



助展會通訊

PDA Newsletter

2018年1月(第24期)



主題文章

發展遲緩孩子開口叫「媽咪」

「會有那一天嗎？」

發展遲緩兒童家長心路歷程

講座/ 活動推介 (2018年2-5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

幼兒發展遲緩支援

Good @ Study 學習障礙 (LD) 支援

霎時感動

訓練中，令導師感動的時刻.....

講座後記

- 兒童及青少年情緒困擾支援：孩子變得抑鬱，怎麼辦？
- 對治「過動」 - 怎樣幫助孩子身體安定下來
- 提升自閉/亞氏保加症學生之閱讀理解能力

最新課程

<兒童靜觀初體驗> 專注力。自信心。減壓小組課程

電話 : 2528 4096

What's app : 6376 5124

電郵 : pda@pdachild.com.hk

網址 : www.pdachild.com.hk

Facebook : www.facebook.com/pdachild

地址 : 香港灣仔駱克道 194-200 號
東新商業中心一樓



在女兒兩歲多三歲時，曦曦(假名)媽媽第一次聽見女兒叫「媽咪」。

「那時姑娘跟我說，到日後她不斷叫『媽咪』時，你就會嫌煩。可是當時我卻在想，不知道有沒有那一天呢。」重提舊事，曦曦媽媽還是戚戚焉。

曦曦是一位有發展遲緩的小女孩，年幼時不作聲，也不發脾氣，頂多偶然發出像嬰兒般的聲音。不知就裡者，只以為她是個乖巧安靜的幼童，然而持續靜默卻令曦曦媽媽一度擔心女兒是啞的。

是以這一聲遲來的「媽咪」，雖令她在苦澀中帶來一點甘甜，但她頓時又為往後日子感到擔心不已。

曦曦是媽媽的第一個孩子，她很早就發現女兒與別不同；由她四個月大不喝奶開始，母女倆的不平凡旅程隨即展開。

儘管母嬰院的職員安慰曦曦媽媽，說嬰兒只是進入厭奶期，但女兒不吃奶的情況持續，曦曦媽媽惟有求診兒科。醫生發現女兒欠缺眼神接觸，發展也比同齡幼童慢，但照過磁力共振後，還是沒有查出實際原因。

無奈之下，曦曦媽媽帶著這個安靜的女兒做遍各類型的訓練。單對單的有、小組的也有；語言治療、物理治療和職能治療無一不缺，就連中醫和針灸也出動了，可是女兒的情況卻不見得有很大改善；她還記得上幼兒園半年後，學校跟她說全日班難以照顧其女兒，要她退而求次改上半日班或是乾脆轉校。

訓練無間

在滿腦問號之際，曦曦媽媽在助展會看到希望：「我當時最想知道女兒何時才會說話。我問遍所有機構和醫生也沒有明確答案，只有助展會能夠實在跟我說，大概三歲時就可以。」

的確，女兒在那時終於叫「媽咪」了。

就這樣，由女兒兩歲開始，至今七年，曦曦媽媽從不間斷帶女兒到助展會訓練。

曦曦最初除了有發展遲緩、不開口說話的情況外，體格也非常瘦小，動作發展亦見遲緩，平衡力很差，動輒會跌倒在地上，另外也經常有流口水的情況。

曦曦媽媽說助展會七年來的訓練，對女兒無論是語言、認知思維還是行動能力上都有幫助。她說由以前學會叫「媽咪」、慢慢掌握走路時的重心、到現在大了學會「駁咀」，都是日積月累下的成果。



丟下圖書交朋友去

不過論改變程度，曦曦媽媽說上小學時女兒改變最為明顯；她笑說，女兒的改變包括從學校的「借書龍虎榜」中跌出頭十位！只是這個「壞消息」非但沒有令曦曦媽媽不滿，反而感到相當鼓舞：「去年她沒有朋友作伴，小息時便常常借書看，自然長期穩佔龍虎榜十名以內；今年她沒有再帶圖書回家，也沒有入圍；我問她小息在做甚麼，她說小息去了行街街和玩呼拉圈。」

相信所有發展上有阻滯兒童的家長，都會明白曦曦媽媽的歡欣，畢竟打開社交圈對孩子而言，從來不容易。

除了慶幸女兒提升社交能力，不用再埋頭圖書外，曦曦媽媽說從這件事上也看到女兒的表達能力在進步：「去年她還未有能力表達自己，只能回答是或否；今年她已能告訴我小息時在做甚麼。」

雖然女兒的發展障礙令一家人忙於應付，卻也為曦曦媽媽對管教子女上帶來啟發：「回想起來，如果不是女兒的情況，我想我一定是個會極力催谷子女、安排他們上密集課程的怪獸家長。就是因為她，令我明白子女健康快樂才是最重要，所以現在弟弟上小學，我也不會逼他學這學那。」



兒童發展不能「頭痛醫頭，腳痛醫腳」

千帆過盡，曦曦媽媽說，自己最初甚麼都不認識，見女兒不作聲，就希望可以訓練她說話；幸好在助展會這幾年，見證到治療師為曦曦在不同階段安排不同範疇的訓練，才明白女兒的發展需要其實還有很多方面。

助展會兒童發展治療顧問亦表示，兒童的發展是互維互利及環環相扣的，訓練效果往往會牽一髮動全身；若能把握機會，在恰當之時提供所需的重點刺激，孩子不單會在某方面有所進步，其他地方也會被帶動起來；就以曦曦為例，助展會協助她建立視覺思維能力後，她的書寫和說話能力也隨之進步，繼而還帶動她的社交溝通能力向上。

曦曦媽媽由早年的擔憂、之後為女兒找訓練而奔波、到現在耐心地周復周帶女兒到助展會，過程自不輕鬆。然而縱是辛苦，因為付出得到成果，因此也同時擁用甜蜜的回憶…還有一嚐被叫「媽咪」叫到煩的滋味！

合適的訓練，為孩子打通成長的任督二脈

曦曦媽媽帶發展遲緩的女兒到助展會訓練已有七個年頭。穩定、長期的訓練，付出的不單止是金錢和時間，還要有相當毅力和信心。推動曦曦媽媽繼續跑下去的，是女兒在助展會得到的改進。

「公平點說，要是讓她在其他機構做訓練，也一定會有進步；但她對助展會針對式的訓練非常受落，所以訓練效果就事半功倍。」曦曦媽媽這樣解釋她的不二之選。

曦曦媽媽最初認識助展會一位言語治療師，獲建議可在家中為女兒進行按摩，改善她的說話能力。她儘管試做，竟在一星期後從靜默的女兒口中，首次聽到一個有意義的字，於是她再到助展會聽講座詳細了解，並著手安排女兒接受訓練。

總結七年經驗，曦曦媽媽說覺得助展會就像中醫，較著重孩子內在的問題，會先全盤檢視，補充內在所欠缺的，才從外加強其他方面的能力。其他女兒曾進行訓練的機構，則較大多針對個別方面的定點訓練。

不單調的訓練內容

曦曦媽媽會有上述看法，全因她早年曾帶女兒到過很多不同地方訓練，包括政府和大小私人機構。她說政府的支援太少，很快就停止了：「訓練只有半小時到 45 分鐘，下一節要等一到三個月，實在太浪費時間。」

另外，曦曦也試過經常被要求做重覆的訓練活動，令女兒難提起興趣，曦曦媽媽回憶道：「例如練小肌肉，他們永遠要她穿珠，重複又重複下，女兒都不感興趣，自然做不好，我在旁看得心急了，便忍不住催促她，結果還影響了感情。」這些訓練她也停止了。

「但是同一類訓練，助展會卻會以學生為本，給女兒橙和雞蛋，讓她握著橙來把弄，又從剝蛋殼中學習用肌肉；單是這點細微的分別，已足夠令小朋友因為感到新奇而投入得多。」曦曦媽媽舉例說。

訓練以外同樣關心

曦曦媽媽又說以往曾到的訓練機構，總是忙著上下課，導師根本無暇與家長跟進子女進展。但助展會的導師，一直以來都很樂意與家長溝通，即使忙於上課，也會稍後回覆，並定期與家長會面討論。

但教她最意外的，還是助展會在訓練以外所給予的其他意見：「導師曾為曦曦升讀國際學校、本地學校還是特殊學校給我意見，另外又教我如何讓她和弟弟好好相處，並疏導我在管教時的情緒問題，我連何時教她洗澡也曾請教導師。所以他們的建議對我一家都很有用，不單單是處理女兒一個人而已。」

總括女兒七年來的經驗，曦曦媽媽覺得助展會很樂意支援家長，有大小問題都可以直接查問，有時連家長也留意不到的，導師已事先察覺提出，例如早年導師就曾告訴她女兒爬行時，以手腕而非手掌著力，並為此找出解決方案，令她感到十分周到，所以她認為，除了悉心照顧外，家長為子女選擇良好、適合的訓練機構，一樣重要。

助展會非常感謝曦曦媽媽與我們分享女兒訓練的詳情，欲知道更多關於發展遲緩的詳情，請瀏覽助展會網頁 <http://www.pdachild.com.hk>。

以上內容為受訪者曦曦媽媽個人意見，並不代表助展會立場。

講座後記

《兒童及青少年情緒困擾支援：孩子變得抑鬱，怎麼辦?》講座

在過去的10月，本機構舉辦《兒童及青少年情緒困擾支援：孩子變得抑鬱，怎麼辦?》講座，臨床心理學家蔡珊珊姑娘解釋了抑鬱症的徵狀、成因及影響，以及自殺風險評估和處理方法，幫助家長了解如何識別子女是否有抑鬱問題。

同時，蔡姑娘在講座中親自示範靜觀呼吸練習，讓參加者可回家教導子女，與子女一同在日常生活中通過呼吸練習減壓。參加者認為講座內容豐富，讓他們能全面了解抑鬱的原因及治療方法。



《對治「過動」 - 怎樣幫助孩子身體安定下來》講座

在為“專注失調/過度活躍”兒童和青少年之家長及輔導者而設的《對治「過動」 - 怎樣幫助孩子身體安定下來》講座中，兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘講解了導致孩子「過動」的不同成因及相關的對治方法，並提供了一些在日常生活中幫助孩子安定身體的策略，如：家長可為孩子安排先動後靜的日程，先進行需燃燒能量的活動，如：跑步、足球等，再進行靜態的學習活動。

講座反應良好，參加者踴躍參與，表示自己認識多了專注力失調/過度活躍症及協助孩子的方法，亦欣賞講者講解清晰，讓他們容易明白。另外，他們認為講座內容實用，講者耐心地解答疑問，理論及實踐並重。



《提升自閉/亞氏保加症學生之閱讀理解能力》講座

在了解自閉/亞氏保加症學生閱讀理解能力的《提升自閉/亞氏保加症學生之閱讀理解能力》講座中，教育治療師周加恩姑娘分享了阻礙自閉/亞氏保加症學生發展閱讀理解能力的不同因由、及提升其閱讀理解能力的教學重點，及如何運用策略在日常生活中作輔導。

最為特別的是，周姑娘邀請參加者代入自閉症學生的角度，從文章(三隻小豬的故事)中找出主角(小豬和野狼)相關的行為、心情和想法，讓參加者切身處地地了解自閉症學生在閱讀/做閱讀理解時遇到的常見問題。

參加者對是次講座感到滿意，欣賞講者講解清楚，資料充足，讓他們知道如何運用實物輔助教導學生理解文章。



<兒童靜觀 初體驗>

專注力。自信心。減壓小組課程

由臨床心理學家
蔡珊珊女士 帶領

什麼是「靜觀」(Mindfulness)?

靜觀是指有意識地 (Mindfully) 以一個不批判 (Non-judgmental) 的心，把注意力 (Attention) 帶回到此時當下 (Present Moment) 的自己，覺察自身 (Self-awareness) 的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心如實地接納自己「當下」的所有反應。

透過靜觀練習可增強孩子靜心觀察能力，包括對外在環境和內在身心的狀況，以加強專注、靜定和適應能力，從而減低壓力。

兒童靜觀適合那些兒童?

所有需要學習控制混亂的思緒，改善專注力及學習感受和管理情緒的兒童

專注力失調/過度活躍症 (ADHD)、讀寫障礙 (Dyslexia)、自信心低、缺乏安全感或覺得自己做得不夠好的學童

內容：

甚麼是靜觀、靜觀呼吸、進食、故事、柔軟伸展運動、身體覺知、身體掃描等練習及靜觀遊戲

日期/時間：2018年3月逢星期五下午 4:30-5:30 及 星期六上午 10:00-11:00 (每節一小時)

費用：\$1,600/4節 早鳥優惠 \$1,400 (詳情容後公佈)

名額：每組6位，分初小及高小組

講座推介

(2018年2-5月)



Smile @ Heart 兒童及青少年情緒困擾支援

28/2 (三) 愉家天秤：如何在照顧家庭中獲得平衡

14/3 (三) 「看不見的傷痕·感受到的心結」-兒時創傷後遺症

28/3 (三) 家庭指南針：了解家庭動態及情緒管理



自閉症(ASD)支援

4/4 (三) 突破自閉的圍牆-近三十年治療經驗總結

9/5 (三) 幫助自閉/亞氏保加症孩子面對驚恐及焦慮



專注缺失/過度活躍(AD/HD) 支援

29/3 (四) 兒童靜觀訓練

19/4 (四) 孩子是好動還是過動?

24/5 (四) 對治「過動」-怎樣幫助孩子的身體安定下來



幼兒發展遲緩支援

15/3 (四) 幼兒「發展遲緩」的種類、原因及對策

18/4 (三) 幼兒語言遲緩的種類、原因及對策

23/5 (三) 幼兒「感官動作協調障礙」的原因及對策



Good @ Study 學習障礙 (LD) 支援

1/3 (四) 讀寫障礙—中文輔助策略—認字篇及默寫篇

19/4(四) 讀寫障礙及早識別—幼兒/初小常見徵狀

10/5(四) 讀寫障礙—英文輔助策略—認字篇及串字篇