

主題文章

Happy Together

社交成長小組

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。

活動教學分享

齊齊煮飯仔——親子活動

特教導師 冼姑娘

靜觀練習 – “活在當下” 與自我意識

特教導師 費姑娘

霎時感動

特教導師 張姑娘

最新消息

講座工作坊推介

講座後記

16.3.2022 由「魂遊」到「集中」—
專注訓練

2022.3.20 輕鬆默到書 ~ 孩子識讀唔
識寫 (中文)，怎樣教？

電話 : 2528 4096

WhatsApp : 5720 8321

電郵 : pda@pdachild.com.hk

Instagram : www.instagram.com/pdachild

網址 : www.pdachild.com.hk

Facebook : www.facebook.com/iPotentialDevelopmentAssociation



主題文章



Happy Together 社交成長小組

自閉譜系孩子必修課

若孩子有 ASD（自閉症譜系）症狀，在融入社群的成長路上，一般都是困難重重，落後大隊；有些孩子幸運地會慢慢追上，有些則不幸地弄至遍體鱗傷。

很多家長們在孩子小時候都會努力地為孩子安排社交約會，好讓孩子有機會進入群體；又或在日常生活中不斷重複提示或用行為獎罰計劃去引導孩子正確社交行為，例：跟別人或聽人說話時眼睛要望人、對人有禮、主動投入大隊、合作等；可是，眼見能如願的家長頗少，大多徒勞無功，有時甚至發展到連自己跟孩子互動溝通也覺得辛苦，情況頗讓人氣餒。

究竟孩子有 ASD 的話，他們會渴望社交嗎？他們又有否能力學懂社交，融入社群？

根據助展會過往近 30 年跟 ASD 孩子交往的經驗，我們發現孩子們進入社群有兩個基本條件。一是當孩子們能找回自己，建立起自我和自主意識後，他們的心會自然漸漸趨向同輩；另一是孩子們曾經歷過跟別人一起相處的美好，那快樂的感覺讓他們念念不忘。當孩子同時俱有這兩個條件，他的內心就會升起跟小朋友一起的慾望，之後亦會為了滿足自己跟他人一起的願望而願意改變自己的行為，去「滿足他人」來「滿足自己」。

Happy Together 社交成長小組



助展會過往斷續地開辦過不同長短期的社交小組，服務幼稚園學生及小學生，最長的一個課程為期三年，見證了同一班孩子在社交智能上的成長軌跡。這群孩子現已成為大學生，他們不單在學業上取得成就，並為自己建立了社交圈子。作為導師的我們，甚是欣喜。

我們設計了不同形式的活動，運用正面和自然的帶領技巧，務求為參加課程的同學，製造正面的社交情感經驗，即快樂！

我們在疫情期間，總結了過往多年的臨床經驗，特別為自閉譜系/有社交溝通困難孩子重新設計了 Happy Together 社交成長小組課程。

Happy together 社交成長小組課程主要有兩個主要目的：

一. 提供社交快樂經驗，從而提升孩子們的社交動機

在小組課堂中，Happy together 社交成長小組課程為孩子提供四種社交快樂經驗：

第一種快樂是感受到與人交往是安全的、是輕鬆的、是好玩的、是滿足的、是享受的、甚至是自豪的。這樣，孩子們心中自然漸漸地升起那種情感印象- 與朋友一起是多麼快樂的啊！

我們為孩子所製造的快樂，不是為了取悅老師而獲得被讚賞或獎勵的快樂，不是因某活動好玩而來的快樂，而是那純粹的與他人一起同在，同頻共震的快樂！

第二種是分享的快樂。孩子們在活動中把自己的快樂及創作跟他人分享而得到快樂；從觀看別人所做的而開闊眼界和創造新的可能性而獲得快樂、及被別人的快樂感染而讓自己也快樂起來。

自然交往 融入社群 正向正念

第三種快樂是被同輩支持的快樂。小組課堂會製造讓孩子們互相合作的經驗，這樣，孩子們可以經驗到在別人幫忙下能讓自己更快速做到自己想做的事（例：向他人借東西），又或做到自己一個人不能做的事（例如玩角色扮演遊戲）的事實；透過感知到其他小朋友以行動來支持自己，讓孩子們心中感受到他人存在的利己關係，並輔以安全和有「愛」的感受。

第四種快樂是從幫助別人所獲得的滿足感及去付出愛的快樂。在相互合作的活動中，孩子們看見別人需要幫忙，同時也看見自己的能力可以幫忙，繼而燃點內心付出愛及看見別人快樂的心因；同時，透過別人願意接受自己的幫助去感受自己是被他人接受的。



再者，成功幫助別人的經驗是會創造滿足感和良好的自我感覺。從「利他」到「利己」的過程讓人感受到自己存在的價值，提升自信心；並灌溉內心已俱有的慈悲種子。



快樂的社交經驗就是進入群體生活的動力。為了讓自己可以再次經驗與人交往的快樂，我們會願意放下己見及改變自己去跟從大隊；因為這內在尋快樂的動力，孩子們願意去學習禮貌、守規、合作和關愛他人的行為，引發出社交智能的成長。

二. 促進社交智能的成長

有動力不等於有能力。一些孩子心中已升起跟其他孩子一起玩的渴望，可是由於他們在社交、溝通和遊戲方面的能力力有不逮，在現實生活中往往未能如願。被同學拒絕、被誤會或誤會別人、跟小朋友發生爭執、甚至被欺負等，也是常聽到的。

ASD 孩子們的社交心智和遊戲能力很多時停留在嬰兒或幼兒期；心態上一般過於自我，而同時卻又未懂或過份保護自己，及未跟他人分清界線，你我他身份角色模糊不清，對「我們」的歸屬感較難建立；而有些孩子又會過於遷就他人而忽略了自己的需要等等。

在溝通方面孩子們亦障礙重重，清楚表達自我及全面接收對方訊息尤為困難；常留於單向及片面，未能準確收到對方的心意。當然還有誇張及理性不足的情緒反應，思維上的偏執及欠缺想象空間，也會令孩子們難於面對人際互動時的多變性、錯中複雜的情感變化及易地而處的要求。

以上種種都在影響著孩子們獲得正面的社交經驗。他們必需在一些基本方面加強，才增加進入群體的成功機會。而當然這些基本能力需要個別針對性的訓練。為此，Happy Together 社交成長小組以社交發展進程為藍本，為孩子設計了層層遞進的六階梯課程：

第一階：你我他都一樣，我們一起就快樂

第二階：你我他不一樣，輕鬆 Say Yes Say No，我們相讓互惠，
一起就快樂

第三階：我們快樂地比較和比拼，自我保護之餘又會關顧他人

第四階：快樂地合作，你幫我、我幫你，互惠共事易成功

第五階：不同角色身份，不同行為要求，享受做到恰如其分的快樂

第六階：矛盾衝突無有怕，理解自己、理解他人，變通和解多經驗



孩子們參加 Happy Together 的課程，就像參加家庭或社區聚會的一樣，少少人一班 (每班 2-6 人)，一起享受不同形式的多元活動，例：遊戲、玩玩具、創作煮食、唱歌、睇 video、傾計等...在經驗導師溫暖和溫柔的帶領下，學習正念 mindfulness 和正向的心態等。他們身心漸漸留下「社交」就等同「Happy Together」的印記；其後為此而願意放下自己的執念，調較自己的社交行為。

Happy Together 社交成長小組已經開始收生，想幫助孩子提升社交動機及心智的家長們，要把握機會報名喔!

查詢 WhatsApp 5720 8321 珊珊/ 鄧姑娘

活動教學分享

齊齊煮飯仔——親口活動

製作食物口句都是很受歡迎的口個活動，口至成年口，口至幼稚園學口都能樂此不疲。若家長想用開心又愉快的口式訓練孩口各口的技能，同時增進親口關係，那麼煮食實在是不口之選。

煮食對孩口口是新鮮的，家長們不妨在開始前先介紹需要口到的食材和口具，讓他們了解口下口正在做的事情，亦順便多學幾個物品名稱及清楚其口法，提升認知能口。家長亦可以根據孩口的能口，讓他們親口口操弄。其實，很多食物的處理都能訓練到他們的口口肌肉，例如：開包裝、剝粟口粒、包餃口等等，又或者給孩口一把膠口，讓他們嘗試切食物（軟硬也可），這更能訓練到他們的口握口及口眼協調呢！

另外，每次煮食其實都在訓練孩子的不同方面的能力。開始了便不能半途口廢，需要的是毅力和專注力；等候食物煮熟或是甜品焗好，需要的是耐性；選擇處理食材的先後次序，需要的是組織力和線性思維。以上例子所需的能力都是執行能力中的口範，孩子有著好的執行能力，他的自制力、專注口、策劃及口動口都會比同齡孩子好。

總括而已，煮食實在是值得多和孩子口起做的親子活動呢！



特教導師 冼姑娘



靜觀練習 – “活在當下” 與自我意識

第一次“聽到”靜觀這個活動，學生都會很好奇：“什麼是靜觀？”靜觀顧名思義，就是培養「靜」和「觀」，靜心觀察生活每一刻。「靜」是指心靈的安穩與平靜，「觀」是指懷著好奇心觀察當下的身心狀況。

與學生最常做的入門靜觀練習便是觀察自己的呼吸，作為導師的我會選擇一個安靜的房間，讓學生選擇一個令自己放鬆的姿勢，或是躺下，或是坐著。接著，導師會引導學生有意識地慢慢控制自己的呼氣與吸氣，將注意力放在當下自己身體一呼一吸的感覺上。還記得一個學生嘗試了靜觀呼吸後和我分享：“我覺得身體好似輕左好多，成個人放鬆左！”

靜觀除了觀察自己的呼吸之外，也可透過其他日常的活動練習，例如步行、進食等。和學生練習靜觀飲食時，學生們在嘗試“慢慢地，專心地吃”後常常都覺得這是一種很新奇有趣的體驗。靜觀練習讓學生們有了一個新的體驗生活的視角，將自我意識集中到當前的狀況中。此外，靜觀是一種鍛煉心性的練習，讓學生們練習以開放的視野和好奇心來覺察現狀和自己，最終達到提升放鬆身心、提升自我意識和注意力，並更好地控制情緒。



特教導師 費姑娘



最新消息



2022 年最新服務

1. 小組訓練

Happy Together 社交成長小組- 六月開班

有關小組詳情，請瀏覽：<https://bit.ly/3MPgRBs>



2. 工作坊

I. 靜觀情緒工作坊:

5/6 家長應對孩子情緒及靜觀工作坊

12/6 兒童靜觀及情緒表達工作坊

有關工作坊詳情，請瀏覽：<https://bit.ly/3yBFIKN>



II. 1/7 & 3/7 靜觀觸療 mindful healing touch 工作坊

請留意日後公佈工作坊內容

3. Good@study 網上教養課程



新增課程影片「講故事攻略系列」，講解講故事的不同目標、應如何選擇故事書及示範不同的引導方法，有興趣了解更多，可以到 www.goodatstudy.com 瀏覽課程內容。



霎時感動

「張姑娘我地今日整 transformer？你教我整 Bumblebee！」聽到四歲的通仔(化名)雀躍地向我說出他的想法，短短的兩句，已令我鼓舞不已。

剛來助展會時，通仔的表達能力較同齡的幼兒遲緩，說話時咬字不清、語句組織次序混亂。在進行大肌活動時，由於他的空間感差，未能掌握物件與自身距離的遠近，常常出現撞倒東西、對危險毫無覺察的情形。由此，導師和通仔在課堂中玩不同的大肌遊戲和認識不同的物品以改善他在語言表達和感覺統合上的問題，如：拍氣球比賽、玩積木障礙賽、找光球遊戲、物品躲貓貓、尋寶遊戲等。現在，通仔改變了！他表達清晰了、多留意自身與環境的關係。近來，通仔媽媽跟我分享：「張姑娘，我覺得通仔比之前進步咗好多。佢依家講嘢易明好多呀！仲有，評估既結果竟然好咗！」

對其他人來說通仔的發展可能是最平常不過，然而通仔的每一小步都令家長和我感動不已。期待日後也能與家長一同見證通仔的成長！



特教導師 張姑娘



Zoom 講座回顧



2022.3.16 由「魂遊」到「集中」 - 專注訓練

本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘（Ann Chen）在分享會中先解釋「魂遊」和「集中」的分別，繼而圍繞「如何使孩子能持久專注地學習」這問題為家長解答疑問。

「魂遊」和「集中」是人在工作或學習時都會出現的常見狀態。前者是輕鬆的，不費力便自然出現的，也可說是人腦/心神本然的狀態；而集中則是一種需要花心力，一種透過日常練習而發展出來的心腦功能，它能使自己本然魂遊的心安於當下維持在特定環境中，並指揮身心進行工作。

陳姑娘建議，在開始工作前，可先跟孩子傾談一下，幫助他建立心中的願、知道自己為著什麼原因及想要怎樣結果而做，「以終為始」來建立行動意願。這樣，無論在過程中出現幾多的不願及魂遊，孩子都會有動力去支持自己回歸工作，堅持下去。

孩子不能持久專注地做功課或溫習通常的原因有四：欠動力、精神不足、集中能力發展欠佳及被負面情緒困擾，以致未能堅持下去。

至於精神不足方面，這依靠家長平日的觀察，知道孩子的精神狀況跟什麼因素有關，例如：飲食、睡眠、運動、時間、陽光等，於工作前為孩子刻意製造精神飽滿的條件，例如：做運動、外出走走、早睡、吃點什麼等。

此外，多做靜觀練習能減少魂遊，有效提升專注力。孩子在靜觀活動中練習留意自己有否分心及不理會腦中升起的念頭，從而提升專注。

最後，在情緒方面，陳姑娘建議做功課時可以從孩子熟悉或孩子覺得自己懂的地方開始，以增強成功感，避免起步不久就被負面情緒拉扯。而若孩子的情緒是由於過往一些非常負面的經歷所引致，久久未能釋懷的話，就最好尋求專業人士協助，盡快解決。

2022.3.20 輕鬆默到書 ～孩子識讀唔識寫（中文），怎樣教？

在講座中，本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘（Ann Chen）先解釋了默寫對讀寫障礙的孩子較困難的原因，接著介紹了一些改善中文默寫的技巧。

讀寫障礙孩子常不知道如何記中文字或未有意識去記住中文字的筆劃及其次序，及很少運用語言來幫助記憶，心態較負面消極等等。陳姑娘建議在教學方面，可以先從孩子的心態著手，建立一個成功的經驗，讓他們有想學的原因，例如：在學習中文字的時候，由孩子認為容易的字開始，之後才循序漸進學習他/她認為較難的字，從而增強孩子的自信心。而在記字的寫法方面，家長可以請孩子用心記住讀音，細心看目標字，說出它有什麼筆劃及部件，清楚目標字的讀音和意思，最後才學習分辨相似字、同音異字，從而提升孩子的默寫能力。

最後，陳姑娘建議家長可以一個樂觀積極的心態去面對，接受孩子不同的一面，盡早找專業人士的協助。



講座工作坊推介

(2022年5-7月)

Smile @ Heart 兒童及青少年心靈成長

5/6 及 12/6 靜觀情緒工作坊

16/6 兒童早期身心創傷經驗的影響及療癒



1/7 及 3/7 靜觀觸療 Mindful Healing Touch - 身心放鬆、情緒釋放的自然療法

自閉症(ASD) 治療與輔導

19/5 Happy Together 社交成長小組簡介會 (公益課)



23/6 開啟自閉譜系孩子的視覺意識: 眼到心到



20/7 建立自閉譜系孩子的「自我」意識



專注缺失/過度活躍(AD/HD) 治療與輔導

12/5 由「混亂」到「亂中有序」- 組織訓練



28/6 AD/HD 家長專業諮詢答問會(公益課)



6/7 AD/HD 非藥物對治系列 - 管好「Monkey Mind」靜觀活動體驗



Good @ Study 學習障礙 (LD) 治療與輔導

9/6 英文基本時態 Tenses 怎麼做?



26/7 學習障礙家長專業諮詢答問會(公益課)



報名請到: <https://bit.ly/2KDnFrk>

