

如何发挥智障人士的才能



智力障碍

指的是整体智力发展的障碍，

包括认知能力、语言、身体运动协调、社交能力等，
从而影响个人的自理能力及对日常生活环境的适应力。

智力障碍并非极为罕见，人口中大约有百分之三的人，
患有不同程度的智力障碍。而智障人士的潜能，只要有

适当的支援及鼓励，是可以充分地展现出来的。

此小册子之目的，是加深公众对智障人士的了解，
并分享如何帮助他们展现才华的方法，使他们过一个充实、

有意义、美好的人生。



如何协助智障人士发挥才能？

1. 发展兴趣

发展个人兴趣，能为生活带来趣味及正面情绪，这对智障人士而言也不例外。鼓励他们多发展兴趣，并积极参与不同的活动，能令他们过有希望、有意义的生活。

兴趣的范畴可以非常广泛，包括艺术（音乐、舞蹈、绘画、手工制作等）、阅读、体育、园艺、接触大自然，或欣赏各样美好或有趣的事物等。不少医学研究也证实了艺术及体育对智障人士的益处。借着参与艺术、体育以及其他兴趣活动，他们可以于不受言语运用的制肘下，充分表达自己的内心世界；或透过创作，累积一点一滴的成功经历，提升自信，使他们勇于面对生命的挑战。



小故事分享：

小丽是一位聋哑的智障人士，她只能以简单的手势与人沟通，以表达自己的需要。可是，她内心的想法和比较复杂的感受，因为她不能说话的缘故，很难向其他人表达。在一次偶然的机会上，小丽开始绘画，她作品的线条及用色十分大胆，令人充满惊喜；别人亦凭借她的画作，了解到她眼中的世界。小丽在大家的赞赏及鼓励下，自信心增强了不少，因此继续发展绘画的兴趣，部分作品更曾经在画展中展出。

2. 给予选择权

鼓励智障人士利用现有的资源及资讯，让他们根据自己的生活喜好，例如衣着、饮食、兴趣、活动等，作可行的选择。这一点是很容易被忽略的，因为人们往往在关心智障人士时，会主观地认为智障人士对任何事情都缺乏理性的判断能力，于是在生活上事无大小，都为智障人士做决定。但事实上，很多事情的意义，都没有一个举世公认的客观标准。一件事有何意义，很视乎个人的主观思想和感受。所以若情况许可，我们应尊重智障人士本身也有个人的喜好和选择的权利。



小故事分享：

小勇是一位多才多艺的智障人士，绘画、跳舞、手工艺全部都难不到他。活跃的他是个很有个人想法的人，他的父母明白到这点，所以平日在衣着、饮食及活动安排上，都尽量给予他选择的机会；在决定他参与甚么活动时，亦会询问他的意见。这不但令他对日常生活的安排感到称心满意，亦让他感到备受尊重，因而提升了自信心。

3. 学习自我管理

有时照顾者会因为担心智障人士不懂得照顾自己，所以凡事都为他们代劳，结果不自觉地对智障人士表现得过分呵护。长远来说，这对双方都不好，一方面照顾者可能会身心疲惫、压力过大，另一方面智障人士亦会失去学习照顾自己的机会，以及随之而来的那份成功感。所以我们应该根据智障人士本身各方面的能力，鼓励他们学习管理自己的生活，以提升他们自我照顾、自立的能力，这样，他们才能提升自信、发展个人才能。



小故事分享：

小智接受了一连串的家居训练，在他人的鼓励下学习照顾自己及培养责任感。完成训练后，他培养了用餐后自己好好收拾清洁的习惯，更会主动帮助其他行动不便的人，在照顾自己之余，亦开始学会关心别人。

4. 视他为独一无二的人

智障人士可能因言语功能障碍，以致未能主动表达自己，让别人明白他。但事实上，每一位智障人士都是独立个体，他们的性格和思想都是独一无二的。所以，要根据他们个别的情况、需要、喜好和能力，给予其恰当的机会，作不同的尝试，参与不同的活动，从而找到发挥他们所长之处。只要细心观察，多加留意，便能够找出他们各自的潜能和性格特质。



小故事分享：

小扬注意仪容，喜欢整洁及打扮，但对其他活动都不太感兴趣。父母留意到这一点，便鼓励及安排她参与有表演服装的活动，包括唱歌及跳舞。后来父母发现小扬原来很有表演天分，对于唱歌及跳舞都非常投入，最终找到自己的兴趣及强项，发挥所长。

5. 着眼于个人强项

碍于一般人对智障人士的误解，智障人士的强项很容易被忽略。智障人士可能比一般人需要较多的照顾，令照顾者很容易只着眼于他们做不到的事情，而忽略了他们其他的才能。其实，着眼强项这个概念，不只适用于智障人士，每一个人都有自身的强项及弱项，世界上并没有人是十全十美、样样皆能的，即使有一些弱项难以完全消除，但只要将其独特的长处加以发挥，便能取长补短，结果便能令整体生活变得美满，亦可在各方面都取得成就。所以照顾者应不时提醒自己，多着眼于他们的长处，而非他们的弱项。

小故事分享：

小明比较活泼好动，要他安坐接受训练或参与活动，有一定的难度。他很喜欢站在别人旁边，好奇地观察别人的一举一动。于是小明获安排当一个「小帮手」，导师将一个手工艺的制作过程分成多个步骤，凡是他的能力上做得到的，都给他清晰指示，鼓励他帮忙去完成。结果，小明在做手工艺的过程中，都很专心地站在一旁，等候导师指示。所以只要着眼智障人士的个人特质及强项，便能发掘他们特有的才能。

另一位患有轻度智力障碍及自闭症的小杰，他的父母认为男孩子应该喜欢打鼓「夹band」，所以安排他参加敲击乐训练，可是每当鼓声响起的时候，小杰的情绪便会显得不安。后来父母发现原来小杰对于强劲的音乐节拍感到吃不消，反而比较喜欢宁静的环境，在绘画的时候，原来他也可以很专注。小杰尤其擅于绘画树木，每一片树叶的纹理，他都可以很仔细的绘画出来，并且栩栩如生，令人赞叹。



6. 协助管理情绪


智障人士在情绪管理上，比一般人来得困难，有时他们受制于其言语运用的能力，以致别人较难明白他们内心的感受，而这种感觉，的确很容易令智障人士觉得沮丧或气愤。另外，智障人士如在理解及解决问题上遇到困难，有时会令他们难以认知及掌控周遭环境，这很易令他们产生负面情绪，例如焦虑及不安。任何人即使其学习能力很高，但若其情绪经常不受控制，都很难在学业、工作及社交各方面有好表现。所以要帮助智障人士发展才能，协助他们好好管理情绪，是十分重要的。



你们明白我的感受吗？

在与智障人士沟通的过程中，照顾者可用温和的语气、眼神，以及其他身体语言去表达关心，给予对方一份安全感。然后，再细心了解他们，

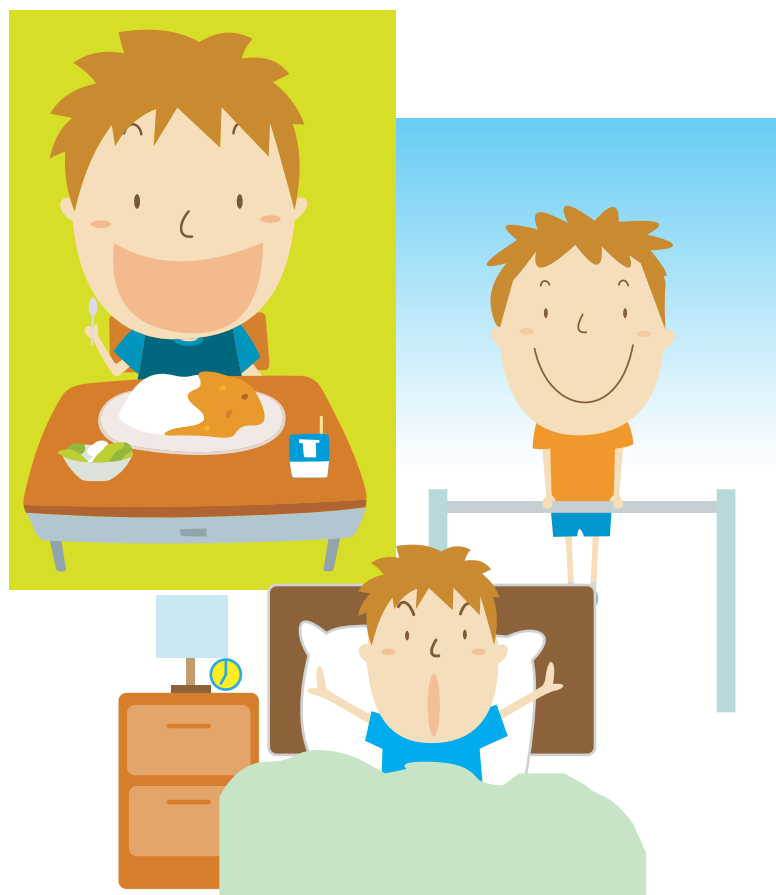
表达同理心，从他们的角度去看待事情，将这一份了解表达出来，令对方有一种「有人明白他」的感觉。过程中，应鼓励对方尽量用说话表达内心感受，并给予充足的时间，因为他们可能在词汇运用方面并不纯熟，以及需要较多时间才能理解别人的说话。



慢慢来！
我会细心听你讲的……

7. 关注身体健康

精神健康和身体健康息息相关。智障人士要发挥个人潜能，需要有强健的体魄。身体上的病患需要妥善处理，并且要遵从健康的生活模式，例如营养均衡、睡眠充足、有适当的运动等。另外，智障人士有时因为难以用言语表达身体的不适，结果别人不能够及时察觉，甚至错误以为他们只是有情绪问题，所以细心留意智障人士的身体健康状况，是持续发挥他们个人潜能的先决条件。



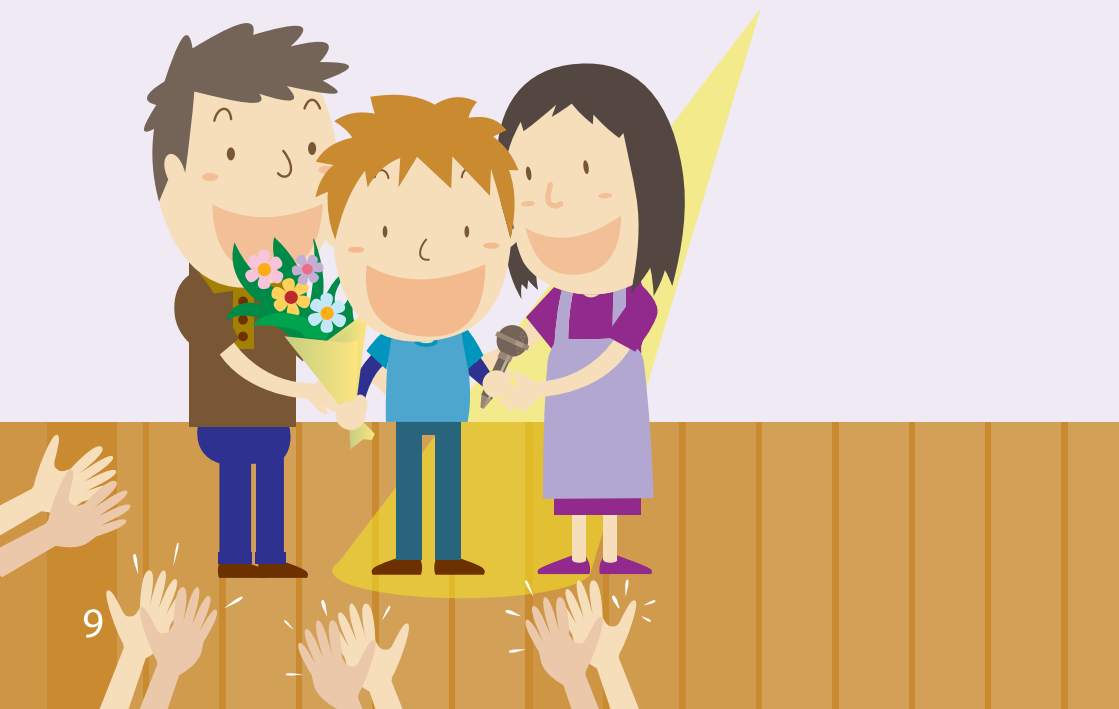
8. 家人及朋辈支持

家人及朋辈的支持，是帮助智障人士发展才能中不可或缺的因素。智障人士和所有人一样，当未能达到自己所期望的目标时，会感到失望甚至自责。家人应对智障人士的种种努力及尝试，多加鼓励及欣赏，同时亦可鼓励智障人士学习成功的榜样，达到互相支持的效果。

小故事分享：

小华的家人对他十分支持，他参与公开的才艺表演时，家人亦会到场欣赏。小华会很高兴地与人分享他的成就，以及得到家人支持的喜悦。在日常生活中，家人精神上及心灵上的支持，即使只是一个微笑、点头，或简单的称赞，对于他们发展才能，都是十分重要的。

才艺表演



彩虹活动中心

隶属青山医院儿童及青少年精神科的彩虹活动中心，经常举办不同类型的活动，为住院的智障人士提供服务。中心提供理想的环境让学员学习并参与个别及小组训练，例如家居训练、游戏治疗、园艺活动及兴趣小组等。中心更会定期举办亲子旅行、户外活动等认识社区的活动，并借着艺术展览、义工探访、义工剪发服务等活动，令社会大众及学员家属，加深对学员的认识，从而接纳他们，帮助他们融入社群。



结论

智障人士与所有人一样，每一位都是独特的。他们除了有着各自的才能、性格和喜好，也有选择的权利，去过充实和有意义的生活。照顾者和社会人士，平日只要多鼓励他们，给予他们机会，并且消除偏见，让他们发挥才能，智障人士也能在各方面有良好的表现。当人们都明白及接纳他们，让他们有融入社会的机会，便可以让他们发展才能，成就社区共融的理念。

作者： 郑咏诗注册护士（精神科）
编辑： 青山医院精神健康学院
出版： 青山医院精神健康学院
地址： 新界屯门青松观路15号
电话： 2456 7111
传真： 2455 9330
网址： www.imh.org.hk

青山医院（第一版）

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。