

# 助展會通訊 PDA Newsletter

2017年7月(第22期)

## 主題文章

「讀書三到」改善學習障礙

Christy 的愉快訓練經驗

## 本期內容

### \* 新人新事

臨床心理學家、輔導員、  
SEN 特教導師到職了！

### \* 新服務介紹

藝術治療小組、  
ASD 高中生職涯探索小組

### \* 講座後記

### \* 8-11 月講座推介

電話 : 2528 4096  
Whatsapp : 6376 5124  
電郵 : pda@pdachild.com.hk  
地址 : 香港灣仔駱克道 194-200 號東新商業中心一樓  
網址 : www.pdachild.com.hk  
Facebook : www.facebook.com/iPotentialDevelopmentAssociation





# 「讀書三到」改善學習障礙

## Christy的愉快訓練經驗

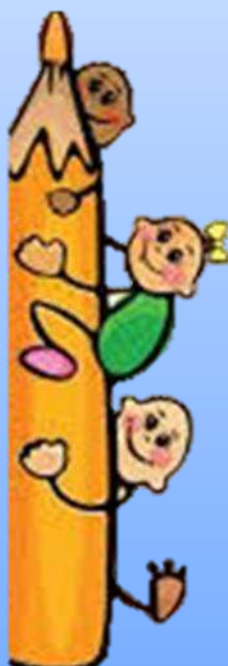
Christy 曾因為學習障礙，到助展會進行訓練兩年多，直至中一為止。但若你問 Christy，不用到助展會訓練是否輕鬆多了？她會答你：「也不是呀，去助展會也好開心，去玩之嘛。」能夠在無壓力、不沉悶的訓練中得到學習上的改進，這就是 Christy 在助展會兩年多來的愉快經歷。

Christy 自小的中文成績一直不好，常徘徊在合格與不合格之間，聽讀說寫，樣樣皆難。小四那年，滯後的中文連帶影響常識科的表現，「零雞蛋」成績也終於出現了，Christy 媽媽於是帶她進行評估，才發現她雖然聰明不缺，卻有讀寫及語言障礙癥狀：「她的學習過程就像拼拼圖那樣，但最嚴重的不是拼圖四散，而是她把不同的拼圖都放在一起，廣東話、普通話、英語夾雜，凌亂不已。」Christy 媽媽形容道。

Christy 曾因為學習障礙，到助展會進行訓練兩年多，直至中一為止。但若你問 Christy，不用到助展會訓練是否輕鬆多了？她會答你：「也不是呀，去助展會也好開心，去玩之嘛。」能夠在無壓力、不沉悶的訓練中得到學習上的改進，這就是 Christy 在助展會兩年多來的愉快經歷。

Christy 由小四開始到助展會訓練，直至中一停止。她形容以前看到中文就不喜歡，一百個詞語中，可能只懂得兩三個：「不想讀中文，但又不能不讀。以前爸爸會逼我溫書，我只好扮著溫習；那時根本不知道怎樣溫習，也不明白溫習有甚麼用。」

Christy 的學習障礙，助展會採取「讀書三到」的方案，引領她學習時達到「心到」、「身腦到」、「技巧到」三個層次。



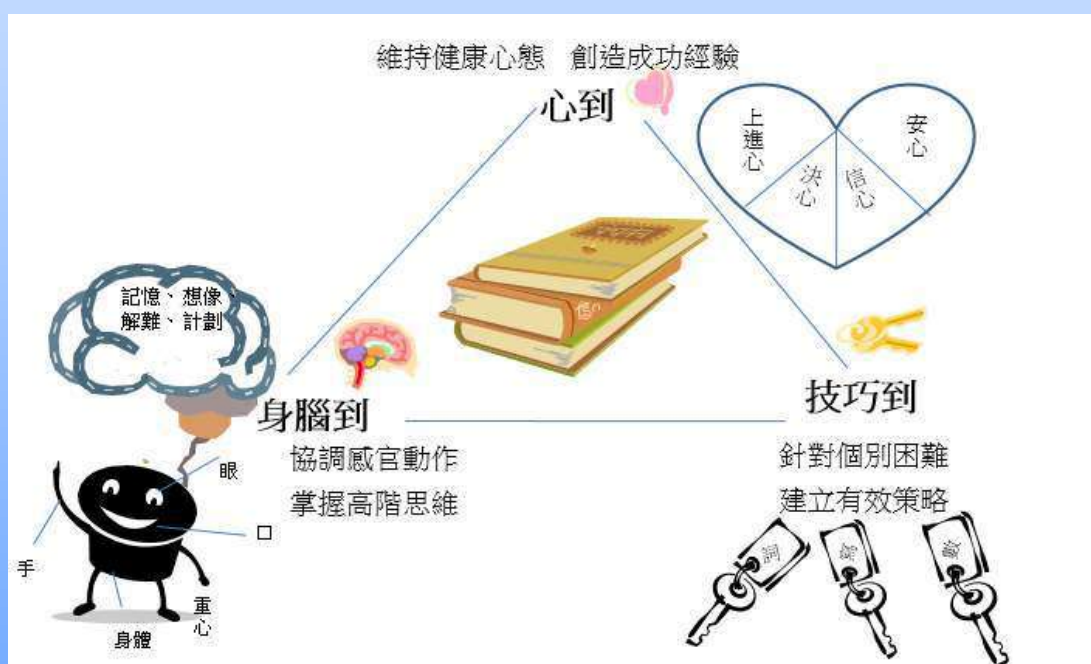
# 讀書三到

訓練初期，導師為 Christy 提升眼看及耳聽的意識，又提供訓練重心和空間感的活動，如以不同方式打鞦韆及坐在大型治療球上彈動，以強化她的身軀平衡感及眼耳分工能力；這些看似與讀寫及語言無關的訓練，為之「身腦到」，它們建立 Christy 日常學習時需應用的身體基礎——「維持坐姿站姿、眼看耳聽當下」，令她上課時更能專注其中。

事實上，障礙 Christy 學習文字的其中一個主因，正是因為她未能詳細察看眼前的文字、物件或環境，引伸至未能我口講我見。經過眼睛的訓練，Christy 現在不再流於表面地看眼前事物了，她能專心安坐去觀看事物，甚至懂得拿起物件，持續以不同方位全面觀察，甚至發現物件的細微之處；慢慢，她甚至能留意到物件周邊的事物，不會「見樹不見林」了。接著她也能描述眼中所見了。

在耳聽方面，她的耳朵曾經會「時開時關」，會邊聽邊不自主地說話。現在別人說話，她不會再打岔，有需要時除了靜下來外，還懂得閉上眼睛專注聆聽，因此由以往只能明白一半，增至八九成。

稍後，訓練加入其他元素，包括高階的語言及思考訓練，令 Christy 在眼到耳到外，不會「有口難言」，無法把所見所聞及所思所想清楚描述出來。訓練除了讓她表達自己外，也擴充她口語及書面的詞庫、建立詞彙間的聯繫，並提升她的理解及表達能力，令她不單能講，還能有組織地講。



一年後，助展會再在訓練中加入了「心到」的競爭元素，刻意讓 Christy 與一兩位導師進行遊戲比賽，讓她學習怎樣面對成敗。以往在學習上經歷了太多挫敗，Christy 很容易放棄，每遇到新難題，她常常未試先投降，有時甚至會坐在牆角不理不睬或一臉沮喪，讓人看得心痛。導師們為她刻意製造成敗經驗，引導她看見自己的能力，和自己在面對勝敗時的情緒變化。Christy 從中學懂表達情緒，同時也學習接受鼓勵及保持希望；再加上導師帶領她掌握從失敗經驗中汲取教訓，再以新方法來制勝，她終能享受艱辛過後的成功感。



在訓練的最後一年，助展會強調提升 Christy 的組織能力，如教她做不同的食物，讓她親身體驗怎樣一步步來達到目的、完成工作的過程；又在語言思維訓練上，提升 Christy 的解說能力，讓她能具說服力地陳述己見。這是最終的「身腦到」的「腦到」階段，Christy 由以往雜亂無章地將一件事情的情境描述、個人感受及推論等無系統的隨意表達，變得能按序敘述、分類和總結；而且更豐富了談話內容，由只能談事情的片面變為全面討論，由只能談實際事物進步為能作抽象思考，將因果、分析等說得頭頭是道。

## 從玩耍中進步



訓練為期兩年多，聽上來似是困難處處，但 Christy 的媽媽說，女兒倒是很享受來助展會的日子：「這裡的課堂會適當地合併，令小朋友不會有來上課的感覺，反而能在玩的過程中不知不覺間吸收知識，不會令小朋友有來『捱』幾年的感覺；Christy 覺得來助展會只是『玩』，反而很高興。」



能夠「學習於無形」，Christy 媽媽覺得，那是因為助展會能靈活調整訓練來切合小朋友的個別程度，不會盲目地跟從課程或單元來教授。她又認為，助展會整體手法比較精細：「助展會不會過份催谷小朋友，也不會過份標榜機構的表現；這種形式溫和但有力，方向清晰，令兒童更易掌握和得到持續的進步。有時為了小朋友的進展，訓練亦會不時更替導師，或出現多於一位導師一起上課的情況。」

除了學習方向及課程安排外，師生關係也是愉快學習的重要一環。Christy 媽媽認為助展會的導師非常關顧學生，會注意他們的進度同時也很有愛心，態度親和。她指，助展會就連家長等候空間也很舒適，燈光柔和環境安靜，整體而言是一所令人信任的機構：「循序漸進，教學方法貼合學生需求，加上師資和環境，我相信這些都是助展會二十年來能一直屹立灣仔的原因。」

## 理出學習的法門

回想當初選擇助展會，Christy 媽媽要求不高，只希望訓練可改善女兒的中文和自信心，令她不用再擔心無法升學，也不會在其他人的面前怯於發言。結果她很高興發現女兒升中時銜接得很不錯，中一後就可以停止訓練了。「以前她為了翌日要默一百個成語會哭出來，因為她根本不知如何溫習。現在她的基礎鞏固了，情況改善不少，就算再有類似難題，現在她掌握了學習的方法，也不會再那麼束手無策了。」

現在中文不再是 Christy 的噩夢了：「現在也不是說即時變得很喜歡中文，但還可以吧，不會怕了它。我現在會懂得溫習，看到成績明顯進步了，也有較大動力溫習。現在要溫習一百個詞語，就算不懂，也不會放棄，我有信心、有辦法去溫習。」Christy 說。不知不覺間，Christy 已經學到了「技巧到」。



Christy 媽媽又提起，女兒中一時因成績不俗被學校「登上榜」，她還道是校方鼓勵性質居多，沒有在意；及後中二她再度「上榜」，才令她另眼相看：「那時她已完成助展會的訓練，但仍然能維持表現，這更肯定她終於學到了學習的方法，能聽明白別人說甚麼，也吸收到上課的知識，我的心才定下來。」她說。



成績提升和個人自信增強，令 Christy 在其他方面也有所裨益，她整個人也較以往積極，課外活動更投入，學習新事物也熱心了。遇到想要的東西，甚至會努力爭取，證明自己有道理，例如為了零用金額，她就製出一個圖表，一一詳細地分類項目，列明金額。Christy 得以明白情況，不輕易放棄，而會理性爭取，這就是一個非常明顯的「心到」、「身腦到」、「技巧到」成果。

「受訓練後，Christy 的拼圖一小撮一小撮地拼出了點頭緒，終於慢慢建構出一幅圖畫來，開始有邏輯、有組織了。」Christy 媽媽很高興女兒的「學習拼圖」能拼出她自己的圖畫出來。對於女兒未來，她算是放心：「她已長大不少，有自己性格；但只要我明白她本性善良，也重拾學習興趣就夠。」



助展會非常感謝 Christy 和她媽媽與我們分享她們在助展會的經歷。欲知道更多關於學習障礙的詳情，請瀏覽助展會網頁 <http://www.pdachild.com.hk>。

# 新人新事

## 蔡珊珊女士 (Ms. Susanna Choy)

### 臨床心理學家

香港大學臨床心理學碩士  
香港心理學會副院士  
香港臨床心理學家協會會員

我是新加入助展會的臨床心理學家，蔡姑娘。

在過去九年，我分別在本地非牟利機構、醫院管理局總部和公立醫院擔任臨床心理學家一職。相信憑藉過往的臨床經驗，我可以幫助小朋友及家長們一起解決成長中的各種情緒問題，走出困局。

歡迎各位小朋友和家長找我傾偈了解什麼是臨床心理服務。



## 鄭雅心姑娘 (Ms. Mabel Cheng)

### 輔導員

執業輔導心理學家  
輔導心理學碩士

大家好! 我是心理輔導員，鄭姑娘。十分高興能成為助展會的一份子。在加入這大家庭之前，我在香港大學從事研究工作，為本港中小學校設計心理健康教育課程，同時在本地學院教授輔導，並為不同機構提供心理輔導及生涯規劃等服務。我深信每人身上都有獨特的潛能，在輔導室中透過探索、鼓勵及規劃，每個人都有能力面對生命中不同的挑戰，發展自己的所長。



## 李汶倩姑娘

### SEN 特教導師

社會科學學士(心理學)

大家好! 我是新加入助展會的 SEN 特教導師，李姑娘。我剛從城市大學心理學學系畢業，希望能學以致用，運用大學時所學的心理學知識，幫助小朋友解決其在成長路上遇到的困難，攜手同行!



## 袁嘉慧姑娘

### SEN 特教導師

小學教育學士、註冊教師

大家好! 我是新加入助展會的袁姑娘。過去，我曾接觸幼稚園至高小、不同年齡層的孩子，從中令我深信他們每位都是獨一無二的。在將來的日子，我和團隊都希望因應每個小孩的發展情況，透過不同的方法來令他們可以健康快樂地成長。





# 新小組服務介紹

Smile @ Heart

兒童及青少年 · 身心情緒困擾 · 護航服務

## 以藝對動 (小組)

以表達藝術治療幫助 **過度活躍、專注力不足小學生**  
提升自我意識

### 活動內容：

- 從簡單的身體舞動，學習定下來、停下來
- 為意自己當下狀態，學習自我調節
- 把內在「動力」以藝術形式釋放出來
- 意識個人情緒，學習把情緒說出來
- 欣賞自己、認識自己、接納自己

每組人數：2-4人(分高小、高中組)

節數：每星期一節 每節60分鐘

時間：星期二 5:30pm - 6:30pm (8月1·8·15·22日) 或  
星期六 2:00pm - 3:00pm (8月5·12·19·26日)

收費：每節\$450 x 4節 = \$1,800

地點：灣仔 助展會

查詢時間：星期二至六 9:30 am - 6:30 pm

對象：過度活躍 高小學生

小組帶領：麥琬鏘 (Gigi) 姑娘 註冊藝術治療師  
具多年教導SEN學童經驗，特別在行  
為及情緒處理方面

報名/查詢：電話 2528 4096 / 電郵 [pda@pdachild.com.hk](mailto:pda@pdachild.com.hk)  
Whatsapp 6376 5124

網上報名：<https://goo.gl/YppgHe>



助展會有限公司  
Potential Development Association Ltd.

香港灣仔駱克道194-200號 東新商業中心一樓全層 (灣仔港鐵站A1出口)

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



# Success @Work

## 高中職涯方向探索小組

### 對象

- 有亞氏保加症/高功能自閉症/  
有隱性溝通障礙
- 中五 / 中六學生
- 智能正常
- 沒有明顯情緒及行為困擾

### 目標

- 協助學生全面重整散亂的個人狀況  
(基本資料、性格特質、興趣.....)
- 認識不同的工種特質
- 認識甚麼是基本工作能力
- 結合自己的理想及實際情況
- 訂立著地的職涯方向

每組人數：3-6人

時間：逢星期六  
11:30-13:00

地點：灣仔 助展會

收費：\$450 x 8節

### 報名/查詢

電話：25284096

WhatsApp：63765124

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

9月開課!!



助展會有限公司  
Potential Development Association Ltd.

香港灣仔駱克道194-200號 東新商業中心一樓全層 (灣仔港鐵站A1出口)

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



# 講座後記

陳玉珍姑娘於 6 月 30 日出席社會福利署屯門區青少年服務地方委員會舉辦的「專注力失調/過度活躍症」兒童及青少年之處理及支援分享會，分享“「專注力失調/過度活躍症」藥物以外的訓練”，當天有超過 100 名人士參與，絕大部份 (95%) 都表示分享會讓他們對主題有更多的了解及對日常生活有幫助。



臨床心理學家 蔡珊珊姑娘於 6 月分別在助展會有「幫助孩子面對焦慮」講座及香港青年協會青樂幼稚園與香港青年協會鄭堅固幼稚園與家長分享「鬥遠不鬥快」，講解幼兒情緒發展的重點，內容充實。



言語治療師蔡詠兒姑娘亦於 6 月的講座中與家長分享「6 歲前，不花巧.不花錢 提升幼兒說話及溝通能力」，家長的回應都表示講座中的內容及經驗分享都非常簡單易明，亦能夠從日常生活中提升小朋友的語言能力及學習。



在此感謝各機構的邀請及家長及同工的參與，同由於講座反應熱烈，部份講座將於日後再舉行，如對上述講座感到興趣，請繼續留意本會網頁 [www.pdachild.com.hk](http://www.pdachild.com.hk) 或 Facebook 的講座安排。

# 8-11月講座推介

## 自閉/亞氏保加症(ASD)支援



- 2/8 (三) 如何讓自閉症孩子發揮音樂才華
- 19/10 (四) 提升自閉/亞氏保加症學生的閱讀理解能力
- 1/11 (三) 自閉兒的全面療育 -- 近三十年的經驗總結

## Smile @ Heart 兒童及青少年 情緒困擾支援

- 10/8 (四) 幫助孩子面對焦慮
- 10/9 (日) 選擇性緘默症/分離焦慮症 — 身心靈排列  
(全天工作坊)
- 19/9 (二) 孩子變得抑鬱, 怎樣辦?



## 專注缺失/過度活躍(AD/HD)支援

- 23/8 (三) 對治「衝動」— 怎樣建立自控和行動計劃的能力
- 18/10 (三) 對治「過動」— 怎樣幫助孩子的身體安定下來
- 30/11 (四) 對治「專注失調」— 怎樣啟動孩子調控心神的能力



## Good @ Study 學習障礙(LD)支援

- 21/9 (四) 讓孩子「讀到書」— 讀寫障礙二十年經驗總結
- 25/10 (三) 學習的隱性障礙：口語能力落後
- 29/11 (三) 特殊學習需要學生的考試調識