

助展會通訊

PDA Newsletter

2020年1月(第32期)

主題文章

工程師 Jackie 的人生故事：

不向自閉示弱

接通牆外世界

活出自信人生

電話 : 2528 4096

Whatsapp : 5720 8321

電郵 : pda@pdachild.com.hk

網址 : www.pdachild.com.hk

Facebook : www.facebook.com/

iPotentialDevelopmentAssociation

地址 : 香港灣仔軒尼詩道 258 號

德士古大廈三樓



講座分享

家長講座推介 (2020年2月至5月)

※ Smile @ Heart

兒童及青少年情緒困擾支援

※ 自閉症(ASD)支援

※ 專注缺失/過度活躍(AD/HD)支援

※ Good @ Study 學習障礙(LD)支援

※ 幼兒發展支援

最新課程

※ 自閉症(ASD)小組課程：

「正向・快樂交友」交友小組

工程師Jackie的人生故事：

不向自閉示弱
接通牆外世界
活出自信人生



早年科網熱興盛時，電腦界專才 Jackie 以滿分成績畢業於科技大學計算科學系。如今快踏入四十歲的他，在玩具公司的軟硬件電腦部門工作十一年，因有效為公司解決技術難題，所以工作穩定，最近更晉升為部門主管，閒時又會抽空陪伴太太；驟耳聽來，人生似乎輕鬆不過。

只是其實在人生的首三十年，Jackie 也有過很多非一般的經歷：小時失控跳上茶樓檯、在辦公室多番被同事投訴、因被指遲到而大鬧人事部、不明白結婚的意義而導致離婚、無法和陌生人攀談、甚至連開一張簡單的洗衣店單據，也得用上一年時間苦練。

這一切，多少與他的自閉及焦慮問題有關。幸好今天的他，能成功跳出框框思考，慢慢學會如何接通社會，把早年的菱角處理好，令人生更加暢順。

尖子的求職困局

Jackie 讀中學時，電腦科已成績出眾，之後在香港科技大學更以滿分成績畢業，每學期皆在院長嘉許名單（Dean's List）之列。同學都艷羨地說，他大可從云云聘書中挑選心水工作，豈料結果卻是見工多次，眼見其他成績一般的同學都上班了，他還在當倉務員、洗碗及便利店等過渡工作，直至三個月後，才終獲得一間精密機器研究公司聘用。



Jackie 投入職場十多年，曾轉換工作三次。因為技能出色，所以工作表現不成疑問；只是自閉症人士最常見的通病——得罪人多，Jackie 也不能倖免：「我說話沒有調節音量和語調，又欠缺開場白，一來就提出要求，往往像命令別人般，所以同事覺得我故意令他們難受，認為我有問題，甚至會投訴我。」

Jackie 說，說話突兀，加上自小容易激動，令本來已危殆的社交火上加油——「Jackie 又發癲啦」是同事間常說的一句。



職場上火星撞地球

Jackie 指，工作上另一大障礙，是看到錯誤時「必須」指出的脾性：「不理重要與否，只要發現錯誤，我都要指出和爭論，完全不理解有些時候，其實不用或不能一切都講道理。」

Jackie 舉例指，自己一向嚴謹守時，即使晚上加班，翌日他也會趕及在八時五十九分身處升降機內，以符合公司九時上班的要求，並自忖一切準確無誤。但一次舊公司竟向他發警告信指他屢屢遲到，每天均遲到一分鐘，有一次更遲到兩分鐘。想到自己一向努力工作，就算工作至凌晨，翌日仍準時抵達，甚至不求補假，這封信自然令 Jackie 情緒失控。



為了警告信，Jackie 走到人事部高聲投訴，質疑公司的時鐘是否以天文台時間作準、為何會與他的時鐘有誤差、及日後如何界定準時等等。

「現在才明白，當時過分講邏輯，對規矩看得太死，其實警告信沒有甚麼大不了，就算不同意，收下就算。」Jackie 說，自少家人和學校教導他要守規矩，他也視之為金科玉律。但人世間的變數，卻令他感到無所適從。有同事就跟他說，在警告信事件後一周，Jackie「每一分鐘」都在重複提起此事。

他說自己當時絕非「癲咗線」，而是自閉的特質，令他無法自制地在腦海中不斷重覆這件事。

不斷模擬的影像思維

Jackie 解釋，他和很多自閉症朋友一樣，都以影像去理解每件事，並會重複又重複地想像事件，尤如電腦內有一部電視在不斷重播畫面一樣。這種特質，令他較其他人更能洞悉到一個過程中的細節，能把細微問題一早就點出，有利他學習及工作；但同時，當其他人聽到一件事、並馬上跳到結論時，他會在不斷模擬過程後才達到結論，令他對事物的即時反應相對較慢，並令身邊人覺得他經常「講完又講」。

Jackie 說，影像思考和重複模擬，令他能解決其他人無法解決的問題，就像擁有超能力般：「例如同事要準備簡介會，他只會想到要帶手提電腦進會議室；但我可以即時想起除了必備的手提電腦外，會議室電掣壞了要另駁電線；投影器也欠接駁電線；向下拉的螢幕常常要很費勁才能拉下來；還有公司的手提電腦經常死機。甚至簡介會時的流程、參加者各人的問題及神情，我也已預先估算到。這一切在腦內模擬，可能只需幾秒鐘而已。」 Jackie 舉例說。



雖然人事關係不順，但自閉特質者亦有其過人之處，所以職場上自有一片天，這亦令 Jackie 多年來未有為意自閉問題，直至婚姻出現問題，才造就頓悟的機會。

Jackie 早年因為對婚姻的意義和其他人不太一樣，以至與首任太太離婚收場。但奇怪的是，Jackie 離婚後竟能如常上班生活，好像離婚根本就不是一回事。家人當時看在眼裡，只為他擔心；最後其姐首先提議他接受情緒輔導，這樣才促使 Jackie 著手處理情緒問題，並獲臨床心理學家確診有焦慮症、抑鬱症，及有自閉特質。

Jackie 和專家相討後，決定集中處理焦慮及抑鬱問題，不求為自閉斷症。他進行了共七個月的輔導，學習表達情緒，當中包括小組課及一對一會見專家，從而有系統地建立表達情緒方法。



學習有系統地表達自己

輔導令 Jackie 學會監察身體的反應，發現心跳上升、手震、頭痛、肚痛、作嘔、重複做同一動作及咬緊牙關等，都是焦慮時會出現的特徵。「處理焦慮，令我明白到焦慮和自閉很相似，它們都不是『病』，不用『根治』，更不應把自己代入為弱者角色；只要找出思想或行為的底蘊，調節一下自己的想法，就不會那麼辛苦。」 Jackie 解釋道。

除了從訓練中得到一番體會外，Jackie 說七個月中所學的也對工作極有幫助。例如他學會了對話要有「啊！」或是「我覺得」等開場白；開場白前，宜先站好、待對方留意或有眼神交流後才可開始說話；另外人與人之間視乎熟悉程度，亦要保持一定距離。

這些看似簡單不過的日常社交禮儀，卻是 Jackie 狠下苦功練習才學會的人際關係技巧。經過一番努力後，Jackie 說職場上社交明顯大有改善，別人不會再覺得他懷有惡意。雖然未必能令所有人歡迎，但已較往時成功了一大步。

但是 Jackie 並不滿足於此。在情緒訓練完畢後，他破釜沉舟，在屋邨開了一間洗衣店，以此加強自己的社交能力。

訓練東主社交能力的洗衣店

「雖然店是我開的，但最初我在櫃檯根本不敢作聲。但我很留意店內其他人如何交談，於是便多聽員工和客人對話，再加以模仿。洗衣店每日至少三十四個客人，真是一個很大的學習資源庫，書本絕對比不上。」 Jackie 笑說。

雖然勇於為自己製造社交環境，但自閉人士的社交焦慮，仍然使 Jackie 花上一年時間，才能夠開出一張不過是填上客人姓氏和衣物重量的洗衣店單據：「那時我雙手會不斷發抖，完全聽不到對方在說甚麼，磅數也會寫錯。」



經過特訓，最後 Jackie 由「啞子」變成屋邨的「吹水王」，被同事笑他何時何地也可與人無所不談，甚至成為今天一則有趣分享。Jackie 說，解鈴還須繫鈴人，要解決社交焦慮，需要走進社會，不斷鍛鍊。

以自己有利的角度看待自閉

Jackie 敢於承認自己是自閉人士，他笑言社會有「同情分」，公開對他有利；然而實際上 外界反應也不是一致支持。在公司中，同事輕則避開他，或是裝作很諒解，但滿口「你 自閉是不會明的了」等另類歧視；至於嚴重者則將所有罪名掛鉤：「公司的同事知道我 自閉後，會把『弱能』、『靦線』等看法綑綁在一起界定我；另外我也聽過有同事問：『Jackie 會否取刀斬人？』又或者是說自閉人士不應該拍拖、不應該結婚等等，也挺難受的。」



雖然社會認知仍有待加強，但 Jackie 並不願意視自閉為人生輸家：「與其視自閉為一個 病或一件壞事，我學會了以對自己有利的去看。我與人不同，不一定因為我是弱者，可能我是天才吧。你可能說我是自我欺騙，不過這樣想對我自己最有利。」

天才與白痴，由自己決定

Jackie 在三十歲後才發現自己有自閉症特質，雖然他決定不去斷症，也不將之視為一個病或一個缺陷，選擇適應和共處，找出最好走的路融入社會，但人生的前三十年，這個「特質」，的確令他受過不少苦頭。

「首日上幼稚園時，老師說要闔上眼睛祈禱，我便問為何要闔上眼。從此，我就被老師視為頑劣兒童。從小到大，我都是被欺凌的對象；由高班開始，我已在想自殺方法，甚至為個別自殺方法會影響他人而感到焦慮。」 Jackie 童年時代的鬱結，由此可見一斑。

「我自小已比常人聽或看到更多資訊，例如會突然從視野中放大某一點，將別人留意不到的也察覺下來；或是在酒樓內，把鄰近幾檯茶客的對話都全聽進耳中；腦袋這樣運作，令我時常感到很辛苦，很疲累，會常常嚷著要回家。」 Jackie 還記得在高班時，他甚至失控走上茶樓檯上跳來跳去，被以為瘋掉。



這樣的童年，加上早年被逼用一套指定的學習方式，令 Jackie 以前在學校群體中抱有一種求存心態，絕不求出色成就：「我明明背書就像拍照般，可以整篇文章記下來，但老師總是要抽其中一句來問，那種學習方式，根本就不適合我。」

幸好中三一次推鉛球比賽，Jackie 偶然得到第四名並獲選入校隊，首次為他帶來自信，連讀書成績也大大改善。加上中四主修理科時內容以理倫、科學原則為主，令他讀來如虎添翼，才慢慢演變成之後的科大高材生。Jackie 不諱言，一切全屬「好彩」，如非這些際遇，他可能早就自殺了。



以道理了解社會的歪理

自閉症因為和其他人的思考方法不同，又早於別人發現問題所在，如果其他人無心聽他解釋，往往會覺得他是「傻瓜」。Jackie 說，最慘的，莫過於一個負面標籤，會引來其他負面標籤，例如反應慢的人，就會被視為「傻」、「蠢」及「能力低」。

「但有趣的是，如果對方能耐心聽你解釋，經過磨合後，他們又會認同你，甚至會視你為『專家』。到那時，就算你說話有錯誤，大家還是會覺得你對。」一向信奉規條的 Jackie，似乎已參透社會其實無甚道理可言的真相，甚至能一語道出人生中的諷刺。

如今能樂觀面對自己，除了公開承認有自閉特質外，Jackie 亦不時在網上和其他自閉朋友分享經歷，希望幫助其他人。

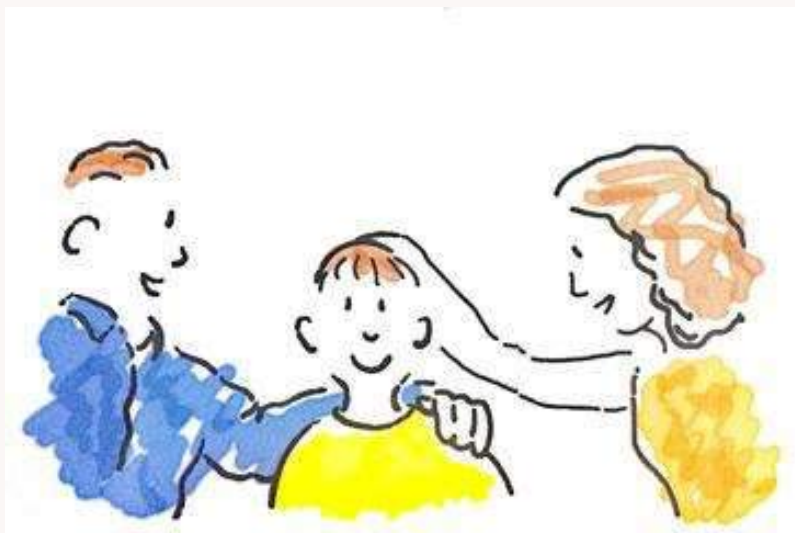
以過來人對同路人忠告

對於其他同路人，Jackie 有幾個簡單但深刻的忠告。首先，他建議自閉人士要建立自信。他解釋，自信是指遇到別人批評時而毋須恐懼，明白感到不开心是正常，但過後要明白，批評不會傷害到自己。因為很多自閉人士是影像思考，腦海中察覺的問題會先於別人，所以容易焦慮；又當發現別人理解不到問題所在時，焦慮就會惡性循環地加倍。因此，自閉人士要建立自信，當別人了解不到問題所在時，也要學習不用在意、不用擔心。

在建立自信之餘，Jackie 說也要相輔相承地學習實際、基本的社交知識。他指青年及成人，可學習溝通時與人的距離，說話音量等，以實質的方法去改善社交；並可多看自閉相關的書籍及自閉人士的自學手冊，透過故事及思考題加以練習。他指這些練習自閉人士看會很有同感，是很好的自助渠道。同樣，網上有關於自閉、焦慮的討論區，也可令各人暢所欲言，有助分享經驗。

至於自閉兒童的父母，Jackie 說家長首要是保持平常心，不要視自閉為病，並多留意孩子的行為及想法，協助孩子尋找連接世界的方法，避免有焦慮症。

家長可示範一些社交的通用法則，幫助孩子明白社交如何運作。另外，家長對孩子說出規條背後的原理會有幫助，如：「子女問為何在學校要乖時，家長可以直接解說課堂管理是老師的責任，假如學生走來走去，老師就教不到書，老師也可能會挨罵。」這個「赤裸的真相」，一般家長或許覺得不宜告訴小孩，或是小孩子不會聽明白；但 Jackie 認為有自閉特質的小朋友，不單會聽得明，甚至會在知道事情的終極規條後，學會調節自己，並舉一反三，理解老師或他人的其他行為，從而好好和世界接連。



助展會非常感謝 Jackie Cho 與我們分享他的經歷。欲知道更多詳情，請瀏覽助展會網頁 <http://www.pdachild.com.hk>。

講座分享

在過去的四個月, 感謝家長和同工的來臨參與, 本會如期舉辦了:

- * ASD 孩子的思考模式, 你了解嗎? (自閉症工程師分享)
- * SEN 孩子的基礎治療 - 安坐篇
- * 自閉症及讀寫障礙支援 - 中文輔助策略-命題寫作篇
- * 自閉症「識心療法」之聽覺意識篇(上) - 幫助孩子突破聽覺過敏的困局

我們很高興從參加者當下的投入和回饋中, 肯定了我們的信念, 就是把專業知識分享出去, 讓家長及教導者明白孩子多些; 這樣, 大家就越能對症下藥地輔助孩子, 並在培育 SEN 孩子的路上越見希望。

在「**SEN 孩子的基礎治療 - 安坐篇**」中, 本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘分享了她對發展/學習障礙的學生“不安坐”表現的觀察及分析, 並簡介了不同情況的介入手法。在這裡, 先跟大家分享孩子未能安坐的不同的因由及模式。

首先, 當我們說一個孩子能夠安坐時, 大家都期待看見他的腰身能輕鬆地坐直, 屁股能安坐在座位上持續至工作完畢而不離座, 且坐著時身體安定; 同時, 腰身能保持正中, 身體左右兩邊平衡而坐, 雙腳安定地垂下等。

其實, 要集以上行為於一身, 孩子需依靠在身心腦不同的範疇作配合, 只要其中一範疇出現發展落差, 孩子就不能保持安坐。而不同因由, 不安坐的情況也不盡相同。從臨床所見, SEN 孩子「不安坐」的類別包括:

- * **心情焦慮**: 在面對某特定的人或環境, 才出現不安坐的情況
- * **腦神經抑制困難(過動.衝動)**: 能量過高, 停不下來; 週身郁, 攪攪震, 坐著時手腳動不停, 喜歡離位, 甚至腦袋想不停, 口也說不停, 總之要攪新事情..
- * **渴求前庭感覺刺激**: 坐著時屁股郁來郁去以轉移重心, 也喜離位; 平日非常喜歡搖盪. 旋轉. 攀爬. 跑. 跳等, 但能量不高, 手腳也不停不下來
- * **原始動作反射殘留**:
 - **symmetrical Tonic Neck Reflex (STNR)**: 常跪坐, 棟高腳, 屁股會常不期然滑向前, 有時像坐在尾龍骨而不是屁股上; 雙腳常踢來踢去/卡住在椅腳上 或放在椅子上; 上身屈曲-下肢伸直
- * **肌肉張力低, 軀幹和盆骨控制弱**: 耐力低, 易倦; 無腰骨般, 喜靠椅背/趴在桌上

孩子未能安坐可以由以上一或數個原因所引起, 故要早日改善其情況, 最好找專業人仕作深入測試, 對症下藥!

家長講座

(2020年2-5月)

Smile @ Heart 兒童及青少年情緒困擾支援

23/2/20 (日) 〈讀懂孩子・讀懂自己〉兒時身心創傷/心理陰影之
影響及療癒 工作坊

18/3/20 (三) 認識孩童分離焦慮

18-19/4/20 (六/日) 靜觀手療 - 把卡在身心內的繃緊/驚慌的情緒釋放出來

24/5/20 (日) 〈讀懂孩子・讀懂自己〉轉化驚慌及焦慮 工作坊

自閉症(ASD)支援

5/2/20 (三) 自閉症專業評估-嬰幼兒至成人

4/3/20 (三) 「識心療法」之愛的意識篇 - 讓愛流動, 眼神自來

22/4/20 (三) ASD 的思考模式, 你了解嗎? 分享會 第二場

13/5/20 (三) 「自閉症 vs 亞氏保加症」的同與不同

專注缺失/過度活躍(AD/HD) 支援

5/2/20 (三) AD/HD 非藥物的對治系列：幫助專注力不足 ADD
或學障孩子建立「時間意識」(第二場)

15/4/20 (三) 非藥物的對治系列: 靜觀治療 - 體驗工作坊 (第三場)

27/5/10 (三) ADD 非藥物的對治系列：減少拖延・提升工作動力





Good @ Study 學習障礙 (LD) 支援

20/2/20 (三) 學障孩子的基礎治療 – 語言思維篇: 詞彙擴展及說話

組織力的提升 (第二場)

4/3/20 (三) 學習障礙支援孩子常混淆 bdpq 及把字反轉來寫, 怎麼辦?

15/4/20 (三) 隱性學習/讀寫障礙 之 及早識別 (幼兒及初小常見徵狀)

27/5/20 (三) 讀寫障礙的中文默書溫習策略



幼兒發展支援

18/3/20 (三) 從玩耍中看嬰幼兒的思維發展



自閉症小組課程

NEW!

Happy Together

「正向・快樂交友」小組

2020年 星期六班

目的：

提升**安全感**

建立**互動能力**

提升**被拒絕及妥協能力**



特色：

自然交往 • 正念正向 • 社交發展步伐 • 多元活動 • 影子教學



內容

1. 分享. 感恩. 反思
2. 靜心活動
3. 多元活動
4. 家長淺談



對象

5-8 歲、就讀

主流幼稚園及小學

害怕或不懂社交溝通

之孩子



時間 (Sat)

A 組：12:15—1:15

B 組：1:45—2:45

費用

每節 HK\$550