

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 壯年期智障者社交

許多智障人士在特殊學校畢業後，平日只在工場或展能中心上班，放工後便直接回家。基於各種原因，例如家長出外工作、智障人士對資源中心或志願機構的活動不感興趣，使智障者逐漸不再參加這些活動。日子久了，生活便變得枯燥，各種情緒問題及行為也逐一出現。當他們出現各種異常舉動時，除要了解背後的成因，「對症下藥」地協助他們參與各種社交及休閒活動，也是其中一帖良方。

許多研究結果也證實，參加社交及餘暇活動具有很多益處，包括能融入社區、提升生活質素、增加滿足感、發展友誼及增進社交技巧等，並從而促進身心健康。由於智障人士的社交能力較弱，他們無法自行安排餘暇活動，需要親友或工作人員協助。另因壯年期的智障者年紀較大，家長式的教導方法並不合適，他們需要某程度的自主，故太多限制和規矩可能令他們反感及卻步。嘗試改善有關服務策略，能令他們產生興趣，以達到社交及娛樂的目的。此外，還需要深入了解他們的個別特定需要，繼而提供適切的支援。

青山醫院精神健康學院臨<sup>口</sup>心理學家徐謝清芬

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-11-04)

### 壯年期智障者社交

周一：精神科/視光學

**保健至專** 許多智障人士在特殊學校畢業後，平日只在工場或展能中心上班，放工後便直接回家。基於各種原因，例如家長出外工作、智障人士對資源中心或志願機構的活動不感興趣，使智障者逐漸不再參加這些活動。日子久了，生活便變得枯燥，各種情緒問題及行為也逐一出現。當他們出現各種異常舉動時，除要了解背後的成因，「對症下藥」地協助他們參與各種社交及休閒活動，也是其中一帖良方。

許多研究結果也證實，參加社交及餘暇活動具有很多益處，包括能融入社區、提升生活質素、增加滿足感、發展友誼及增進社交技巧等，並從而促進身心健康。由於智障人士的社交能力較弱，他們無法自行安排餘暇活動，需要親友或工作人員協助。另因壯年期的智障者年紀較大，家長式的教導方法並不合適，他們需要某程度的自主，故太多限制和規矩可能令他們反感及卻步。嘗試改善有關服務策略，能令他們產生興趣，以達到社交及娛樂的目的。此外，還需要深入了解他們的個別特定需要，繼而提供適切的支援。



整理：Kimmy

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
臨牀心理學家徐謝清芬



註：明天由資深營養師黃榮俊主理