

第九章 「愚公移山」——我在家做了什麼？

不同機構的專家、治療師、訓練員，都說我幼子進步很快。有專家曾表示，很有興趣想知我在家怎樣教他？其實絕大部份我所做的，都是循專家所教，充其量是閱讀、參照、學習了不少有關知識，但通通不算創新。我只是時時刻刻，常與幼子在一起，不停動腦筋，把大量訓練、玩樂、學習揉合，選他喜歡的，能力所及的，合成一套訓練和教育，潛移默化，聚沙成塔。

讓我說說一些自創的訓練例子，方法是自創，但其理念，全依專家所教。

拔河。恰巧長子是童軍，就用童軍繩拔河，不純鬥力，而是把繩繞腰，又拉又放，目的是把對方迫得失卻重心，移動腳步。我藉此訓練幼子身體協調。

推手，與幼子互相捉手，推對方出界。我當然常讓他，使他獲勝，他才有興趣繼續。這活動不需要大地方，在家中客廳已可。這對發展幼子大肌肉，身體平衡感覺有幫助。

爬高梯取物。我把幼子喜愛的食物或玩具，放在天花燈，風扇葉上或櫃頂，叫他爬高梯取物，訓練他膽量、自信和平衡力；有時還故意收起高梯，要他自己找，或另外想辦法。

用雨傘勾物。叫幼子卧地，用雨傘勾取三、四呎外物品，要他努力自己解決問題。又試過改變工具，不用雨傘，用童軍繩，結環、拋出，圈物以回。這能訓練他臂力，提高眼睛準繩度。事後，我還教導他要動腦筋，找尋解決問題的方法。

障礙賽。把家中餐椅、小茶几、矮凳放在客廳中，叫幼子在上大步踏過，又或者繞過、爬過，鍛練大肌肉和身手。

玩氹氹轉。公園難找氹氹轉，而家中有旋轉椅一張，就把幼子放在椅上轉，盡量快。但這要我非常小心，保護他不掉下來，也告誡他不准自己玩。

鬆綁。用粗繩往幼子身上圍幾圈，打一個不緊不鬆的結，叫他自己鬆綁。他身體不停地扭動，出力掙脫，哈哈大笑。這既是遊戲，也是運動。

尋寶遊戲。這可以千變萬化，可引導幼子爬高爬低，鍛練身體協調，也訓練他做事努力不懈。若尋獲不果，孩子想放棄，便給他提示，務要幫他繼續、堅持；

提示他，與他說話，是親子，也是言語治療，提升他溝通能力。

長期以來，幼子追蹤別人的視線能力奇差。即使我在他身旁，手指十呎遠之物，幼子試又試，竟不知我所指。五歲半，落後同齡孩子非常多。追蹤別人視線的能力重要，是溝通必備，但無論我和內子怎樣教，經年未果，沒絲毫進步，幼子也提不起興趣。意外地「尋寶遊戲」幫了他。隔二、三天，用他喜歡的小食，玩具引誘，他便開心地尋找。若找不到，要提示，我就用目光射向目標，鼓勵他繼續，直至成功。前後幾個月，幼子追蹤別人視線的能力，追近同齡孩子水平。始終寓訓練、教育於遊戲最有效，孩子開心，才有興趣持續。

坐彈彈球、跳彈牀、打筋斗、摔背。這四項活動，都是專家介紹的家中訓練，改善幼子感覺統合能力。第一項需要買一個彈彈球，專門店有售，數百元。幼子騎在彈彈球上，在廳中彈跳，很好玩，連我長子也參與。第二項需要小型彈牀，我沒買，只叫幼子在我夫妻的睡牀跳算了。第三、四項所需只是我的時間，扶幼子打筋斗，捉他從我背摔過。說實話，若非專家介紹，而我又親往看示範，實不敢把他從我背上摔過到牀上去。在家試摔，非常小心試第一、二次，幼子高興地笑，從此之後，久不久與他玩摔背，直到他感統大幅改善才停止。這項訓練帶一點風險，且需要體力，女性家長不宜執行，應由男性家長向專家請教，學習後，才可在家進行。

玩泥膠、摺紙、摺飛機、都是訓練小肌肉。我解說過玩泥膠，不再重覆。摺紙不單訓練小手指靈活，而且多變，一張紙，可以摺出千奇百怪。專家說，亞氏保加症患童固執，不變通，活於框框內；建議多帶幼子去砌沙堆，玩搓麵粉，因這兩項多變化。我跟從，循這思路，想出用摺紙來激發幼子，也是變化多端。除了摺飛機、鶴、船、手槍等有限幾項，我已忘了其他摺紙手藝，於是到圖書館借書參考，在家與兩子摺紙。尤其喜歡摺飛機，完成後可放飛機。真的，曾屢次和兩子同摺飛機，然後在家玩，或陽台、或公園、郊野，玩得非常痛快。幼子也多說話，歡笑。

以上所述，都是可在家中進行的活動，既是遊戲，也是訓練，花費有限，但一定要持之以恆。上述遊戲不是我在訓練手冊找出來，全是我想出來，還有其他很多。在此列舉，並不是叫家長照做，若照做，不一定合適。家長可循專家所教的方向，再加以咀嚼、思考，設計出合適自己孩子的訓練和遊戲，並且持之以恆。

要強調，不可單做「家中訓練」，「家庭教育」同等重要。要教孩子自理、更衣、洗澡，不是幫他做，是教他自己做。家有菲傭，自己與內子均不用上班，看着幼子「雞手鴨腳」，要有很大自制力，忍手要他自己做；也要下命令，不許菲傭幫手！我用柔和語調，鼓勵幼子，日子有功，花幾個月，幼子一一學會自己更衣、洗澡、抹身、清理大便。記着，一定要禁止菲傭幫孩子做。幼子不單學會自理，還令他自信、開朗、快樂、獲人稱讚，更樂於與別人相處。

外出購物時，也教幼子付款，既學習找贖，也學習辦事；去快餐店，也教他自己購票，自取餐具。

做家务。這是最感困難的，自認不及格。因家中有菲傭，怎能叫菲傭不做家务，讓給幼子做呢？退而求其次，只能於星期日，命兩子鋪牀摺被，自己準備早餐和於餐後清洗，晚飯則幫手洗菜、洗米、執拾等。

乘港鐵，以身作則，教幼子讓座給老弱；我也曾佯作忘路，叫幼子自行找路出站，考他記性，同時讓他學習照顧自己。此外，專家提議我採用不同路線，不同交通工具，於是照辦，也去乘公共汽車，一時坐上層，一時坐下層，又給幼子講解沿途所見，目的是給他多見識，多接觸，打破固定框框。

上述一切，都是家庭教育一部份，栽培幼子自理能力。事實上，政府的兒童早期教育中心的部份課程，也是教孩子自理的。不管長子資優，幼子患亞氏保加症，在這環節，我一視同仁，都同樣教，同樣堅持，分別只在時間。長子早熟，三、四歲便學做這些，幼子則到五歲才開始，因應他們的學習能力。

在家中，常與幼子一同閱讀，他起初只喜知識性的書，尤其恐龍書。向心理專家請教，才明白這是亞氏保加症患者常有的毛病，專家建議多讀故事書，起初幼子抗拒，唯一例外是《湯馬士小火車》系列故事書，我便先順著他，配少量其他故事書，若他不喜，便去圖書館另借。曾有一年光景，每星期去圖書館一次，集全家借書證，大量借閱，日子有功，幼子從專注知識性的書，逐漸改變，也開始喜歡故事書，不過範圍仍是狹窄。他現在六歲，我估計他已閱讀超過八百、九百本書了。

少讀知識書，拖慢幼子吸收科學知識，我不無感慨，但改讀故事，多明白人與人關係，社交，輔導品德栽培，是必須的，是擺脫自閉症、亞氏保加症應做的。

唯一奇怪，幼子總偏愛英文故事。我在言語治療一章寫過了，不重述。

「想法解讀」。大約在幼子五歲三個月，我才首次聽聞「想法解讀」(Theory of Mind)。我認為這重要，故在家為幼子做了不少訓練。亞氏保加症患者這方面十分弱，會有下列困難。

- 一· 未能辨認別人的表情，喜、怒、哀、樂。
- 二· 未能跟蹤別人視線。
- 三· 未能明白什麼是說謊、欺騙。
- 四· 未能明白別人的情緒、感受、進而體諒別人的心情和處境。
- 五· 只明白字面意義，缺乏聯想力，不明暗示、譏諷、說笑和弦外之音。
- 六· 未能分辨現實和想像的世界。
- 七· 不懂猜測別人行為動機，沒有推斷別人企圖的能力。

當幼子五歲時，他有齊上述所有困難。很多有關「想法解讀」的訓練，都可在家進行，例如「認臉譜」、「讀圖卡」。

「認臉譜」是教幼子辨認別人喜、樂、哀、愁的模樣。臉譜有卡通化的，也有真人相片的，不難找，很多有關自閉症訓練書皆見，公共圖書館可借閱，訓練機構也提供。我在家與幼子認面譜，前後持續約兩月，但真正訓練時間卻短，因為「認臉譜」頗沉悶，難引發他的興趣，每次訓練都是十多分鐘便完，又不可以天天做，迫幼子死記不是好辦法，我會隔一段長時間才再取臉譜練習。

另一活動是「讀圖卡」。兒童早期教育中心，曾借給我很多圖卡，或稱「情境卡」，給幼子在家閱讀。圖卡通常是一套六或八張，組成一件事。透過解釋、閱讀，教孩子學習社交和人際關係。亞氏保加症或自閉症的患童，一般對文字和圖像的吸收能力，遠勝聲音和講話。我和內子便藉情境卡來教幼子，前後近一年。圖卡有淺有深，都是導師介紹，通常在家讀二、三遍，幼子便明白，也能覆述，大致無誤。

二00八年初，我從香港痲痺協會(現稱香港耀能協會)購入《社交故事手冊》，共一百個故事，為訓練自閉症和亞氏保加症患者學習社交，我以此與幼子同讀。

起初他很樂意，但讀了約兩個月，完成約四十個故事後，便漸失興趣。可能我買這套手冊晚了，幼子又已經歷了不少訓練，手冊的課程對他是淺了一點。

「想法解讀」十分重要，我自己年輕時，也是聽不出笑話、譏諷和反話。成年後，在社會工作時碰釘、鬧笑話。我不希望幼子有相同遭遇，但不知怎樣教！我相信「認臉譜」、「讀圖卡」、「社交故事」，以至大量閱讀故事書，都有很大幫助，雖不可能完全解決困難，但一定加快他對「想法解讀」的了解。幼子五歲八個月，社署的導師為他做一個「想法解讀」的測試。當時我在場，估計幼子做得不差，結果收到成績時，比想像還好。我非常肯定在家做的訓練，扶了他一把。我曾要求臨床心理學家為我寫信，方便我為幼子報讀「蕊展計劃」¹，但看完成績，心理學家微笑着對我說：「不用費神，『蕊展』太淺了。」那時，我休假已完，復工才一月，聽到這評語，更加肯定休假沒白費，驚喜交集，心中飄飄然。

我很重視栽培幼子的自信心。五歲半，幼子晚上還有尿牀，一星期約一至二次，很少量。幼子心中不快，羞於啟齒。我想這影響他自信，就每晚抱他去小便。很易，他十時就寢，我大約十一時半，就抱他上廁所，不必喚醒他，是抱他，通常成功，他能自行小便，洗手，再回房睡。整個過程，他沒有記憶，渾不知曾發生。我選用這做法，有兩個原因，第一，幼子在日中也間中遺尿，很少發生，往往是一尿急，便忍不住，我估計是他機能發展未夠好，相信長大一點就可以。第二，我曾用此法於長子身上，約在他三歲時，為期半年，成功協助長子過渡。希望再過一年半載，幼子身體成熟，不再尿牀，否則，我便帶他看醫生。

幼子就讀坑口某幼稚園，我很滿意，肯定適合幼子，對他有幫助。

第一、校舍環境優美，不是在商場一角的幼稚園。獨立校園建築，與天主堂相連，花圃、人工瀑布，在香港是極罕有，我一見難忘，立刻喜歡。

第二、園方每三個月做一次評估，報告足六頁，不單詳盡易明，最重要是，我第一眼就覺熟悉。報告部份內容，非常接近各間訓練中心所作的智能測驗和感覺統合測驗的報告，園內老師，或多或少具備這些專業知識。

第三、內子和臨床心理學家曾到學校探訪、觀課。園方十分合作，給予協助，

¹ 在香港，兒童早期教育中心只為小學以下的幼兒服務。若孩子已升上小學，仍希望參與由政府資助的訓練，便要轉為參與「蕊展計劃」。

我心存感激。

第四、園方頗多校外活動，例如去旅行、公園，乘港鐵，甚至探訪老人中心，都為孩子擴闊生活接觸，對打破「亞氏保加症」的行為框架有幫助。

第五、商討幼子學習進度時，老師顯得關心，誠懇地表示曾教過亞氏保加症患童，這又令我放心多一些。

第六、園內有一「資源角」，內藏很多書籍，我曾借閱數本不錯的書。

我十分肯定，選對了幼稚園，幼子上學是開心的，沒有壓力的。

在家，我為幼子建立一個檔案，收集與幼子有關的資料，包括他所繪的畫，報讀各課程的簡介等。此外，每次與專家相談、檢討之前，我會寫下該段日子的觀察所得及問題。會面後，我把這些筆記、會面記錄、收到的評核報告和幼稚園的成績單，全部都收藏於這檔案內。這檔案不單讓我溫故知新，也提供我寫此書的資料。

毫無疑問，長子幫了忙，協助幼子擺脫亞氏保加症。我沒有絲毫特別要求，只是讓長子和幼子隨意地玩樂、遊戲，砌沙堆、摺飛機、玩紙牌，甚至簡單的舞手弄腳，就此而矣。兩兄弟自然的玩，甚至爭執，皆是溝通，體會社交。這孩童間的溝通、玩耍、追逐，絕非父母可以代替。非常肯定，有長子在家，平添幼子學習社交無數機會。我家有幸，育兩子；若幼子是獨子，就永遠無法彌補不存在的兄弟情。

許多導師，臨牀心理學家，精神科醫生都對我忠告：「常常與幼子在一起，給他愛，給他不同的學習經驗，擴闊他生活圈子、視野和接觸，不斷嘗試新事物，是打破自閉框框的最佳辦法。」我對此深刻體會。自己所做的一切，都循此方向。獨立看任何一項，都不難，但合起來，長期執行，時時動腦筋，覓法改良，永不鬆懈，就要有強大如「愚公移山」般的毅力。基本上，在我休假的六個月，我無時無刻不在動腦筋、在做訓練、教育及陪伴幼子。而我起初，純是靠一股信念，勇往直前。家長們，你願做「愚公」嗎？