



助展會通訊

PDA Newsletter

2018年4月(第25期)

主題文章

一念放下

萬般自在

ASD 就業人士分享



講座/ 活動推介 (2018年5-7月)

本會於五至七月計劃舉辦共 10 個講座，以支援特殊發展/教育需要的兒童及青少年

霎時感動

訓練中，令導師感動的時刻……

- 臨床心理學學家 蔡珊珊姑娘
- 心理輔導員 鄭雅心姑娘
- 言語治療師 彭惠詩姑娘

與你分享

講座後記

- 讀寫障礙之中文輔助策略—認字篇及默寫篇
- 對治「衝動」-建立自控和行動計劃能力
- 東華三院嬰幼兒發展講座

最新服務

SAW 招募成功穩定就業 ASD 人士訪問

電話 : 2528 4096

WhatsApp : 5720 8321

電郵 : pda@pdachild.com.hk

網址 : www.pdachild.com.hk

Facebook : www.facebook.com/iPotentialDevelopmentAssociation

www.facebook.com/PDA.SuccessAtWork

地址 : 香港灣仔駱克道 194-200 號 東新商業中心一樓



「一念放下 萬般自在」

ASD 人士就業分享：沿途把有用的執起，就能幫助自己

Sam（化名）對中國文學、歷史和政治都非常有興趣，更是中國文學碩士畢業。但他曾任職的工作非常廣泛，包括教師、物業管理、街市肉類屠宰和旅行社領隊。

一切看似風馬牛不相及，甚至會有人說：「大好學歷卻不好好當教師，豈不浪費！」

Sam 卻覺得，當年無法適應教職，惟有勇於向外嘗試才能完善自己。所以這些工作經驗絕不能說是浪費時間。相反，他願意摸索不同機會，從不同工作中學會自己欠缺或有待改善的東西，而不會自困於「我讀文學出身，怎可能做 XXX」的傳統框框之中。

提起他十多年的工作生涯，Sam 既沒有將教學看作上等差事，也不會把其他工作視為苦差。如果以為他在轉工時一定很掙扎很無可奈何，那就大錯特錯。Sam 當日能放下包袱突破自己，如今回想也不見得後悔不已，相反，他對每一份工作所學習到的，都能如數家珍。

Sam 是個八十後，來自普通家庭。他自小對文字理解有天份，中文、文學和歷史科他特別有興趣。雖然證實有亞氏保加症，屬自閉症譜系（ASD）人士，一直以來溝通能力較遜色，如打斷別人說話，或是遇上自己喜愛的話題就說不停；但由於聰明不缺，最後還得到獎學金，在大學修讀中國文學至碩士畢業。畢業後，Sam 也和大多年青人一樣躊躇滿志，希望當教師，將興趣融入工作。

「畢業時只有廿來歲，讀書多年，最常接觸的工作就是教師。我對學科有興趣，那自然想日後教人。」Sam 這樣解釋他當初的想法。

最後 Sam 在中學教書一年，再輾轉於不同學校代課和執教毅進課程，前後維持了五年，然後從教學生涯中退下來。

理想與現實的鴻溝

「初時想法很簡單，就是希望教學生自己那套學習方法。但後來發現行不通，因為人人學習誘因不同。我喜歡科目所以願意自動學，其他人可能不喜歡或是沒有能力，也有其他學生只看重考試如何取高分。」

他說這段教學日子並不成功，先是學生與自己的目標不同令他難以承受，加上當時仍有很多與人相處的稜角未磨平，如往往「勞氣地」堅持將別人放到自己桌上的東西物歸原主，或是對下課後要開會或臨時獲派工作感到不耐煩，令他出現很多不滿情緒。工作上的挫敗感令他情緒低落，加上每幾個月就要另謀高就的代課形式並不穩定，最後令他萌生去意。

以為合適的工作原來不然，Sam 此時只好重新出發。雖然沒有清晰路線圖，但他勝在勇於嘗試。Sam 本打算回到學堂修讀體育科學。只是入讀兩個月仍然終日不安：「首先其他學生都是中五畢業生，我當時已廿多歲，和他們格格不入；另外心中老是覺得應該回到職場；最後從勞工處看到街市切牛肉的招聘廣告，於是又去上班。」

本來從事文職的 Sam 竟然當上「牛肉切割員」，但他談起來毫不尷尬，反而感到有趣：「就當是找些工作來試試，當然工作性質既辛苦又骯髒，不過如何切、如何用刀也是一種手藝。」

淺嚐切割工作一個月後，Sam 寄出的其他應徵信又有回音，於是他又離開了街市。

在不同工種中遊走過後，最後 Sam 考得領隊牌照，開始在旅行社工作，從服務業中學習。

闖進旅遊業

最初 Sam 的工作是在旅行社分行銷售，為客人辦理報名。

「工作不難，但要做得好，也不易。」Sam 說，要在人客進店短短十數分鐘之內回答查詢及銷售旅程並不容易，遇上舉棋不定或是態度不好的客人就更添難度。這份聽上來講求溝通技巧的工作，看來 Sam 應該會感到很吃力。但 Sam 卻偏向虎山行，認為直視弱點並加以訓練才是正途，他覺得銷售工作甚有得著：「工作令我多了與人溝通，能力自然也提升了。另外，我也常常觀察客人反應和其他同事的工作方法，以摸清應該說甚麼及避免說甚麼。」

Sam 的應對技巧改善不少，後來，他又由分行銷售改當領隊，負責帶團出外。長期與客人相處，需要的又是另一套技巧了。



觀察和實驗

「每次帶團也是很好的『實驗』。領著十來二十人，要他們準時和跟隨隊伍自然是基本；另外他們也會找我幫忙辦事。如客人不喜歡房間內有鏡子要求換房，如果房間爆滿無法更換那怎麼辦？總不能一口拒絕，那就要變通，找毛巾和膠紙為他遮住鏡子，並安慰他說會為他預早安排下個房間不要有鏡子。」

作為新人的 Sam，再次透過觀察同團導遊的處事方法和視每次工作為「實驗」，學會了靈活處事、不能事事「有碗話碗」的道理。

訂立明確規矩

另外 Sam 也認真思考工作時出現的狀況，訂立好規矩讓自己跟從。例如在應不應為團友提行李這事情上，他就經過深思熟慮後決定不提為佳。

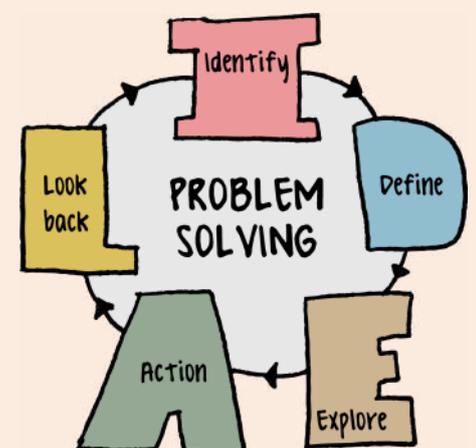
「替團友提行李本來是好，但可能會忽略了其他任務，例如是旅遊巴到達後未能儘早取酒店房間，或在機場時延誤了派發登機證，這些都可能令團友不耐煩。」他解釋道。

確實執行方案

領隊帶領團友出外觀光，既要確保行程暢順，也要令團友高興滿意。要令團友滿意度上升，其中重要一環原來包括及早認出團友，因為領隊一句「李生李太」，絕對較「三號」「四號」團友親切得多。

要在短短數天內記認十多二十個陌生人談何容易。Sam 說自己的認人能力弱，當年教書時上課數月後，看著班房內三十多個身穿校服、同年紀、外表十居其九是平頭裝加粗框眼鏡的學生，往往未能認出誰是誰。因此為了每次帶團能「快狠準」認人，Sam 找出一套方法，而且每次出發前也會應用，絕不馬虎。

Sam 解釋說，每次取得團友名單後，看著名字，他就會努力將之形象化，務求「未見其人，已有其形」：「我會用名單上的組合來想像，例如母女二人同行的姓張，一家三口的姓陳、兩夫婦的姓林那樣。到見面時，一看到是三人行就知道是姓陳。之後再把樣子及穿著打扮加進去，到最後即使那一家三口的其中一人獨自出現，我也會記得他的名字。」Sam 不單找出工作中問題的解決方法，並貫徹執行，令他帶團時順利得多。



減低職場負能量

現代工作環境，尤其是服務業，似乎和「受氣」掛勾。工作中受到批評或指責，往往會令人怒火中燒或心情跌進谷底。Sam 說被責罵總會有，但最好不要放在心上，可儘量分散注意力，但平伏後也得想想事情因由，避免日後再發生。

但除了不錯不招罵這基本原則之外，Sam 心目中還有一套清晰的客人同事之別：「客人始終會離開，但同事卻會常見，所以和同事保持關係其實更重要。工作時常常保持謙虛，不要自恃經驗多很重要。即使我有十年經驗，同事只工作了兩年，但我始終沒有他那兩年的經驗吧。所以只要別人做得更好，不論年資也值得學習，這樣大家關係也較易維持。」

透過觀察和實驗、訂立規矩、貫徹執行以及保持謙虛等幾個方法，Sam 得以將工作做好。幾年以來，雖然曾轉職不同旅行社，但每間公司都能任職逾一年，而且全是自行離職而非力有不逮被辭退。在訪問過程中，Sam 亦對答如流，神態輕鬆，與人眼神接觸亦顯自然。似乎旅行團領隊工作訓練，加上其個人努力，的確大大修飾了他 ASD 的症狀。

在不同工作崗位努力過後，Sam 最近回到教職。但是經過幾年來其他工作的訓練，將所學到的功夫要訣心法都放進腦之後，儘管無法預料他往後的路途，但幾可肯定的，是他定會比幾年前的自己更能掌握教職所需，對如何啓發學生、處理行政和同事相處上發揮得更佳。

放下，就能拾起更多

回看 Sam 的職業生涯，最初由學術界跳出來，把前半生的文學歷史政治都放在一邊。說毫不感到可惜只是自欺欺人。但 Sam 成功調節，談起來也坦白自然：「讀書成績好、取獎學金讀碩士，有時想，會覺得自己好本事，比身邊的人好得多，當時發現長處無法成為事業，當然覺得可惜。如果自己處理情緒好些，當年或可以在學術界做好一點。但始終我文字處理能力高，所以會保持開放態度，未來還有希望。」



SAW 招募成功穩定就業 ASD 人士訪問

Success @ Work(SAW) 團隊一直深信有 ASD 徵狀年青人，只要有合適的條件 (例如：配合強處的工種、清晰的身份定位等等…)，他們都可以在職場上穩定工作，從而自立生活，並能發揮所長，為社會貢獻。

為了鼓勵有 ASD 徵狀年青人在職場找到合適自己的方向，我們藉著分享成功例子，幫助 ASD 徵狀年青人從同路人的故事中借鏡學習，令他們感到成功的曙光。我們曾經訪問有 ASD 徵狀在職場上成功站穩住腳的人士，包括演藝界的歐錦棠先生、攜手同心的作者樂君享等。

SAW 團隊現招募各界有 ASD 徵狀的成功穩定就業的人士接受訪問，分享他們成功的要訣。不論你是確診 ASD 或是懷疑有 ASD 徵狀，只要在職場環境持續工作超過一年或以上，我們都歡迎你接受訪問。我們會將你的故事寫成文章，與大家分享。你的個人資料 (如名字、工作地點或職位、學歷…)，會絕對保密。

想分享你的成功故事？請致電 2528 4096 與李姑娘聯絡 或在 Success @ Work Facebook (www.facebook.com/PDA.SuccessAtWork) PM 留言，我們會預約時間面見，分享你在職場上的成功經驗。

你的故事，將會為 ASD 徵狀年青人帶來希望、帶來正能量！



霎時感動

訓練中，令導師感動的時刻……

小文是個害羞沒有自信的孩子。還記得他當初來到的時候，他連說話也是細細聲和不敢望對方眼睛的，每次答我的問題也要看看媽媽的反應才敢回答的。但透過了解小文焦慮背後沒有自信的原因，教導他不同的方法如何處理情緒，小文的媽媽告訴我，他有一次在家竟然做到了我所教導他的方法，最近情緒也穩定和愉快了，在家和學校也少了焦慮的行為表現。

在其中一次的會面中，小文告訴我：「我現在知道怎樣處理害怕情緒了，我不害怕了，因為我記得你教我的方法，我有回家練習的。」我那一刻真的很感動，看到小文由一個焦慮沒自信的小男孩變回健康自信的小朋友，這是給我工作最大的肯定。

臨床心理學學家 蔡珊珊姑娘



初次見面的時候，總是瑟縮一角的美儀，對我有著一點的戒備心。總覺得「輔導員」就如她以前在學校遇到的某些「訓導老師」一樣，來捉她的錯處。然而，這個防禦機制隨著每週的陪伴、聆聽及分享，在不知不覺間消失了。從一開始對上課抗拒甚至缺席，直到現在每次準時積極，用心學習，有時在下課時還會送我一個依依不捨的擁抱。

青少年常被視為反叛及「有問題」，若成人只着重在他們身上捉錯處，希望透過指責懲罰來改正他們的行為，不聆聽他們的心聲想法的話，最後大家只會背道而馳。此階段的孩子，既需要自由與尊重，亦不能缺乏體諒和鼓勵。其實，當孩子感受到你的接納和關愛，他們會很樂意與你同行的。

在過去的日子，陪伴美儀一起走過了各樣的難題，包括了升學選科、感情煩惱、人生價值觀等。獲得她的信任及看見她的成長都讓我感到十分欣慰。



心理輔導員 鄭雅心姑娘

剛認識天天時，兩歲半的他只會說「BB話」和少量單字，咬字也不清晰。他會以肢體語言如點頭和搖頭作簡單溝通，當渴望得到某樣玩具，他只懂用手指指，未能告訴治療師「我想要…」，因此經常會因無法表達自己而感到挫折和難過。當治療師在他面前唱兒歌時，他更只會定定地看著治療師，未有開口跟著唱。

經過五個月的語言訓練、口肌練習和家長在家中配合訓練，現在的天天，除了會用語言作選擇外，還喜歡跟着一起唱兒歌及用短句表達自己的要求和想法。例如他會說「玩火車！」、「唔睇書！」、「媽媽坐呢度！」、「天天驚鯊魚！」等等。看見他明顯的進步，我也感到很欣慰。



言語治療師 彭惠詩姑娘



講座後記

《對治「衝動」-建立自控和行動計劃能力》講座 (24.01.2018)

在講座中，講者陳玉珍姑娘(Ann Chen)分別從心力和腦力兩方面講解 ADHD 小孩的狀態和分享如何幫助他們面對障礙，從而令他們能在日常生活或學習上都變得更輕鬆。當中她介紹了一個不錯的「對治衝動」活動——拼圖。透過講者及參加者的即場參與，大家都認識到 ADHD 孩子的「衝動」行為怎樣在拼圖中呈現及可如何透過它來提升孩子「先思考後行動」的計劃能力。



《Good@Study 學習障礙支援-讀寫障礙之中文輔助策略—認字篇及默寫篇》講座 (01.03.2018)

在講座中，講者陳玉珍姑娘及周加恩姑娘講解了中文認讀及默寫包含的技巧，及家長在家可如何輔助孩子的技巧。參加者非常用心學習，93%參加者對講座感到滿意。大家欣賞講者詳細講解，細心舉例說明及分享個案的經驗，同時亦讚賞教授的拆字技巧實用。



東華三院嬰幼兒家長講座 (20.01.2018 及 03.02.2018)

另外，感謝東華三院蕭旺李滿福幼兒園的邀請，本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘早前到幼兒園分享「如何提昇幼兒的主動性及自律性」及「嬰幼兒發展敏感期小學生活之預備篇」。在兩次講座中，家長們都不單非常專心聽課，還積極參與分享和討論。



講座推介

(2018 年 5-7 月)

Smile @ Heart 兒童及青少年情緒困擾支援

- 23/5 (三) 「媽媽，我不要跟你分開！」-看見孩子的分離焦慮
- 7/6 (四) 看不見的傷痕，感受得到的心結- 兒時身心創傷後遺症
- 7/6 (四) 兒童減壓及專注良藥：靜觀訓練 Mindfulness Training
- 19/7 (四) 孩子被焦慮操控了，怎麼辦？

自閉症(ASD)支援

- 9/5 (三) 幫助自閉/亞氏保加症孩子面對驚恐及焦慮
- 5/7 (四) 自閉兒童的音樂特質和培養策略

專注缺失/過度活躍(AD/HD) 支援

- 7/6 (四) 兒童減壓及專注良藥：靜觀訓練 Mindfulness Training
- 25/7 (三) 對治「過動」－怎樣幫助孩子的身體安定下來

幼兒發展遲緩支援

- 14/6 (四) 幫助發展遲緩的嬰幼兒追上大隊

Good @ Study 學習障礙 (LD) 支援

- 10/5 (四) 讀寫障礙—英文輔助策略—認字篇及串字篇
- 11/7 (三) 幫助學障孩子面對挫敗感