



# 助展會通訊

# PDA Newsletter

## 2019年10月(第31期)

## 主題分享

### 回復童言交流

從「選擇性緘默症」康復過來

Selective Mutism

### 導師分享

- \* 從不斷反駁到接受他人的意見 李姑娘
- \* 父母與小孩成長中的共同一課 袁姑娘
- \* 「家長的身教，推動孩子走出舒適圈」 黃姑娘
- \* 專業訓練和家人支持相輔相成 黎姑娘
- \* 「爸媽們，請聽聽孩子的心聲」 周姑娘
- \* 「快樂的互動使孩子願意跟隨」 徐姑娘

### 講座分享

《嬰兒隱性發展障礙類別 - 及早認知. 及早預防. 及早輔助》

### 講座/ 活動推介

(2019年11至2020年2月)

電話 : 2528 4096

Whatsapp : 5720 8321

電郵 : [pda@pdachild.com.hk](mailto:pda@pdachild.com.hk)

網址 : [www.pdachild.com.hk](http://www.pdachild.com.hk)

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

地址 : 香港灣仔軒尼詩道 258 號  
德士古大廈三樓



# 回復童言交流 從「選擇性緘默症」康復過來 Selective Mutism

「他在家中明明暢所欲言，但在學校和外面時卻完全不講話，他會慢慢好起來嗎？」

## 選擇性緘默症 - 兒童焦慮症的一種

選擇性緘默症（Selective Mutism），簡稱 SM。根據美國精神醫學學會（American Psychiatric Association）出版的《DSM-5 精神疾病診斷準則手冊》，SM 兒童在輕鬆或認為安全的環境下（如家中或和家人在一起）可以自然和正常地用說話表達自己，但他們卻持續在另一些社交環境下（如在學校、餐廳、商場或有親友來訪家中時...等），然而，孩子的理解和學習上也是正常的。

但每個 SM 孩子的情況也不盡相同：有些人會完全無法回應、有些則可輕量說話、有些只是無法回應特定的環境或人（例：某學校老師、某醫生）、有些則即使身在家中，只要有親朋到訪，也馬上無法開口。而斷症條件還包括這些情況必須影響學習或工作、持續一個月或以上等。

SM 的病因目前未有定案，根據美國精神醫學學會（American Psychiatric Association）2013 年的統計數字指，SM 在人口中出現率由 0.03 至 1% 不等。

SM 病發時間多為五歲前。大部分病發兒童在兩三歲時開始出現症狀，成人最初不為意，多以為小孩只是較害羞。

雖然有個別例子可以憑轉換環境，如由幼稚園升小學後自然痊癒，但也有兒童會繼續緘默到年長。這樣對社交、學習及工作均會造成影響，嚴重者更可能會演變成連在家也不作聲，影響精神健康。



## 相輔相成的因果治療對策

其實，根據平日的臨床及潛意識身心排列的觀察所見，我們發現 SM 孩子在社交環境不止感到焦慮，其實是恐懼，身體進入冰封僵硬的生理防衛狀態。他們全身呈現緊張狀態，肩膀及喉頭會變得像冰封般，甚至面無表情，眼珠也動不了，說話當然出不了來。

而恐懼的源頭，可以是無明的，也可以跟兒時經歷過的心理陰影或創傷經驗有關，或是由家庭及親子關係的糾結而來，並常結合孩子天生的害羞內向，固執及要話事的性情。除了轉換環境如轉校之外，治療方法可大致分為「以因為本」、「以果為本」及兩者混合。

在「以因為本」的治療中，治療師的目標透過各種方法，尋找心因，後選取合適孩子情況的身心療法（例：遊戲、藝術、體感創傷、家庭治療等），從而作出抒解。至於「以果為本」的治療，則引用行為治療及環境介入方法，透過慢慢拉闊患者的輕鬆空間及從新建立回應的行為習慣。

在孩子確診後，我們建議家長找專業的心理學家/治療師作夥伴，從不同治療方案中，共同商討找出適合孩子獨特狀況的方法作出嘗試。一般來說，經過約八至十二次治療後，即可看出方案是否有幫助。但整個治療過程的時間因人而異，有些只需數個月，有些或需數年。



## 個案分享：從選擇性緘默症康復過來

五歲的男童 Jim（化名）在確診患上 SM 後來到助展會進行治療。

Jim 在家中非常喜歡講話，會說故事及唱歌，他的學習能力、串字、記憶力和數學都很好，只是難在學校說話。同時，他常常要母親做這做那及向她發脾氣，家人都覺得他很霸道。其實自約兩歲起，父母留意到他非常內向和害羞，一不在家就保持緘默。當其他人（包括常見的親戚或爸媽的朋友）想逗他玩或和他說話時，無論態度幾友善，他會即時全身僵硬，瞪著眼望對方，木無表情，緊閉雙唇，也常躲在爸媽背後。

助展會採用結合「以因為本」及「以果為本」的治療模式。

開始治療前，我們花了數小時向 Jim 的爸媽查明歷史和背景，發現他天生怕陌生人和很硬頸，亦有兩次離家在外及跟外人交往時有近創傷性的經驗，一次是一歲多時因急病留院，曾連續多天每天被媽媽及醫護人員壓著作打針治療，自此對母親卻表現出一種又愛又恨的感覺：既倚賴母親，同時又愛向母親發脾氣。另外，家長因覺得他性格害羞，所以安排他兩歲就入讀幼兒園時，那次用快速分離法，強硬地把 Jim 帶進班房，他當時曾哭了整整三個月，並在此以後開始默不作聲。這兩次經驗相信是讓 SM 發芽的因。

## 遊戲增加安全感

Jim 開始到助展會進行治療之初，我們為他提供自由玩耍及藝術活動的機會。導師在遊戲中先成為他的「資源提供者」，不斷協助他玩，為他遞玩具，亦不限制他要怎樣玩，期望過程中 Jim 會得到安全感、人和物的操控感和快樂。這期間導師不會強求和 Jim 對話，只會令他感受到我們有留意他、理解他的需要、會等候他，令他感到安全及被看見。

之後，導師會在課堂中令 Jim 知道，自己是知道他懂得說話、也很希望聽到他說話的。但無論他說話否，他表達自己是有意義的。導師會輕輕加入「要哪件玩具呀？」等問題，並歡迎他用任何方法表達心意，如手勢、眼神或聲音表達自己。慢慢，Jim 可輕鬆以手指指、點頭和搖頭表達心意。

## 破解喉嚨冰封的 感官動態遊戲治療

遊戲不單是靜態的，導師也刻意安排 Jim 進行刺激的動態遊戲，如盪鞦韆、追逐、攻防戰等感官刺激的遊戲，務求令他全身放鬆，引發身體解凍至喉嚨可發聲以表達情感，推高他的心情至忘形大笑或大叫。事實上，Jim 也真的由大叫大笑，後來變成自己跟自己說一兩句話，由無聲變成發聲。

## 家長加入訓練

再加一步，導師待 Jim 爸媽心態準備好時，邀請他們加入一同玩耍。他們在房間單獨地一起玩動態遊戲，好引發 Jim 能輕鬆地在助展會內跟父母說話。繼後，導師慢慢加入他們一家一起玩耍，並在這些互動活動中，角色也由旁觀者和被動的協助性玩伴，變成互動、一起玩的玩伴。

後來，Jim 開始用輕輕的噴氣方式有意識地跟導師說話了。

## 親子關係重塑

助展會再加入「以因為本」的治療，運用身心靈系統排列（即潛意識心理劇），為 Jim 探索和療癒跟 SM 有關的心靈傷口，以加速 Jim 康復的時間。

從潛意識心理劇中，我們及家長看見 Jim 的社交驚恐跟入院/初入學的經驗真的有關，它們在心靈留下了對外邊環境/成人的錯覺，「他們很恐怖，會來捉我，但我無力逃脫，媽媽不幫自己，甚至還是幫兇呢!」，當隱藏的魔咒、情感和渴求被呈現和得到接納，親子關係透過心靈對話修和，那些心靈的痛苦也自然地被轉化了。事後，導師設計了針對性的遊戲來轉化 Jim 對媽媽又愛又恨的態度。

導師也安排了 Jim 和媽媽一隊，跟導師互動玩耍，玩買賣遊戲。當要跟導師表達需要時，例：拿東西，導師指示母親主動提供幫助，儘量把「告訴媽媽... 讓媽媽幫你...」等字眼掛在嘴邊，製造一種主導、保護 Jim 的環境；果然，玩不了多久，Jim 就由躲在母親身後，改為走在前頭，自行跟導師表達需要，毋需媽媽庇護了。這手法好讓他從新體會到母親是可以依靠和信賴的人，並去除過往對母親的怒火。

在多元治療下，Jim 的情況明顯改善。先是 Jim 在診所看醫生時開口回答問題；其後，Jim 也在家庭聚會中叫人和說謝謝；再後來，他在學校班上也用嘴巴回應老師了；在近一年後，Jim 在外全面開口講話了！

雖然 Jim 這個案不能代表其他 SM 孩子的情況，但他的康復無疑帶來了希望，並給了我們治療 SM 的信心。期待更多 SM 的孩子早日走出困局！

## 十個與選擇性緘默症孩子相處的貼士

### ✓ 成人自己先輕鬆自在

成人自己的狀態對孩子有很大的影響力。不急不忙和輕鬆自在可幫助他們放輕鬆。

### ✓ 持續交往

以平常心和不放棄的態度來多跟孩子互動，這讓孩子感到被他人接納及被看見的證據。

### ✓ 使用錄音錄像

利用錄音、錄影等手法與孩子溝通，並展現出很高興能聽到他的聲音，有助他享受溝通。

### ✓ 尋找過渡性溝通渠道

和孩子建立手勢、點頭搖頭、表情或書寫等溝通方式，協助他在緘默期間順利生活。

### ✓ 先用身體語言交流

初跟孩子互動時，可選擇站得離孩子遠一點，給他多點空間；並以關愛的眼神跟他接觸，帶有暖意的身體語言能溶化孩子的冰山。

### X 強迫說話

有人以為只要逼孩子多走一步，他自然會發現說話毋需害怕。但奈何這只會適得其反，使他的緊張心情更加嚴重。

### X 用一腔熱情企圖溶化孩子

不要以為你主動熱情，甫見面就大笑摟玩，定能「將冰山劈開」。越熱情可能令孩子越驚慌，最好的方法還是慢慢切入，由純粹在場、保持距離、各說各話、到互相溝通逐步來。

### X 漠視存在

全班同學逐個朗讀時，老師不宜簡單跳過 SM 孩子，而可先給孩子選擇想嘗試否，才接到下一位同學，讓他明白群體知道他的存在，他沒有被漠視或排斥。

### X 標籤

「他有病，當然不會開口啦。」即使 SM 症狀存在多年，亦不應武斷判定孩子「必然」不會開口，令孩子感到被標籤。

### X 強求孩子解釋

SM 的患者，往往無法解釋自己焦慮的原因。因為那些驚恐很多時是無明的，創傷陰影也多屬潛意識的，令追問只會徒勞無功及添加孩子的壓力。



欲知道更多關於選擇性緘默症的詳情，請瀏覽助展會網頁 <http://www.pdachild.com.hk>。

# 講座分享

在過去的七月至十月期間，感謝家長和同工的來臨參與，本會成功舉辦了

- \* 靜觀手療工作坊 - 把身心內的繃緊/驚慌的情緒釋放出來
- \* 中文輔助策略 - 幫助孩子認讀文字
- \* 兒時「身心創傷經驗」對孩子日後的心理和情緒影響
- \* AD/HD 非藥物的對治系列：減少衝動. 建立自控 (第四場)
- \* 「識心療法」- 突破自閉的圍場 (第十二場)
- \* 嬰幼兒隱性發展障礙類別 - 及早認知. 及早預防. 及早輔助

從問卷回饋中，我們很高興知道絕大部份的參加者都感到獲益良多，也感謝大家給予寶貴的回饋，本會定當繼續努力，為大家提供。

在「嬰幼兒隱性發展障礙類別 - 及早認知. 及早預防. 及早輔助」中，本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘分享了她近三十年的臨床觀察。她發現有發展/學習障礙的學生，其實，他們在嬰兒期的行為已略見端倪，例如：

- \* 太驚青 (例：怕聲、怕高、雙手怕接觸物料、拒絕新環境/新食物、拒絕玩鞦韆等)
- \* 太不知危險 (例：隨時隨地的高處躍下、不理會有多高)
- \* 走來走去，不知疲倦睡得過少
- \* 好少坐定或企定作觀察
- \* 不爬行，或爬行時姿勢左右不一 / 怪怪的
- \* 頭頸常微向下或很少向上 或向左右兩方周圍望，視野過窄或過近 (很少遠望)
- \* 好少安坐 或多 W sit，或坐時腰身未能輕鬆及持久坐直
- \* 平衡弱，學懂走路但比同齡孩子跌得多
- \* 不懂站立上下彈動 或 雙腳跳不起 (兩歲)
- \* 眼耳統合較弱，眼望向聲音來源的行為較少或反應較慢/欠準確
- \* 眼睛很少追視移動中的物件
- \* 聽而不聞 或 視而不見



- \* 過少社交微笑 與成人作眼神接觸
- \* 對自己的名字沒大反應
- \* 少注意成人手指所指或眼睛所望向的方向
- \* 不與照顧者分享其喜樂
- \* 不喜歡被抱 或 一歲多都不會黏著照顧者
- \* 太好湊、太沒脾氣、不需成人關注、常自己玩
- \* 太怕陌生，包括人或新環境，未能參與遊戲小組或群體活動或去新地方
- \* 少或不模仿成人的行為
- \* 一歲前不摸成人的臉
  
- \* 流口水時間過長
- \* 轉固體食物或咀嚼大口嚼食物有困難
- \* 拒絕或不懂用手拿著東西來吃
- \* 手仔很笨拙、未能用前二指指尖拿小物或不喜歡玩操作性玩具等
- \* 兩歲未見主用手的趨向，手指指時會左右手一齊指
  
- \* 少說 BB 話、少叫 或 用聲音表達情感
- \* 沒大興趣聽大人們傾計 或 學講話
- \* 對物件名稱沒大意識
- \* 懂說話，但很少講及物件名稱或眼前所見
- \* 少用手勢，例：手指指、搖頭、點頭來表達心意
- \* 面部表情過少
  
- \* 不懂玩玩具或只玩一兩種玩具，對新玩具沒興趣
- \* 不周圍摸、周圍攪、打開櫃或拉開櫃桶探索等
- \* 沒興趣玩煮飯仔或假想遊戲

若家長發現 BB 有以上一至數項表現，建議家長再細心留意孩子的整體發展，若有擔心或疑問，歡迎致電本會查詢或向有關兒童發展之專業人士作諮詢。



# 導師分享

## 從不斷反駁到接受他人的意見

最近的阿忠在與我討論不同事件時，他開始會聆聽以及接受其他人的看法。回想起當初與阿忠聊天時，他會認為只要是他未經歷過的，都不是事實，並會用很多數據去反駁其他人。在課堂上導師引領他一步步去看見其他人在同一件事上的背後想法，並跟他自己所持的作比較。同時，也透過實際操作的活動，讓他為自己的想法與事實可能是不同的。

現在，阿忠在聽到其他人的想法後，即使與他的意見大相逕庭，他都願意嘗試接受。留意到阿忠的進步，看到他的思維彈性慢慢增大，我頓時感到十分欣慰。



特教導師 李姑娘



## 父母與小孩成長中的共同一課

一個突如其來的意外和小手術，讓傑仔得了創傷，也令其家人如面臨大敵。原來活潑好動的傑仔，發生這事後，情緒行為和能力出現倒退，回到自我世界；身體亦突然變得繃緊，有時甚至連想要吃的都沒意欲去拿；同時，爸媽的情緒和家庭關係亦受到孩子的情況所影響，造成惡性循環。

這時候，導師透過靜觀手療，把因那創傷經驗而卡在傑仔身上的驚恐能量予以釋放。同時，媽媽亦主動向導師傾訴，並安排夫妻倆一起接受適當的輔導；慢慢地，情況便得以改善，孩子和爸媽都回復以前的快樂。

在孩子的成长路途上，爸媽和小朋友的心一直連繫著，當遇到困難時，若家長能願意和孩子一樣接受輔助，爸媽又能齊心共同和正面地面對的話，便能令困難迎刃而解。



特教導師 袁姑娘

## 「家長的身教，推動孩子走出舒適圈」

初認識 YY 這小男孩時，他總表現得驚驚青青，動作生硬兼慢慢的。帶領他玩任何東西，都是搖着手說 NO..NO 或是呆呆地望着導師，很多時還蜷縮在媽媽的懷裏。媽媽越叫他自己去玩，他就越退縮。

怎樣帶領 YY 向前向外發展呢？在活動時，我會請媽媽身先士卒，自行先來參與，以告知 YY 外面的世界是安全和好玩的，來鼓勵他放膽嘗試。例如：當想 YY 玩彈床時，先邀請媽媽去玩，讓孩子看見媽媽玩彈床是安全和輕鬆的。這方法挺湊效，YY 其後會自動走近看看，摸摸彈床，最後他會拖着媽媽的手一起上彈床跳動。

現在的他已經可以輕鬆地在課堂跑跑跳跳，看到新玩具或活動，都會主動試玩。看見他可愛活潑的樣子，真的感到開心。

家長適當的身教，力量真的很大呢！



資深兒童發展導師 黃姑娘



## 專業訓練和家人支持相輔相成

「我覺得自己比以前聰明了!老師問書面語，我舉手答了，拿了幾個印仔...」就讀三年級的小婷，這樣回應導師的問候。暑假時的小婷還是對自己的學業全沒信心，想不到短短兩個多月，她就變成一個對未來有希望及相信自己的孩子，怎不替她高興呢!

我相信關鍵是除了她接受了助展會的訓練(靜觀手療刺激左右腦統合及中文認讀訓練)外，更重要是她得到了家人的支持。小婷常把爸爸和哥哥放在口邊，說做功課時有哥哥的陪伴，也常分享跟爸爸生活上的樂事。家庭關係難得地似乎全沒受到小婷的學習障礙所影響。

在小婷身上，我見證了家人的支持和信任對學障孩子的重要性。她爸爸给出了完美的示範，以「看見孩子的可以，不是看見孩子的不行」為中心，一直陪伴及給予小婷無條件的愛，耐心地等待她找到合適自己的路。專業輔助跟適切的家庭支援遇上了，孩子自然飛躍向前。



特教導師 黎姑娘

## 「爸媽們，請聽聽孩子的心聲」

「爸媽，我雖然未能坐定、十分專心做事，但請不要只看緊我，還請溫柔地看看我…」—我要的是一個無盡的「支持」、「肯定」與「關愛」的眼神；

「爸媽，我雖然讀書寫字未如理想，但請仍對我笑一笑…」一個笑容，給我更多的「包容」與「體諒」；

「爸媽，我雖然未能說出自己感受和想法，但請不要催迫我，用多點耐性來引導我..」靜心等候，細心幫助我說出我的內心，我會更喜歡和容易學會表達；

「爸媽，我雖然有時不能自控大發脾氣，但請你不要罵我，平日多抱抱我，親近我…」一個親吻，一個擁抱，對我展現了「親密」，給予了溫暖，讓我感受「被愛」和對親人的安全感。

「爸媽，請用心陪伴我，看見我的進步…」有你們在旁見證我的成長，能給我更多「衝破障礙」、讓我更能向上、向前茁壯成長的力量！

教育治療師 周姑娘

## 「快樂的互動使孩子願意跟隨」

聽到小文在課堂上跟我說：「我想跟你整一樣……」，令我有一刻會心微笑。

以往的小文很少觀察和留意導師，常只把注意力完全投入自己想做的事。當導師鼓勵小文嘗試跟隨別人時，他都會斷然拒絕導師。於是，我們採用了平行遊戲的策略來引導小文突破，即導師先與他各有各一起玩同一樣玩具，然後從中加入互相注意、模仿及後加入對方的陣營中的玩樂，讓他慢慢感到與別人一起玩和跟隨別人都可以很開心的。

經過了一段時間這樣介入，小文現在多了自然地與導師作眼神接觸和言語上交流，引導他已容易多了；他還會主動邀請導師跟他一起玩呢！這讓我們體會到，快樂的互動經驗會令孩子願意跟隨別人，陪伴及接納孩子是建立關係重要的一步；還有，孩子在哪處卡著，就在哪處重新起步。



特教導師 徐姑娘

# 講座推介

(2019年11月至2020年2月)

## Smile @ Heart 兒童及青少年情緒困擾支援

15/12/19 (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

12/01/20 (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

16/11/19 (六) (晚上) 「ASD 孩子思考模式，你了解嗎？」 分享會

27/11/19 (三) (晚上) 「識心療法」之 觸感意識篇(上) — 幫助孩子對身體被觸碰或對觸感反應過敏的困局

11/12/19 (三) (晚上) 「識心療法」之 愛的意識篇 — 讓愛流動，眼神自來

15/01/20 (三) (晚上) 「識心療法」之 聽覺意識篇(上) — 幫助孩子突破聽覺過敏的困局

05/02/20 (三) (早上) 自閉症專業評估介紹 — 幼兒至成人

## 專注缺失/過度活躍(AD/HD) 支援

11/12/19 (三) (早上) AD/HD 非藥物的對治系列: 適合 AD/HD 中小學生的靜觀訓練 體驗工作坊 (第三場)

05/02/20 (三) (晚上) 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)

## 幼兒發展遲緩支援:

8/1/20 (三) (早上) 發展/學習障礙之嬰幼兒期特徵: 及早認知。及早預防。及早輔助

## Good @ Study 學習障礙 (LD) 支援

27/11/19 (三) (早上) 學障孩子的基礎治療 — 左右腦統合篇

18/12/19 (三) (晚上) SEN 孩子的基礎治療 — 安坐篇

15/01/20 (三) (早上) 自閉症及讀寫障礙支援: 中文輔助策略 — 命題寫作篇

19/02/20 (三) (早上) 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)