



# 助展會通訊 PDA Newsletter

2020年10月(第34期)



主題文章

ASD「冰封」小孩蛻變成  
「用心溝通」大男孩：  
一切由『自心意識』開始

疫情下的注意事項：

為確保學生及教職員之健康及安全，所有到訪人  
仕及新學生需要遵守新冠肺炎健康守則及填寫健  
康申報表。

## 講座/ 活動推介(11/2020—1/2021)

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

Start Bright 幼兒發展支援

Good @ Study 學習障礙 (LD) 支援

## 講座回顧

3/6 ASD 自閉症：自給自足。在家社交溝通訓練  
線上課

12/9 《英文輔助策略—認讀篇》馬來西亞 合辦  
線上課

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



## 主題文章

# ASD「冰封」小孩蛻變成「用心溝通」大男孩

一晃眼，Gregory（化名）已訓練了七年。Gregory 由一個封閉內心的 ASD 小孩，轉化成自主自信的中二生。

由小一開始，Gregory 就由媽媽伴著到助展會做訓練；即使在新冠肺炎疫情肆虐下，母子仍維持這每周的約會。他們多年來風雨不改，全因看到兒子持續進步：Gregory 由一個沒有反應、沒有表情、不會與外界交流的 ASD 小孩，成為一位勇於嘗試、懂得社交溝通、有時甚至會給父母開玩笑、也會幫忙媽媽做事的大男孩。「現在終於有母子間的樂趣。玩，可以純粹是為了開心而玩，毋需只是為了訓練而玩」。Gregory 媽媽的體會，正是不少 ASD 孩子父母最渴望達到的。

## 由「冰封」小孩到「好奇心」小孩

Gregory 小時候不太哭鬧，沒有任何情緒行為問題；但與其說他很乖，不如說他和外界沒有聯繫。「他不會對外界的人或事有反應，他不是開心，也不是不開心，他是對外界漠不關心，將自己冰封在自己的世界中。」Gregory 媽媽回憶道。

再往前看，她說兒子初生時和其他嬰兒一樣會牙牙發聲。但到一歲時，卻沒有學說話。小小 Gregory 不會對事物表現好奇，既不會手指指、摸東摸西，也不會四處張望。起初健康院只著他們耐心等待，但後來經過診斷，終確認為有 ASD 徵狀。

聞得惡耗，Gregory 媽媽傷心不已。自此，她轉為全職媽媽以照顧兒子，開始帶他進行治療，又到特殊幼兒中心上學。

「小一前他一句話都不說，故當時只管做言語治療，希望他會開口說話。」Gregory 媽媽說早年在其他機構進行言語及音樂治療，當時的訓練也對兒子有幫助。

「在特殊幼兒中心，一旦凳子換了別張，有些小孩子就認不出那張是新的或是原本的凳子，或凡是凳子都可以坐的道理；但 Gregory 並未至於此。於是我想，他的情況未算太差，有觀察力，也會學習，只是較慢。後來一次聽到助展會陳玉珍姑娘的講座，提到訓練『自心意識』，覺得頗有



意思，於是就到助展會一試。」助展會的訓練方向與大部分機構不同，引起了 Gregory 媽媽的興趣。

她說，早年助展會較為 Gregory 提供身體感覺訓練，以引發他的自心意識。大量身體及感官活動，正好適合小朋友需要。Gregory 每次來只管玩耍和進行不同活動，所以總是十分期待。在遊戲之中，她慢慢發現兒子增加了好奇心，也更願意表達自己的感受。

## 訓練自心意識

訓練自心意識，即透過活動，啟動孩子的自心意識功能，讓孩子感受/留意到自己需要及環境的狀況，建立孩子的自覺、自主、自控、自我保護、自創、自我計劃等的意識，認識、留意及統合身體、眼、耳、鼻、口(舌)、腦(思考)的情況，意識到自己和別人的需要及身處的環境，作出適當的反應和選擇。並建立孩子與人連結(接受愛)，理解人(學習與人相處)，再與外界建立關係。

Gregory 媽媽覺得，助展會最獨特之處，正在於建立孩子的自心意識：「外間的訓練大多以技能為主，其他家長聽到助展會學自心意識，可能會覺得頗為玄，摸不著頭腦。我先生起初也問，為何訓練不是定下目標要他完成一件事？這裡的導師可能會以『聽聽？是甚麼聲音呢？』來訓練孩子聽外來的聲音。別人聽著或許覺得無聊，但這樣一句看似簡單的說話，卻真的有辦法打開孩子和外界的連繫。」



### 1. 學懂為成功感而努力

經過七年定期訓練，Gregory 的自我意識提高了很多。小時候完成一件事，可能只是因為他乖巧或聽從指示；現在十來歲的他，已過渡為會為取得成功感而做一件事。「以前他常要我協助，就算自己做到的也會慣性叫我幫忙。現在他有時會說『我自己試下』，代表他有興趣，也有信心自己會做到，聽著令我很高興。」 Gregory 媽媽說。



### 2. 接納自己負面情緒

「他以前會逃避負面情緒。不高興、不喜歡某個東西、不舒服甚至是疲倦都不會表達出來，會說『無事』來否認。這可能是因為他接受不到『差勁』的事，所以會馬上冰封自己，裝作與他無關。後來助展會的導師告訴他，不開心是沒有關係的，才慢慢帶他出來，令他承認自己的想法，並表達原因或想怎樣。但這方面，我們還需要繼續下功夫」 Gregory 媽媽說。

### 3. 為意自己重複問問題

除了訓練，Gregory 媽媽也會將生活上碰到的棘手大小問題請教導師：「曾經 Gregory 常常重覆問同一問題；可能是因為某方面刺激他說話，而他又為不為意自己已問過同一問題。他是個 ASD 孩子，我總不能因為他問了又問而不答他。我為此請教陳姑娘，她教我反問 Gregory 是否知道問題的答案。有天 Gregory 一日內多次問我同一問題，於是我照版煮碗反問：『那你知道答案嗎？』他回答我早前告訴他的答案，我便跟他說：『既然你已知道，那還用不用問呢？』經過這個過程，他就明白到不要重問問題了。」

## 重拾母子間的樂趣

由學習自心意識啟步至今，現就讀中二的 Gregory 在溝通方面大有進步。「他小時默不作聲，我很渴望跟他談話閒聊，一切卻似是奢望。現在他可以和我傾談了，雖然有時有些重複，但我覺得我們的確溝通得來，而不是學舌般我說一句他說一句。」 Gregory 媽媽鬆口氣道。

ASD 家長在育兒路上，一直就在孩子身邊照顧、訓練和教導，心口掛上勇字只管帶著孩子向前衝，難免會有筋疲力竭之時。如今 Gregory 媽媽終於可以由勇士角色，偶然放緩腳步，享受為人母之樂：「溝通得到後，現在終於有母子間的樂趣。玩，可以純粹是為了開心而玩，毋需只是為了訓練而玩。他有時會愚弄我，取笑我；我現在不再覺家中有特殊孩子，更覺他只是鄰家普通小朋友。」



為母之樂，除了是能與兒子溝通外，也是喜見兒子培養出關心他人及理解人人不同的能力：

「我們外出回家後，即使他想上廁所，也會先問我要不要用洗手間；在餐廳選擇食物時，他亦明白並接受每人喜好會有不同，他和家人選吃不同的東西，絕對不是問題。」

## 訓練孩子從心出發

Gregory 媽媽以過來人與其他家長分享，訓練技能當然重要，但建立孩子的自心意識，可以讓他們敞開心窗，日後他們才会有心想完成一件事、有「為了進步而努力」的想法，這樣更為治本。

來助展會七年，會有停止的一天嗎？ Gregory 媽媽認為兒子仍有很多進步空間，所以只要在能力範圍以內，都會儘量幫助他：「以前會很擔心他將來可否獨立，擔心父母不在時他會怎樣，現在已不會這樣想；當然我也會像一般父母般擔心子女，但也學會了不去想太遠了！」



## 導師分享

### SEN 特教導師 徐姑娘

#### 靜觀手療開放身心溝通

在初認識 Gregory 時，他腦海中總是有很多想像，Gregory 會把注意力完全投入自己想的事情，跟導師很少有交流。在幫 Gregory 做靜觀手療時，他總是表現緊張，有點抗拒導師觸碰到他的身體。經過一段時間後，透過靜觀手療幫助 Gregory 放鬆身體，Gregory 整個人比以往放鬆了很多，也多了向導師表達自己的感受。記得有一次，在課堂開始前，Gregory 主動跟導師說：「去做手療！做手療好舒服！」。



現在的他已經可以輕鬆地與別人相處，不再只是埋頭進入自己腦海中，在課堂上 he 會跟導師分享自己日常生活的事情。在疫情期間，Gregory 更主動向導師表達自己對於疫情的擔心，他覺得很不開心，感染新冠肺炎的確診人數再度上升。

## 資深 SEN 特教導師 袁姑娘

發展自己「新」世界 - 想像和創意能力的提升

**Gregory** 以前對於不符合常規的事物都會很執著，很多東西都只可以依同一個狀態存在，當接觸到的和自己想法不同的時候，便會感到不舒服和不安。因此，導師和他一步一步地對不同的物料進行想像，透過示範和模仿，讓 **Gregory** 試想像該東西像甚麼、似甚麼，從而慢慢接受到和原先定位有所不同的另一個狀態。

就如一些很普通的顏色紙，以前的 **Gregory** 只會直接落手便摺紙、在上面繪畫，現在的他，會想像不同顏色的紙好像不同的食物，紅色的像叉燒、黃色的就像麪條，把事情變得更有意思可愛。

當其想像能力有所提升後，他自然地便發展出自己的「創意」。他會把紅色紙剪成一粒粒、把黃色紙捲成一條條，再加上不同的「食材」，便變成了一碟美味的炒貴刁了。想像和創意並行，令 **Gregory** 不斷地進步，對「新」世界愈來愈好奇。



## 言語治療顧問 廖姑娘

用語言學習表達自己負面情緒

初接觸 **Gregory** 時，就如他的媽媽所言，**Gregory** 好像一個小機械人一樣，只有刻板式的對答，沒有交流，而且是太過乖，從不拒絕他人，對“不”、“生病”、“生氣”…等字詞表現恐慌，好像觸碰著他的逆鱗一樣。正正就是太聽話，第一印象是要引導他將心裡的想法表露出來，那管只是一個動作。

先從心理入手，讓心裡只有非黑即白的世界，其實也可以有其他顏色，知道“說不”是可以的，“生病”是可以的，其他的“負面”情緒也是安全的。透過利用公仔模擬故事的情景、刻意度身定造的故事情節、無數的互動遊戲、在其喜愛的活動刻意滲透和引導等，**Gregory** 漸漸由接受他人的“負面”情緒、到接受自己的“負面”情緒、再到表達自己的“負面”情緒，包括表示拒絕。漸漸，除了表達拒絕、表達擔心、表達失望，也能解釋這些情緒的原因。因而，日常的對話不再是刻板背誦，而是真正表達心中所想。

## 語言思維及聽覺意識訓練同步進行

除了情緒及表達心意，語言思維及聽覺意識也是 Gregory 的訓練所需。大量的結構性桌上遊戲、角色扮演遊戲、實體的解難活動 (如製作食物、沒有工具也可畫“圓”、沒有工具也可“吹泡泡”…等)，逐步引導及開發其語言思維。對於喜愛的烹飪活動，現在 Gregory 解難及變通的速度，比很多不善煮食的成人優勝。

聽覺意識方面，則先從最初“聽唔聽到”、“聲音喺邊度黎”、“聽過未”、“鍾唔鍾意聽”和“認唔認得”等意識先著手。及至現在，Gregory 漸漸已能同步有效處理三至四人的對話，能處理較長及複雜的口語指示，在日常對話的反應亦比以前快及自然很多，不再像以往連聽到自己的名稱也不會回應，及只能機械式回話。

喜見 Gregory 已擺脫機械人的溝通模式逐漸返回正軌，我們也確信 Gregory 的訓練方向是正確有效的。朝著恰當的訓練目標，Gregory 的前路也會愈見順暢。



助展會非常感謝 Gregory 媽媽與我們分享兒子訓練的詳情，欲知道更多關於 ASD 的詳情，請瀏覽助展會網頁 <http://www.pdachild.com.hk>。

以上內容為受訪者個人意見，並不代表助展會立場。

欲知道更多詳情，請瀏覽助展會網頁 <http://www.pdachild.com.hk>。





# 「疫」境家居訓練活動

(幼兒及小學生適用)

## 齊來做家務

孩子天生就是愛模仿「扮大人」，同樣也喜愛做小幫手，在疫情下，孩子無所事事在家，爸媽正好利用孩子這兩特點，讓孩子幫忙做一些簡單的家務，例如：幫忙拿東西、晾衫、掃地、抹枱、整理床鋪及澆花等等。

「做家務」對孩子來說是有很多好處的。孩子觀察父母或直接動手探索所觀察的事物，不但能增加孩子一些生活知識，也可提升他們的觀察和探索能力，而且做家務時往往需要運用身體控制物件，如：舉起手掛起衣物/把毛巾夾在衣架上、收拾床鋪或用掃帚掃地等等，都是鍛鍊身體大小肌的好機會。而父母陪伴孩子一起做家務，能有助增進親子關係，當然在孩子幫忙做家務時，父母也需要保護幼小孩子的安全及在適當時間作出協助。



資深兒童發展導師 黃姑娘

父母安排孩子做家務，不要忘記需要同時考慮配合孩子的能力，並要分拆步驟，並先由簡單的步驟開始，例如，處理衣物(擺放衣物/洗衫/晾衫)：

- ◇ 請孩子幫忙把衣物放入洗衣籃
- ◇ 請孩子幫忙把自己或爸爸媽媽的衣物分類
- ◇ 請孩子找出相同的襪子/或按指示把不同的衣物遞給媽媽夾在衣架上
- ◇ 請孩子把毛巾/襪子/內衣夾在衣架
- ◇ 請孩子幫忙把清潔的衣物反轉
- ◇ 請孩子幫忙用衣架掛起衣物
- ◇ 請孩子幫忙摺毛巾和襪子，技巧熟練後再教孩子摺衫及褲



- ◇ 請孩子幫忙利用工具把衣物掛起或收回
- ◇ 請孩子幫忙用正確的方法摺疊衣物,並把衣物放回衣櫃裏

溫馨提示：

父母親身示範，讓孩子先看看做法，然後再一邊示範，一邊講解做法及技巧，使孩子易於明白。另外，父母要接受孩子會做得不好，當孩子覺得做家務是輕鬆容易，有成功感就會繼續做下去。當孩子做得好時，要給與讚許，未做得好時，要給與鼓勵，讚賞孩子做得好的部份。如：「媽媽見到你好用心做」、「媽媽見到你的手指好要力，可以把衣夾把開...」等等。不要心急糾正孩子的錯處，要給予孩子自行想方法解決問題的空間，也給予他們足夠的練習時間。

## Food is Fun!

防疫時期留在家中，家長與小朋友可以在家中進行甚麼親子活動？

### 1. Messy Food Play

家長透過食物便能與小朋友在家中進行簡單的親子活動。家長可以與小朋友在家中進行「Messy play」，這是一種可以讓小朋友任意發揮想像，自由自在地玩，過程中不需章法、不需刻意指導、沒有特定要求，只需給予最基本的規範（不傷己，不傷人的好玩遊戲）。當然，我們需要不怕髒亂。

家長只需要預備不同種類的食材便可以進行，例如麥皮、意粉、啫喱等。在家長的陪同下，小朋友可以隨意地混合或玩不同的食材，以刺激孩子的感官探索、提升手眼腦統合的能力及小手肌操控能力。若在探索/玩的過程中保持乾淨清潔，也可讓小朋友進食自己的「作品」。



特教導師 徐姑娘

### 2. Cooking Play

家長可以與小朋友運用食材一起烹飪，家長可以自己先做，作為示範，又或預先準備一段烹飪的短片，例如：做三文治、布甸、壽司卷等，讓小朋友先觀看烹飪的步驟，然後家長與小朋友一起進行活動。一方面家長與小朋友分工合作可以增進親子關係，另一方面可以提升孩子的專注力、模仿及執行功能。

## 歌曲分享

在工作中會接觸很多 SEN 的小朋友，特別是自閉症及發展遲緩的孩子。因為他們的認知及表達能力不足，不但在與同學相處上，與家人之間的關係也會因未能有效溝通而產生隔膜，從而築起了一道牆壁。香港兒歌創作人兼特殊兒童教育導師郭姑娘 (嘉芙姐姐) 希望藉著自己創作的「牆壁」，鼓勵所有自閉症小朋友的家長、親人、導師等，大家的努力是不會白費的，因為她相信孩子們總有一天會推倒內心的牆壁，發現牆壁的背後有一個繽紛的世界以及愛他們的人一直在陪伴及等待他們。令人倍感輕鬆愉快的旋律配著窩心的歌詞令歌曲極具意義，引起聽者的共鳴且給眾人帶來希望，知道一直走的路並不孤單，總有一天會成功。

「縱使雙手漫無目的 目光總喜愛藏匿 我也會擁抱你 見證著成長的每一點滴」

「有天你摧毀心裡牆壁 七彩繽紛世界在等待你認識 不必怕 前路挽著你手一起編織」



除了「牆壁」，嘉芙姐姐推出的專輯「原創兒歌專輯 vol. 1」中也收錄了 15 首不同的創作兒歌，適合 0-6 歲有特殊需要小朋友收聽。內容涵蓋認知、專注力、手腦協調、發聲動機及律動等多個範疇，若再配合相配的訓練或建議活動，相信能提高家長和小朋友在家中做練習及訓練的效果。



特教導師 黎姑娘



# 講座回顧

## 3/6 ASD 自閉症：自給自足。在家社交溝通訓練 ZOOM 線上課

### ASD 家居訓練



在講座中，本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘（Ann Chen）講解了社交和溝通的分別、兩者如何緊密合作、以及家長在日常生活的參與對訓練的效果。講者陳姑娘講解了 ASD 兒童對自己的意識比較模糊，自身安全感低的狀態，她建議家長引領孩子先從家中建立足夠的安全感，然後一步一步引領他們由屋企進入群體，與人相處、交往。

講者亦對與 ASD 兒童的相處、作息、環境和活動四大元素中提出不同建議，幫助 ASD 兒童在家居訓練中建立社交的安全感。

而在溝通上，講者陳姑娘介紹了一些溝通的重點，包括心意表達途徑和訊息接收方法，令家長明白與孩子之間心意交流的重要性。

## 12/9 馬來西亞 TCSM 合辦 突破讀寫障礙

### 《英文生字—全腦認讀》 ZOOM 線上課

受馬來西亞教育團體邀請，本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘(Ann Chen) 參與了一場與英文

認讀有關的基本概念以及教學技巧 線上講座。認讀有困難的孩子在看到字形時，較難找到字音，即使已學習多次，但孩子仍然會記不起字音或是會讀錯音。原來認讀有一些基本條件，例如眼耳統合、語音意識、排序、左右方向等，有認讀困難的孩子正因為缺乏這些條件，而未能有效地認讀文字。



講者分享了一些認讀英文生字的教學技巧，例如情感上需要讓孩子們感到安心舒適，即使孩子對學習英文不感興趣，也要給予他們安心學習的環境，以及知道這是需要做的；讓孩子細緻地由左至右看生字，先準確讀出字母，之後家長或導師才讀出字音；讓孩子細緻地分辨兩個字的字樣等。

馬來西亞主辦方表示這次分享給他們一個深入的角度理解及解決英文學習困難。



# 講座推介

**\*\*有關報名詳情, 請留意 FB 及網頁公佈\*\***

**11.2020– 1.2021 家長支援線上課**



## Smile @ Heart 兒童及青少年情緒困擾支援

12/ 11 「情緒到來怎麼辦？」：認識情緒及有效溝通技巧

23/12 如何幫助焦慮的孩子?

21/ 1/2021 教養孩子, 由認識情緒開始

## 自閉症(ASD)支援

9/ 12 「識心療法」之 觸覺意識篇 I - 皮膚觸覺過敏對全人發展的影響及其治療

6/ 1/ 2021 自閉症 vs 亞氏保加症 vs 自閉症侯群：講清講楚

## 專注缺失/過度活躍(AD/HD) 支援

11/11 家長怎樣做, 才能幫助“心散”孩子建立時間意識?

13/ 1/2021 如何透過做家务訓練 ADHD 孩子的計劃及執行能力?

## Good @ Study 學習障礙 (LD) 支援

19/ 11 家長怎樣做, 才能輔助孩子做作句和重組句子?

16/ 12 讀寫障礙孩子的作文困難及輔導方法

27/ 1/ 2021 孩子英文識讀唔識串, 怎麼辦? 「心身腦串字法」

## Start Bright 幼兒發展遲緩支援

18/11 嬰幼兒家長必備知識: 自閉症/社交溝通障礙孩子的早期行為表現 (0-2 歲)

如有興趣參加我們的講座, 歡迎與我們聯繫

1. Whatsapp : 5720 8321

2. 電郵 : pda@pdachild.com.hk

3. 追蹤 Facebook : [www.facebook.com/iPotentialDevelopmentAssociation](http://www.facebook.com/iPotentialDevelopmentAssociation)