

# 如何發揮智障人士的才能



# 智力障礙

指的是整體智力發展的障礙，

包括認知能力、語言、身體運動協調、社交能力等，從而影響個人的自理能力及對日常生活環境的適應力。

智力障礙並非極為罕見，人口中大約有百分之三的人，患有不同程度的智力障礙。而智障人士的潛能，只要有適當的支援及鼓勵，是可以充分地展現出來的。

此小冊子之目的，是加深公眾對智障人士的了解，並分享如何幫助他們展現才華的方法，使他們過一個充實、有意義、美好的人生。



# 如何協助智障人士發揮才能？

## 1. 發展興趣

發展個人興趣，能為生活帶來趣味及正面情緒，這對智障人士而言也不例外。鼓勵他們多發展興趣，並積極參與不同的活動，能令他們過有希望、有意義的生活。

興趣的範疇可以非常廣泛，包括藝術（音樂、舞蹈、繪畫、手工製作等）、閱讀、體育、園藝、接觸大自然，或欣賞各樣美好或有趣的事物等。不少醫學研究也證實了藝術及體育對智障人士的益處。藉着參與藝術、體育以及其他興趣活動，他們可以於不受言語運用的制肘下，充分表達自己的內心世界；或透過創作，累積一點一滴的成功經歷，提升自信，使他們勇於面對生命的挑戰。



### 小故事分享：

小麗是一位聾啞的智障人士，她只能以簡單的手勢與人溝通，以表達自己的需要。可是，她內心的想法和比較複雜的感受，因為她不能說話的緣故，很難向其他人表達。在一次偶然的機會下，小麗開始繪畫，她作品的線條及用色十分大膽，令人充滿驚喜；別人亦憑藉她的畫作，了解到她眼中的世界。小麗在大家的讚賞及鼓勵下，自信心增強了不少，因此繼續發展繪畫的興趣，部分作品更曾經在畫展中展出。

## 2. 給予選擇權

鼓勵智障人士利用現有的資源及資訊，讓他們根據自己的生活喜好，例如衣着、飲食、興趣、活動等，作可行的選擇。這一點是很容易被忽略的，因為人們往往在關心中障人士時，會主觀地認為智障人士對任何事情都缺乏理性的判斷能力，於是在生活上事無大小，都為智障人士做決定。但事實上，很多事情的意義，都沒有一個舉世公認的客觀標準。一件事有何意義，很視乎個人的主觀思想和感受。所以若情況許可，我們應尊重智障人士本身也有個人的喜好和選擇的權利。



### 小故事分享：

小勇是一位多才多藝的智障人士，繪畫、跳舞、手工藝全部都難不到他。活躍的他是個很有個人想法的人，他的父母明白到這點，所以平日在衣着、飲食及活動安排上，都盡量給予他選擇的機會；在決定他參與甚麼活動時，亦會詢問他的意見。這不但令他對日常生活的安排感到稱心滿意，亦讓他感到備受尊重，因而提升了自信心。

### 3. 學習自我管理

有時照顧者會因為擔心智障人士不懂得照顧自己，所以凡事都為他們代勞，結果不自覺地對智障人士表現得過分呵護。長遠來說，這對雙方都不好，一方面照顧者可能會身心疲累、壓力過大，另一方面智障人士亦會失去學習照顧自己的機會，以及隨之而來的那份成功感。所以我們應該根據智障人士本身各方面的能力，鼓勵他們學習管理自己的生活，以提升他們自我照顧、自立的能力，這樣，他們才能提升自信、發展個人才能。



#### 小故事分享：

小智接受了一連串的家居訓練，在他人的鼓勵下學習照顧自己及培養責任感。完成訓練後，他培養了用餐後自己好好收拾清潔的習慣，更會主動幫助其他行動不便的人，在照顧自己之餘，亦開始學會關心別人。

#### 4. 視他為獨一無二的人

智障人士可能因言語功能障礙，以致未能主動表達自己，讓別人明白他。但事實上，每一位智障人士都是獨立個體，他們的性格和思想都是獨一無二的。所以，要根據他們個別的情況、需要、喜好和能力，給予其恰當的機會，作不同的嘗試，參與不同的活動，從而找到發揮他們所長之處。只要細心觀察，多加留意，便能夠找出他們各自的潛能和性格特質。



##### 小故事分享：

小揚注意儀容，喜歡整潔及打扮，但對其他活動都不太感興趣。父母留意到這一點，便鼓勵及安排她參與有表演服裝的活動，包括唱歌及跳舞。後來父母發現小揚原來很有表演天分，對於唱歌及跳舞都非常投入，最終找到自己的興趣及強項，發揮所長。

## 5. 着眼於個人強項

礙於一般人對智障人士的誤解，智障人士的強項很容易被忽略。智障人士可能比一般人需要較多的照顧，令照顧者很容易只着眼於他們做不到的事情，而忽略了他們其他的才能。其實，着眼強項這個概念，不只適用於智障人士，每一個人都有自身的強項及弱項，世界上並沒有人是十全十美、樣樣皆能的，即使有一些弱項難以完全消除，但只要將其獨特的長處加以發揮，便能取長補短，結果便能令整體生活變得美滿，亦可在各方面都取得成就。所以照顧者應不時提醒自己，多着眼於他們的長處，而非他們的弱項。

### 小故事分享：

小明比較活潑好動，要他安坐接受訓練或參與活動，有一定的難度。他很喜歡站在別人旁邊，好奇地觀察別人的一舉一動。於是小明獲安排當一個「小幫手」，導師將一個手工藝的製作過程分成多個步驟，凡是他的能力上做得到的，都給他清晰指示，鼓勵他幫忙去完成。結果，小明在做手工藝的過程中，都很專心地站在一旁，等候導師指示。所以只要着眼智障人士的個人特質及強項，便能發掘他們特有的才能。

另一位患有輕度智力障礙及自閉症的小傑，他的父母認為男孩子應該喜歡打鼓「夾band」，所以安排他參加敲擊樂訓練，可是每當鼓聲響起的時候，小傑的情緒便會顯得不安。後來父母發現原來小傑對於強勁的音樂節拍感到吃不消，反而比較喜歡寧靜的環境，在繪畫的時候，原來他也可以很專注。小傑尤其擅於繪畫樹木，每一片樹葉的紋理，他都可以很仔細的繪畫出來，並且栩栩如生，令人讚嘆。



## 6. 協助管理情緒

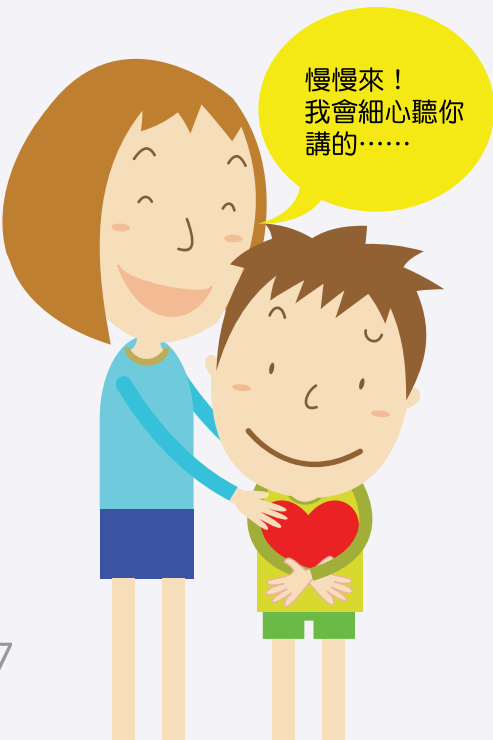
智障人士在情緒管理上，比一般人來得困難，有時他們受制於其言語運用的能力，以致別人較難明白他們內心的感受，而這種感覺，的確很容易令智障人士覺得沮喪或氣憤。另外，智障人士如在理解及解決問題上遇到困難，有時會令他們難以認知及掌控周遭環境，這很易令他們產生負面情緒，例如焦慮及不安。任何人即使其學習能力很高，但若其情緒經常不受控制，都很難在學業、工作及社交各方面有好表現。所以要幫助智障人士發展才能，協助他們好好管理情緒，是十分重要的。



你們明白我的感受嗎？

在與智障人士溝通的過程中，照顧者可用溫和的語氣、眼神，以及其他身體語言去表達關心，給予對方一份安全感。然後，再細心了解他們，

表達同理心，從他們的角度去看待事情，將這一份了解表達出來，令對方有一種「有人明白他」的感覺。過程中，應鼓勵對方盡量用說話表達內心感受，並給予充足的時間，因為他們可能在詞彙運用方面並不純熟，以及需要較多時間才能理解別人的說話。

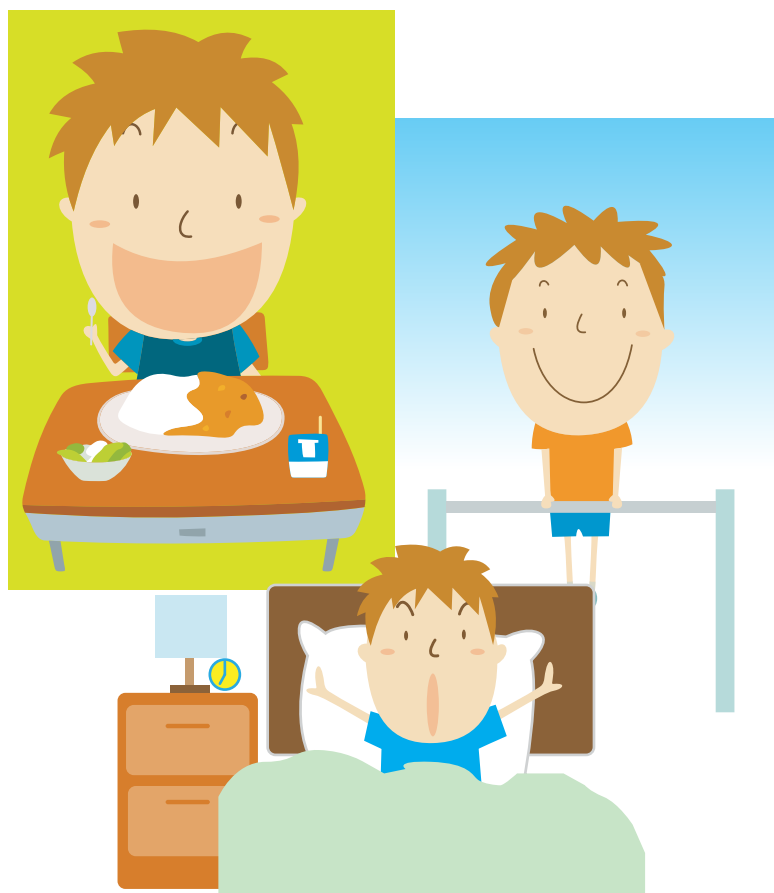


慢慢來！  
我會細心聽你講的……



## 7. 關注身體健康

精神健康和身體健康息息相關。智障人士要發揮個人潛能，需要有強健的體魄。身體上的病患需要妥善處理，並且要遵從健康的生活模式，例如營養均衡、睡眠充足、有適當的運動等。另外，智障人士有時因為難以用言語表達身體的不適，結果別人不能夠及時察覺，甚至錯誤以為他們只是有情緒問題，所以細心留意智障人士的身體健康狀況，是持續發揮他們個人潛能的先決條件。



## 8. 家人及朋輩支持

家人及朋輩的支持，是幫助智障人士發展才能中不可或缺的因素。智障人士和所有人一樣，當未能達到自己所期望的目標時，會感到失望甚至自責。家人應對智障人士的種種努力及嘗試，多加鼓勵及欣賞，同時亦可鼓勵智障人士學習成功的榜樣，達到互相支持的效果。

### 小故事分享：

小華的家人對他十分支持，他參與公開的才藝表演時，家人亦會到場欣賞。小華會很高興地與人分享他的成就，以及得到家人支持的喜悅。在日常生活中，家人精神上及心靈上的支持，即使只是一個微笑、點頭，或簡單的稱讚，對於他們發展才能，都是十分重要的。

## 才藝表演



## 彩虹活動中心

隸屬青山醫院兒童及青少年精神科的彩虹活動中心，經常舉辦不同類型的活動，為住院的智障人士提供服務。中心提供理想的環境讓學員學習並參與個別及小組訓練，例如家居訓練、遊戲治療、園藝活動及興趣小組等。中心更會定期舉辦親子旅行、戶外活動等認識社區的活動，並藉着藝術展覽、義工探訪、義工剪髮服務等活動，令社會大眾及學員家屬，加深對學員的認識，從而接納他們，幫助他們融入社群。



## 結論

智障人士與所有人一樣，每一位都是獨特的。他們除了有着各自的才能、性格和喜好，也有選擇的權利，去過充實和有意義的生活。照顧者和社會人士，平日只要多鼓勵他們，給予他們機會，並且消除偏見，讓他們發揮才能，智障人士也能在各方面有良好的表現。當人們都明白及接納他們，讓他們有融入社會的機會，便可以讓他們發展才能，成就社區共融的理念。

作者： 鄭詠詩註冊護士（精神科）

編輯： 青山醫院精神健康學院

出版： 青山醫院精神健康學院

地址： 新界屯門青松觀路15號

電話： 2456 7111

傳真： 2455 9330

網址： [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

## 青山醫院（第一版）

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

新界西醫院聯網病人啟力基金贊助 Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster