒女是天賜的禮物，是珍貴而獨特的。父母應作好榜樣，對每個孩子一視同仁、賞罰分明，並按孩子的特性施教，讓小朋友在愛中成長。願各家長共勉，一起為我們的小朋友努力！







認識「扁平足」

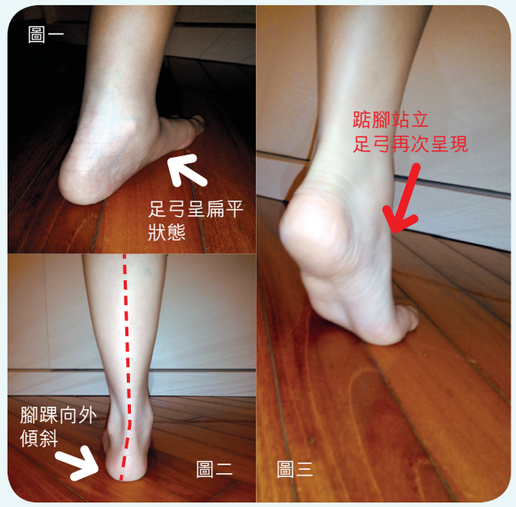
戴愛嫦（協會物理治療師）

你的小朋友會否抱怨無法久站，或走一小段路就感腳痛呢？你又有否留意小朋友出現走路姿勢兩側不對稱、出現「內八字」或「外八字」的情況呢？這都可能因為小朋友有「扁平足」問題。其實「扁平足」問題頗為常見，而且不論兒童或成人均有機會出現。為了加深家長對扁平足的認識，今期會跟大家探討一下這個課題，並介紹改善方法。

何謂扁平足？

一般而言，幾乎每個小朋友離開母體時，都有「扁平足」的情況，因為在嬰孩時期，腳掌足弓位置長有一層厚厚的脂肪，包裹在皮層之下，所以嬰孩的小小腳板會呈現扁平足的形態。隨著時日成長，小孩腳掌的脂肪層會漸漸消失，再加上開始走路，他們腳部肌肉及支撐足弓的筋腱和韌帶逐漸發育，至4歲至6歲期間小孩的腳形會開始成熟，「足弓」亦慢慢成形。所以，嬰孩階段的小朋友腳掌呈扁平狀屬正常現象，若沒有其他症狀如腳痛等，家長可不用擔心。

小朋友的腳形發展可能會因為家族遺傳或肥胖等因素而受到影響。8歲以後的小朋友，若站立時腳掌呈扁平狀，缺乏弧度，腳掌平貼於地面（如圖一），且腳踝向外傾斜（如圖二），但足弓會隨踮起腳跟而出現（如圖三），這便可定義為「扁平足」，或於醫學上稱為“flexible flatfoot”。



扁平足可能會出現的情況

即使小朋友出現「扁平足」情況，亦可以無痛無礙，毋須接受治療；但患者如長時間站立、走動、體重過重，則可能會產生以下不適的現象：

- 腳部容易疲倦
- 走一段路便感到腳痛
- 走路呈八字腳
- 鞋的內側較快磨損
- 平衡力較弱，走路容易跌倒

改善扁平足的練習

運動一：伸展小腿筋腱

步驟 1
一腳前一腳後，作「弓步」姿勢

步驟 2
前腳屈曲，後腳保持伸直，這時小腿筋腱要有繃緊的感覺。數20下為一次，稍作休息後，再做5次

步驟 3
交換兩腳姿勢，重複步驟2



運動二：強化小腿肌肉耐力

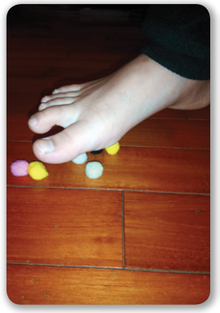


步驟 1
雙腳平放，腳跟著地



步驟 2
雙腳同時踮起，腳跟離地。數10下為一次，稍作休息，重複做10次

運動三：強化腳掌肌肉耐力 — 夾「毛毛球」



步驟 1
將數顆「毛毛球」散放在地上



步驟 2
一次一粒，用腳趾把「毛毛球」抓起



步驟 3
左右腳輪流夾起「毛毛球」數次

運動四：單腳平衡

步驟 1
單腳站立支撐身體，維持一段時間

步驟 2
左右腳交替重複步驟數次



其他舒緩方法

- 避免走路或站立時間太長，令足部過勞。
- 如足部過勞，出現腳掌疼痛酸軟的情況，可用熱水泡腳15分鐘，促進血液循環以消除疲勞。
- 選擇鞋子時，應選擇合適的尺寸及透氣物料；鞋的用料不可太軟，要有足夠承托力保護後腳骨，減低後足外翻的幅度；鞋墊應能承托足弓及有防滑、吸震功能為佳。綁帶鞋會比貼魔術貼的鞋更理想。
- 保持理想體重範圍，避免加重雙腳負荷。

以上為一些改善扁平足的運動和舒緩方法。大部分扁平足的狀況均對日常生活沒有影響，家長只要加緊留意子女的發育情況，配合運動與選擇適當的鞋子，便可改善情況。但患者若步行後出現持久不消的痛楚，則應諮詢醫生或物理治療師的專業意見。

小朋友的想像力豐富，創意無窮無盡，更不時跳出框框，繪出自己的小世界。



桃花盛開
Gurung Jason（白田幼兒中心）
白田的桃花多麼美麗啊！



快樂小鳥
（耀能兒童發展中心）
一起用小手油油、印印、貼貼，快樂小鳥完成了。



小竹林
張正、陳家勝、周作信、易鐫浠、陳銘峯、溫嘉亮（隆亨幼兒中心）
大家合力畫上竹枝，並以手指印上竹葉。



天鵝降臨
Limbu, Sushan Maden
（石圍角幼兒中心）
美麗的天鵝從遠方飛來慶祝石圍角幼兒中心20週年，牠頭上巧妙地帶著「SWK」的皇冠，真美麗！

趕上學！
黃燨褕（葵盛早期教育及訓練中心）
燨褕寶寶要上學，巴士走了很失望。的士叔叔快點「開」，載我飛車趕上來。媽媽說這真不該，安全第一人人愛。





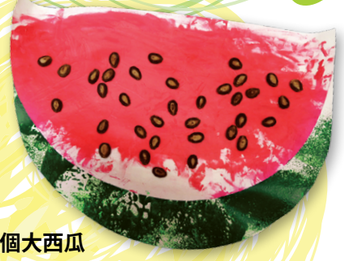
我
黃嘉恩（象山幼兒中心）
我要張開眼睛留意周圍的事物，又快快地表達我的想法。我是個急性子，但老師要我學習等一等。



我們畢業了！
楊老師班裡的學生（懷熙早期教育及訓練中心）
每天我們在學校一起學習和玩耍，這些快樂的回憶，我們都會深深記得！



我的家
陳紹偉（鴨脷洲幼兒中心）
用幾何圖形拼湊成的家，我最喜歡的是兩個圓形的窗。



食個大西瓜
王梓瑩（石硤尾幼兒中心）
大西瓜，多好吃，個個錘意食，切開它，大家分，人人讚好味。



親子活動樂趣多

不同類型的親子活動可讓大人從忙碌的生活中放鬆過來，小朋友在玩樂中學習，更重要的是培養良好的親子關係，共享快樂時光。



小朋友擔當禮物大使，派發禮物給長者。

才藝表演 送暖社區

隆亨幼兒中心與青少年中心合辦一場表演及遊戲活動，中心幼兒並派發禮物予長者，看見那些公公婆婆笑容滿面，家長及幼兒們體會到少少的付出能帶來無限的喜悅，亦讓社區人士認識有特殊教育需要的家庭。

共渡佳節

為一同慶祝節日的來臨，不同中心都舉辦了親子聯歡活動，有集體遊戲、手工製作、故事遊蹤、歡樂拍照、派禮物和抽獎等，讓幼兒與家長同享歡樂氣氛！



狗醫生與義工到訪，小朋友和父母都很享受與狗醫生的接觸和相處。



聖誕節要向我們最愛的人表達感謝：「媽媽我愛你！」

親子旅行

各幼兒中心都舉辦了親子旅行，一齊外遊同玩，放鬆一天，大人小朋友都玩得好盡興呢！



「有媽媽在，攪前抱後都可以，我們一起努力！」



家長來到海洋公園，與小朋友一樣樂在其中，重拾童真啊！

「波波世界」從遊戲中學習

幼兒中心以「波波世界」為每月小組的主題，訓練幼兒的動作協調及創意，當中自製泡泡水的活動最受幼兒歡迎，連家長都感到嘖嘖稱奇呢！



究竟如何製作出神奇的泡泡水呢？只需甘油及洗潔精，便可在家中自製吹泡泡水。

「以物換物」倡環保

幼兒中心以「珍惜」為主題，舉辦了「換」樂園遊會，透過提供一個以物換物的平台，鼓勵家長與幼兒共同參與回收及循環再用，藉此讓幼兒學會環保及珍惜資源。



親子一同學習「珍惜」！

感謝您們

Thank you THANK YOU 謝謝

捐款表格

本人 / 公司樂意支持香港耀能協會的服務

每月定期捐款

☐ HK$800 ☐ HK$500 ☐ HK$300 ☐ HK$200 ☐ HK$100 ☐ 其他HK$ _____

☐ 指定捐款單位(如適用) _____

一次性捐款

☐ HK$2,000 ☐ HK$1,000 ☐ HK$500 ☐ 其他HK$ _____

☐ 指定捐款單位(如適用) _____

捐款方法

☐ 劃線支票 (抬頭請寫：「香港耀能協會」或"SAHK")

☐ 繳費靈 (PPS)(商戶編號：【9397】；選擇項目【1. 捐款】)

(繳費靈網址：www.ppshk.com；繳費靈電話：18033)

您的付款編號：_____

☐ 信用卡 ☐ Visa ☐ Master Card

信用卡號碼：_____ 有效期至：____月____年（最少3個月有效）

持卡人姓名：_____

持卡人簽署：_____ 日期：_____

本人(只適用於每月定期捐款者)同意此授權書在此信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。

☐ 直接存入戶口(請連同銀行存款收據**正本**寄回本會)：

恒生銀行：024-388-555161-001　　中國銀行：012-806-00030099

捐款者資料

本人明白所填寫之個人資料，將用作處理捐款及有關行政事宜。

中文姓名：(先生/女士) _____ 英文姓名：_____

公司名稱及職銜(如適用)：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

通訊地址：_____

所屬中心(如適用)：_____

捐款港幣$100以上可憑正式收據申請稅務減免，捐款收據將以郵遞方式寄往上述地址。

請將此表格、銀行存款收據正本或支票，交回本會

郵寄：「香港北角百福道21號17樓」　　傳真：(繳費靈或信用卡捐款者適用)：2529 0536

如不欲收到本會的服務資訊，請在以下方格「✓」及填寫以下資料，交回本會。

☐ 本人不願意收到貴會的服務資訊。

姓名：_____ 地址：_____ 電話：_____

根據個人資料(私隱)條例，閣下有權日後要求註銷、查詢及更改個人資料。如欲註銷個人資料，可致電2527 8978或電郵本會ho@sahk1963.org.hk。如欲更改資料，請以書面或電郵方式通知。