

20 第二十期
2019年10月



小羽躍躍 童真

香港耀能協會兒童及家庭支援服務通訊



寓遊戲於訓練 度身訂造感覺統合治療

插圖：Cindy Kwok

耀能家長聯網精彩活動

協會耀能家長聯網致力舉辦不同類型的活動及聚會，團結在校生及離校生家長的力量，互助自助。

每年一度的「頌親恩」活動於5月30日舉行，今年以「頌親恩歡聚日2019——『玩出親子情』暨家校同行小組嘉許禮」為主題。參與的家長透過活動體會如何與孩子進行優質遊戲，學習與孩子共度愉悅的親子時間。同時，參與家長亦有機會與舊生家長互相分享照顧孩子的苦與樂、以及參與家校同行活動的心得，彼此獲得力量繼續陪伴孩子一起成長。

此外，家長聯網本年度大力推廣環保理念，邀請聯網成員Jenny在「頌親恩」活動分享環保小貼士，以簡單方法將環保實踐於生活中，並向在場家長介紹使用環保酵素的好處。

而家長聯網於5月至7月期間舉行了「親子環保填色比賽」，邀請在校生及離校生參加，並由聯網家長作評審。活動旨在向學童推廣環保訊息，讓他們學懂如何愛護我們的地球，減少浪費。協會謹此恭賀各得獎者。



金獎：懷熙早期教育及訓練中心李沛好



金獎：象山幼兒中心李俊熹



金獎：白田幼兒中心彭博宇



金獎：鴨脷洲幼兒中心王晞晴



「共融龍舟隊」於龍舟賽事榮膺六連冠

協會石圍角家長資源中心的會員及義工組成龍舟隊「一舉成龍」，以及由家長及青年會員組成龍舟隊「爸『閉』星星」，於端午節當日（6月7日）參加在西貢舉行的「特能共融男子中龍賽」。其中「一舉成龍」於「神龍組」決賽中，氣勢銳不可擋，連續六年獲冠軍殊榮。另外，「爸『閉』星星」龍舟隊於「威龍組」決賽亦獲優異獎。一眾參賽隊員表現出眾，協會謹此致以衷心恭賀。

編者話

幼兒的感覺統合失調問題愈受重視，要讓幼兒發展良好的感覺統合，便需要為幼兒訂立專業而適切的「感覺統合訓練」。不過，現時大家可在坊間找到五花八門的感統訓練活動，而活動亦與平常到公園玩耍大同小異，相信各家長會疑問「專業的感統訓練與自己進行感統訓練有何分別呢？」。今期〈專題〉將會為大家解惑，介紹協會專業團隊按個別幼兒需要訂立的感統訓練活動的重要性，以及感覺統合訓練室中各式各樣精心設計及配置獨特的設備如何切合不同幼兒的需要，為訓練作出適度調整。

除此之外，今期〈知識講場〉為大家介紹護脊良方，如何透過建立良好的坐站姿勢及恆常拉展運動，促進幼兒的脊椎發展，讓他們健康成長。

香港耀能協會

督印人
副行政總裁羅陳瑞娟

編輯委員會
黃秀珍、莊惠芳、劉小珊、張月琪、譚詠儀

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

「耀·躍·同路」入讀特殊學校簡介會

教育局與協會於6月10日假九龍塘教育服務中心舉辦「耀·躍·同路」入讀特殊學校簡介會，讓家長及特殊教育前線同工掌握申請入讀特殊學校的最新程序及安排，協會心理學家鄧嘉雯女士於簡介會上分享選校的考慮因素，協會亦邀請了3位幼兒中心的畢業生家長分享他們選校的心路歷程及子女入讀特殊學校後的校園生活，當日有逾120位參加者出席。



「藝術童關心」十周年紀念標誌創作比賽

為慶祝皇悅酒店集團（泛海酒店集團有限公司成員）與協會合辦「藝術童關心」社區關懷企劃十周年，大會早前邀請協會幼兒及家長一同參與「十周年紀念標誌創作比賽」，以徵求富創意且具代表性之標誌，作為企劃十周年紀念之象徵。同時，幼兒及家長亦藉這次親子活動發揮創作力和設計才華。冠軍作品印刷於十周年紀念布袋之上。協會謹此恭賀各得獎者。



冠軍：白田幼兒中心彭博宇



亞軍：象山幼兒中心關善元



季軍：隆亨幼兒中心陳紫璇

橫頭磡幼兒中心30周年慶典

不知不覺，橫頭磡幼兒中心已踏入30個年頭。中心前身為黃大仙幼兒中心，是全港首間特殊幼兒中心。隨著服務需求不斷上升，黃大仙幼兒中心於1988年遷入橫頭磡邨現址，並正式易名為橫頭磡幼兒中心。

中心率先在2014年獲得「國際啟發潛能教育大獎」，成為香港首間獲取此獎項殊榮的特殊幼兒中心。

幼兒不斷成長、進步、樂於與中心各職員互動，都是家長、老師、治療師及中心團隊共同努力的成果。



董事張黃楚沙女士（右三）、中心義務監督張勤醫生（中）、行政總裁宣國棟先生（右二）、副行政總裁羅陳瑞娟女士（左三）及服務總主任廖鄧淑芬女士（右一）等與一眾來賓舉杯祝酒。

寓遊戲於訓練 度身訂造感覺統合治療

協會職業治療師 梁紫雯 鄭穎琪

“姑娘，其實你跟我仔仔上堂都是盪鞦韆、玩滑梯，跟我帶他去公園有分別嗎？”

“姑娘，我於網上找到很多感統活動及遊戲。我可以自己幫仔仔做訓練呀！”

相信大家對「感覺統合」都不會陌生，近年網絡上及不少報章、書籍都有介紹不同的感統遊戲。甚至一些新建的遊樂場，亦加入不少感統元素，可見大家都意識到感統對幼兒發展的重要。但有感覺統合失調的幼兒，卻不能單憑進行家居感統遊戲及到遊樂場玩耍，便可改善問題。因為每個感統失調幼兒的需要都不同，這時候就需要專業的職業治療師為幼兒訂立適切的「感統訓練」。

按個別幼兒需要訂立感統訓練活動

協會治療師首先為幼兒進行評估，包括：臨床觀察、標準化評估、感覺表現問卷、家長訪問等等。綜合所有評估表現及結果後，才能理解幼兒於感統的確實問題。

接著，治療師便會為幼兒訂立合適的活動訓練。這些活動與平常到公園「盪鞦韆」、「玩滑梯」的分別，就是感覺統合訓練着重「感覺輸入與統合」，單純的重複性盪鞦韆只提供感覺輸入，讓幼兒感覺搖晃，未能針對性讓幼兒建立統合的能力。因此治療師會誘導幼兒在鞦韆上進行不同活動，例如引導幼兒坐在鞦韆上拋豆袋，目的讓幼兒學習同時處理前庭覺（鞦韆搖晃）及本體覺（保持坐立平衡及控制拋豆袋力度），從而學習「統合」感覺。訓練的內容及程度因人而異，以剛才的活動為例，若評估後發現幼兒是前庭覺過敏，治療師便需調節鞦韆的高度，減少及減低搖晃方向及速度，相反，若幼兒有前庭覺低敏表現，治療師或會提升搖晃幅度及多改變方向。如果弄錯了，反而

可能會令孩子產生不合宜行為，未能達到預期的訓練效果。這時候，若家長按治療師的建議，多陪伴孩子以合適的方法玩適當的設施，可以令感統訓練事半功倍。



協會的感覺統合訓練室設置不同款式的鞦韆，輔以職業治療訓練，可有效改善幼兒的多方面能力，如感覺調節及動作協調能力。



協會安泰幼兒中心感覺統合訓練室及感統訓練器材。

良好感覺統合訓練環境

正因為每位幼兒處理感覺信息及感覺需要各有不同，所以協會富經驗的職業治療師為所有提供幼兒訓練的中心精心設計及配置獨特的感覺統合訓練室，當中有不同類型的鞦韆、可調節高低位置的吊掛設備、攀登設施、以及視、聽、嗅和口肌訓練用品等。治療師會按每位幼兒的需要，在富感官刺激、安全和良好的環境下，讓幼兒在愉快而又有意義的活動中學習，提升感覺統合能力，從而作出適應性的行為。

「感覺餐單」

除臨床訓練，治療師亦會為幼兒設計「感覺餐單」。這理念由職業治療師 Patricia Wilbarger 提出，旨在為幼兒於生活中，適時提供合宜的感覺輸入，從而改善幼兒的感覺調適能力。「感覺餐單」其中包括家居感統活動，是網上及坊間書籍常介紹的感統遊戲。協會治療師非常鼓勵家長與其子女在家居一起進行訓練，但正如上文的臨床訓練一樣，感統遊戲需要經過專業評估及建議，選擇合適個別幼兒的活動，持續跟進並調適內容。

家長分享

職業治療師鄭穎琪

懷熙早期教育及訓練中心
家長陳太

小朋友在懷熙早期教育及訓練中心接受職業治療服務後，你對感覺統合有更多了解嗎？😊

小朋友接受訓練前，我對感覺統合非常陌生，從沒有想過孩子的表現會受感統影響。知道自己的孩子發展遲緩時，我以為這只代表他比其他小朋友需要較長的時間學習。即使我觀察到他的專注力較弱，我相信只要多給予他機會嘗試，花多點時間練習，他總會跟得上一般人的進度。

參與中心的訓練後，我對感覺統合逐漸有了認識，了解到我們有不同感覺，例如觸覺、本體覺、前庭覺。我都明白了小朋友有不同感覺需求，若出現感統失調的情況，會在情緒、專注、身體協調能力、讀寫能力等方面造成負面影響。這些概念對我來說，都令我對孩子的問題，有了新的理解。😊😊

職業治療師鄭穎琪

接受了感覺統合的訓練一年後，觀察到孩子有怎樣的進步？😊

家長陳太

他是一個容易興奮的小朋友，尤其在公園玩時有點難以受控，非常活躍。而且聽從別人的指令、按步驟做事對他來說十分困難，常會令人覺得他「雞手鴨腳」、「論盡」。原本我只以為他的理解能力較弱，所以不太明白我們的話。我心想可能有耐性地多說幾次，可能他就會懂多一點，做得好一點。認識感覺統合後，才明白他對觸覺的感覺刺激比較敏感，同時尋求前庭覺和本體覺的刺激。他的感覺調節出現問題，導致他的醒覺程度容易過高，出現容易興奮、難以跟從指令的情況。

在治療師的教導下，透過為孩子利用「治療刷」來刷身，減低了他對觸覺的敏感程度，令他的大腦較冷靜。同時我們會帶他到公園或在家中，透過治療師建議的活動滿足其前庭覺和本體覺的需要。我觀察到孩子的醒覺程度能較長時間維持在合適的水平，他的自控能力有所提升，跟從指令的能力也有改善。

此外，透過一些觸覺辨別、力度控制、提升核心肌力的訓練活動，他的執筆穩定性和控筆能力有很大進步。起初，他在書寫一些簡單中文字如「水」、「天」也有困難。現在，一些較難的中文字像「車」、「馬」、「鳥」，他也能工整地寫出，進步非常大。😊

職業治療師鄭穎琪

總體而言，你認為感覺統合的訓練有何特別之處？😊

家長陳太

感覺統合的訓練能讓我的孩子從遊戲中學習，令訓練不再沉悶，所以他非常投入！這一點令我非常欣賞，我參與其中，也能從中感受到樂趣。此外，我留意到感覺統合的訓練活動很著重給予孩子合適的難度，會有一點點的挑戰，但不會太難，令小朋友在成功時可以獲得很大的滿足感。😊😊

職業治療師鄭穎琪



平衡陀螺用於訓練幼兒的前庭覺及動作協調能力。



攀爬訓練有助幼兒本體覺發展。



協會安泰幼兒中心今年8月底陸續投入服務，分別提供60個特殊幼兒中心及62個早期教育及訓練中心的服務名額。中心獲太平山扶輪社慷慨捐贈28萬元，為感覺統合訓練室引用最新器材及完善設備，讓幼兒改善感覺統合失調情況。協會於7月22日邀得社會福利署康復及醫務社會服務科總社會工作主任陳麗珠女士（下圖右三）、太平山扶輪社社長劉耀升先生（右一）、國際扶輪3450地區前總監陳澤華先生（右二）、太平山扶輪社前社長梁美施女士（左二）、協會主席彭徐美雲女士（左三）及行政總裁宣國棟先生（左一）出席動土禮，協會謹此衷心感謝太平山扶輪社慷慨捐贈，相信全新的訓練環境及設備，能為有需要的幼兒及家長提供更適切及全面的服務。

總括而言，若家長懷疑幼兒有任何感統困難，應盡早尋求職業治療師的專業意見。

家長們，讓我們一起合作，協助有感統失調的幼兒持續進步！

教養子女殊不容易，如家中幼苗能力不同便更傷腦筋。今期〈家長蜜語〉邀請兩位媽媽分享孩子的手足之情，盼能為猶豫應否再生育的家長帶來參考，以及同路人教育子女的經驗之談，望各家長互勉。



家有特殊小孩，還要不要再生？

賽馬會方心淑引導式教育中心家長 Wing

相信這篇文章的題目，困擾著很多特殊小朋友的家長，我亦曾是其中一員。

我們的大兒子Austin是超早產嬰，在24周左右便急著要見識這個世界。他出生時所有器官還未發育完成，連耳朵也未長好，經過無數生死難關後，在新生嬰兒深切治療部待了4個月後終獲准「畢業」回家。

Austin被評為腦癱，屬於徐動型腦麻痺，需要24小時貼身照顧。幸運地，在他兩歲多時開始於賽馬會方心淑引導式教育中心上課，得到了妥善的照顧，加上家傭幫忙，讓我重新思考生活的重心，於是，「生不生？」、「幾時生？」、「再有問題點算？」、「會不會分薄了對兒子的愛？」等疑問隨即在腦海中浮現。

最後我決定採取排除法，盡量將不確定的因素減到最低。例如我們進行了身體檢查及遺傳基因檢測、（盡量）確定家傭的工作意願、家人的支援是否足夠等等。當中我認為最重要是夫婦二人的溝通，必需坦誠表達雙方意願，生兒育女對尋常家庭尚且是大事，更何況是特殊家庭！我們的共同信念是：雖然我們愛Austin，但他的弟妹是獨立個體，並不是為了照顧哥哥而出生。

捱過了一段忐忑不安的隱居日子後，感恩細女Alison足月出世，轉眼間現在已是一名健康活潑的3歲小豆丁。三年過去了，妹妹成為了家中長幼的開心果，原以為哥哥或會感到失寵而不開心，現在卻處處維護妹妹，更不容許我罵她呢！

不過如何在「特殊」和「正常」教養中取得平衡就成為我們的煩惱。例如，我察覺到隨著妹妹長大，她開始不太理解為何哥哥不能像其他小朋友一樣陪她玩各式各樣的遊戲，為什麼哥哥不能活動自如……這將是未來幾年我們家要面對的一大難題。話說回來，人生總是充滿高山低谷，我會以「盡做」的態度來應對，共勉之。

爸媽最愛的「拍子機」

葵盛早期教育及訓練中心家長 芷翹媽媽

柏翹是一個較主動、愛學習、坦誠友善的大哥哥。芷翹是一個較被動、愛自主、性格開朗的小妹妹。他們加起來就是爸媽最愛的「拍子機」。

拍子機會因應使用者的需要調較快慢，但我這個使用者卻感到你們每天活潑、跳躍的拍子在反控制我。雖然照顧小孩比上班還要疲累，但感恩的是，我常常樂在其中呢！即使總有令人不耐煩的時候，但沒有了卻感到有點寂寞，很矛盾吧！

兩兄妹一直相處融洽，卻總有很多讓爸媽感到頭昏腦脹的時刻。這都不外乎是爭寵、爭玩具、爭先恐後。相信有生多於一個小孩的媽媽都有同感，他們總愛同時引你注意、讚賞，甚至是想同時抱抱你。我覺得兩兄妹恰當的吵架是健康的，有自己的看法，繼而為自己發聲，和人爭辯，表達自我。而作父母的都不能把事情拿去秤，要做到一視同仁，滿足他們各自的需要！這就要清楚了解他們的性格和喜好來投其所好。

猶記得芷翹出世第一天從醫院回家的時候，哥哥很想抱她，這就是哥哥的需要，他期待已久的妹妹終於出世了，就給他試試吧！他抱起妹妹時展露的微笑就像一個暖暖的太陽，真溫馨！我常常在他們有紛爭的時候，提起一些溫馨、感人的事，目的是想讓他們明白大家都很關愛對方，不會讓對方受到傷害，這就是「愛」！

感恩在耀能這個大家庭，我學會了很多具體應用方法。從中心主任、治療師和老師身上學會了保持良好親子關係的重要。多一點忍耐，多一點具體式的讚美說話，溫和的身體語言、語調，合宜的聆聽技巧都是息息相關，缺一不可。我相信只要持之以恆，必有成效，爸媽們都要努力啊！

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」，共勉之。



協會物理治療師 何洵美

護脊良方

在 嬰兒的成長過程中，脊椎發展是非常重要的一環，隨時影響整體發展。六個月大的嬰兒伸手抓握豎高的腳，不但有助探索身體，同時亦鍛鍊腹肌。俯臥活動例如抬頭、匍匐、直臂支撐，正是鍛鍊頸、肩、背肌肉的機會。而強健的脊椎預備嬰兒發展穩坐、穩站、步行的能力，以及日後的高階體能活動，如跑、跳、擲。



護脊良方

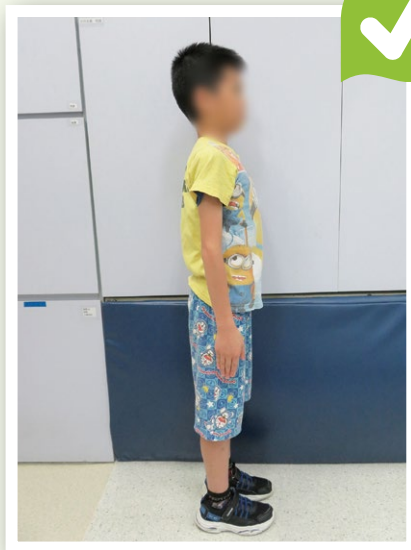
要促進幼兒的脊椎健康，有賴三大元素，分別為良好姿勢、恆常拉展和強化肌肉。

良好姿勢

日常生活中，家長宜鼓勵幼兒學習良好的坐站姿勢，並持之以恆，成為習慣。

1 良好的站姿（圖一）：

- 頭部置中，眼望前方。切忌伸頸向前（圖二）。
- 肩膊放鬆，兩肩高度一致。
- 挺胸收腹。切忌寒背凸肚。
- 雙腳平均負重。



圖一：良好站姿



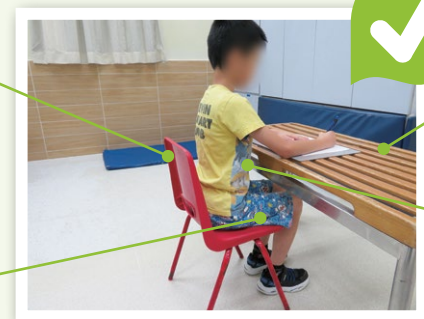
圖二：不良站姿

2 良好的坐姿（圖三）：

幼兒每天坐著上課、玩耍以及做功課的時間都不少，因此正確的坐姿及配合適當的檯椅十分重要。

檯高度：
髖膝踝保持90-90-90度，腳踏實地。

檯深度：
承托整個大腿，並預留少許空間在膝後位置。



圖三：良好坐姿

檯高度：
腰背挺直，肩膊放鬆，雙肘固定在檯面上。

檯椅距離：
椅子靠近檯面，身體稍為前傾。

家長需要留意幼兒平日不良坐姿，避免幼兒不知不覺成為低頭一族。因此，家長需要限制小朋友玩電子產品的時間，多提點保持良好姿勢，保持腰背健康。

恆常拉展

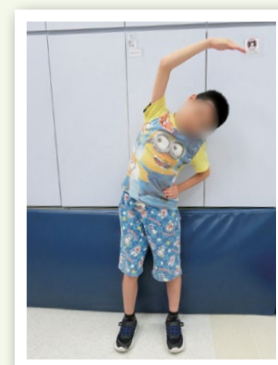
幼兒適宜每天進行全身的伸展運動，保持肌腱柔韌，有助維持脊椎正常活動幅度。進行伸展時，慢慢拉展肌腱至有繃緊感覺。維持10至30秒，重覆2至3次。家長可以諮詢物理治療師有關身體不同部位的正确伸展方法（圖四至七）。



圖四：收縮下巴



圖五：伸展前胸



圖六：伸展軀幹側肌



圖七：伸展腰背



圖八：健身球運動

強化肌肉

強壯的肌肉能有效支撐整個脊椎，保持脊椎挺直及穩定，有助提升活動的協調及平衡。強化脊椎肌肉的活動包括游泳、健身球運動（圖八）、攀爬、跳舞等全身運動。

不論是維持良好姿勢、恆常拉展或強化肌肉的運動，都可以成為親子活動。當家長與孩子一同愉快地進行活動，孩子的參與動機就大大提升，護脊的目標便不難達到。

小人仔發揮大大創意！只要為幼兒提供素材，他們便可發揮小宇宙，創造出屬於他們的動物。

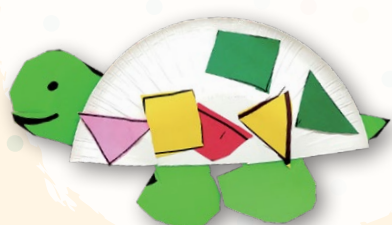
小豬肥嘟嘟
香橙組幼兒作品
(鴨洲幼兒中心)



我家的小魚缸
葛舒雅
(象山幼兒中心)



趣緻的小海龜
謝昊宸
(象山幼兒中心)



開心農莊
羅堅成
(懷熙早期教育及訓練中心)



動物派對
陳昊希
(懷熙早期教育及訓練中心)



一朗的水族館
林一朗
(葵盛早期教育及訓練中心)

小狗去散步
馮謙柔
(白田幼兒中心)

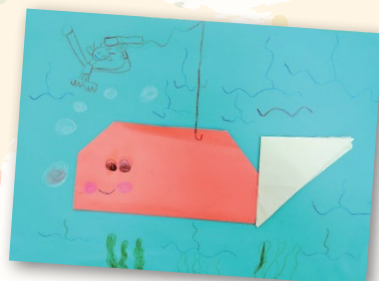


動物笑臉
「雪梨組幼兒」合作畫
(白田幼兒中心)

夏日蟹道樂
茹適惜
(隆亨幼兒中心)



可愛的小雞
郭禮瓊
(石圍角幼兒中心)



海底奇遇
黃家熹
(德田早期教育及訓練中心)

水中的章魚
周子鈞
(石圍角幼兒中心)



暑假剛剛完結，協會幼兒中心為幼兒舉辦多元化的暑期活動，讓幼兒盡情享受夏日時光。現在就讓我們來看看各中心的精彩活動。



鴨洲幼兒中心
開學日營

我跳！跳！跳！



賽馬會方心淑引導式教育中心
(幼兒部)

柔道初體驗

柔道教練（家長）義務教授體障幼兒博擊的技巧，激起幼兒無限的鬥心。

隆亨幼兒中心
水中飄流

暑期活動中，幼兒二人一組合作遊戲，模仿夏日去沙灘，隨音樂享受在水中蕩漾。



懷熙早期教育及訓練中心
結業禮幼兒表演

幼兒在結業禮表演打功夫，功架十足呢！



白田幼兒中心
音樂藝術日

幼兒與家人及藝術導師共同參與不同類別的音樂及美術活動，發揮無限的創意，享受藝術活動的樂趣。

橫頭磡幼兒中心
彩虹沙灘

炎炎夏日，兩組同學仔相約在彩虹沙灘，感受徐徐涼風，以韻律動作模擬海上暢泳，相當寫意！

德田早期教育及訓練中心
開心夏日

幼兒與家長一同創作油畫作品，場面溫馨。



石圍角幼兒中心
體適能訓練

幼兒動動手、動動腳，跟隨老師進行體適能活動伸展身體。



感謝 您 們

THANK YOU

Thank you

謝謝 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。



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY