助展會有限公司
Potential Development Association Ltd

助展會通訊

2012 年 4 月第 2 期季刊

編者的話

為推動世界對自閉症患者及家庭的關顧及倡導，由 2008 年開始，聯合國倡議每年 4 月 2 日為「世界關顧自閉日」，至今已踏入第五個年頭。為表支持，助展會於每年 4 月會舉辦一連串有關自閉症的活動，而本期通訊也會以此為主題，與大家分享各項有關自閉症的資訊。

識心療法

專題探討——「識心療法」識心療法的理念與活動舉隅

什麼是「識心療法」？它如何幫助自閉症小朋友？它進行的模式又是怎樣？你定可在這裏找到答案。(詳見內文P.2-5)

教學點滴——我與我的自閉症學生

本會的導師及治療師分享他們教授及與自閉症學生相處時的感受與啟悟。 (詳見內文P.6-7)

最新消息

- **讀書三到：學障英文串字策略 (講座)**
  (2012 年 5 月 18 日 星期五 晚上 7 時至 9 時)
- **「身心靜定」 兒童、青少年專注力訓練 (課程介紹)**
  (2012 年 6 月 8 日 星期五 晚上 7 時至 9 時)
- **「眼利目明」小一書寫發展能力簡測 (評估)**
  (2012 年 6 月 13 日 星期三 全天)
- **音樂教育：學障音樂之路一古箏可行嗎? (講座)**
  (2012 年 7 月 4 日 星期三 晚上 7 時至 9 時)

歡迎致電或電郵查詢有關資料及詳情！

電話：2528 4096 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：http://www.pdachild.com.hk/tc/index.htm

主題焦點——

助展會 兒童發展治療顧問
陳玉珍姑娘

「識心療法」的理念與活動

「識心療法」是一個有關**開啟自心意識功能**的療法。它的創立為的是幫助那些意識能力發展微弱的孩子，特別適用於受著自閉侯群症(包括亞氏保加症、高功能自閉症、自閉症徵狀等)所困擾的孩子及青少年。

「識心療法」中的「識」，乃意識或覺知意思，而『識心』乃是**自覺**的心。其實，人自出娘胎以來，我們意識的心會無時無刻地聯繫自己的眼、耳、鼻、舌和身體的肌膚，覺知到自己體內和外在環境(包括人、空間及事物)的情況，再自然生起感受、意欲和判斷思考，最後主動地運用身體(包括肢體和面部)和說話作出行動內表達自己，幫助自己獲得安全感、滿足慾望、理解和聯繫外界。還有，此意識的心還包括覺知自己的存在和生命，意識自己是有過去、現在和未來，亦因此生起反思和為自己未來作出打算或夢想等能力。

自覺是自我意識的起步點，是人們自主意識和自我保護的基石，在一歲前已起動。有了自覺和自主意識後，人們繼續開展自創、專注自控及自我計劃等能力，再到近三歲時就形成初步的我你他概念了；到了這時，孩子們就自動自覺和輕鬆地踏進群體生活，從互動中領悟與朋輩相處之道和學習社會規範的課題了。

在近二十年來跟亞氏保加症、高功能自閉症、或有自閉症徵狀等學生的接觸中，筆者發現不論智力高低和年齡大小如何，孩子們的自我意識發展遠遠落後大隊，大多停留在幼兒期，而有些甚至停滯在嬰兒期。那些應在兩歲前出現的自覺、自主、自我保護等能力仍未發展成熟，嚴重的可以連對最基本生理狀況和意欲的覺知都顯困難，例：不知肚飽、舒服不舒服、未能為自己作出簡單選擇，未知自己被人侵犯又或未懂出手推開別人...等。

孩子們的心大多很模糊，有關自己的心和身在那裡、身體在做什麼，眼在看到什麼，耳在聽見什麼，皮膚在接觸著什麼、口在嚐及鼻在嗅到什麼、或自己的感受和想法等等訊息，常常都是**單薄和偏差**的；況且這些訊息又在不停變化當中，故可想像，孩子們要對這世界作出適當和恰如其分的反應，何其困難!。若一個人對自己的經驗也未能掌握，又怎能期望他們心向他人，能理解和回應他人的需要呢!

在「識心療法」中，我們會在眼、耳、鼻、舌、身和思想意識範疇中，因應個別孩子的需要，有策略地為他們提供一些身體及感官刺激活動，啟動他們的心，引領孩子作出情感、意欲、想法及行動等的自然反應，幫助孩子們先接觸自己，聯繫外界，建立自覺、自主和自我保護的腦神經網絡，聯繫自己和外界。我們看見，當孩子們自心意識開啟後，他們向外和向上發展的心就自然而然地出來了，待這時讓孩子接受語言、思維、社交及感統肌能等訓練，事半功倍。

嗅覺活動舉例： 用心嗅世界

活動目的： 透過嗅覺意識的開發，誘發孩子的自然情緒反應，提升他的安全感和對外界的注意，並建立表達及自我保護能力

活動內容： 首先預備數種不同味道的物料，例: 食材、植物 (建議是氣味較濃烈的) ，有些是氣味芬芳的 ，有些是難聞的 ，分別放在杯子內並遮蓋著，不讓孩子見到，跟着讓孩子逐一嗅嗅。

引導手法及提示：

i. 在過程中，導師會減少說話，只運用簡單的提示如「聞吓」、「再聞」、「繼續聞」，然後耐心靜靜等待孩子有面部表情、手勢或其他動作和聲音反應、顯示他喜歡/不喜歡/；或向導師示意繼續或停止等回應為止。舉例說，上述所指的包括行動回應 (如：推開食物、轉臉等)或口頭回應 (如說「好臭」、「好酸」及問「這是什麼？」等) 。

ii. 若孩子在嗅食材時只不斷去推敲杯子內的是什麼，而沒顯示任何情感反應的話，導師便須引領孩子不要再作猜想，繼續嗅便可。

訓練前後的改變：

1. 有些孩子初時不清楚鼻子在哪裡，會把食材放在下巴附近來聞，後來學會有意識運用鼻子聞東西。
2. 有些孩子初時對氣味太敏感，會抗拒聞任何東西，情緒反應過大。後來變得能顯出喜惡，亦能作出恰當的反應。
3. 有些孩子的安全感多了，情緒會較為穩定，亦會較安心及敢於接觸及探索世界，也會多留意外界的事物。
4. 有些孩子會多了用「我」字句，表達自己所思所感，如「我喜歡/不喜歡」等。這種自我情感表達也會逐漸延伸至其他事物上，孩子會多了用「我」字句，表達自己所思所感，如「我喜歡/不喜歡」。
5. 有些孩子初時就算將刺激物放在鼻前，可能只是一個姿勢，不是真的用心來嗅，反而很多時直接進入思維狀態，不斷地猜想杯子內的食材是什麼， 沒有甚麼情感反應，亦不知自己喜不喜歡。訓練後，相信由於他們的自心與鼻子聯繫了，故嗅東西後能自然地表達對此經驗的感覺或喜歡程度，及自然地用行動作出回應。
6. 部分孩子當嗅東西時，就算他立即轉臉和用手推開刺激物，但若問他喜不喜歡，他會答喜歡，顯示其語言跟其心意並未統合。後來聽多了導師的正確描述自己的反應後，其在運用說話表達意欲情感比之前恰當。

視覺活動舉例： 用眼看世界

活動目的： 讓孩子學習有意識地運用雙眼，觀看四週環境，從而能多注意身邊事物

先備條件： 孩子已能跟從指示，明白看到及看不到的意思，並能說出日常物件名稱

活動內容：

1. 孩子坐定在房間內的某一位置，一邊觀看周圍環境，一邊告訴引導者他所看到的事物。
2. 引導者可着孩子於指定時間內儘量說出所見到的， 或要求說出指定數目的事物。
3. 可在一處的不同位置觀看，到不同大小形態的地方，在室內或室外等處練習，望向窗外也可以

引領提示： 1. 導師需站在或坐在孩子的旁邊帶領孩子

2. 當孩子停留在某一位置時，或再看不到新的角度時，可用手輕輕帶動孩子的頭或他的上肢移向新的方向繼續觀看

3. 孩子初時多看得較慢，引導者只需耐心等待便可

訓練前後的改變：

1. 很多孩子在訓練前都只會選擇地看某些他心有所屬的東西 ，例：車、 鐘.....等。後來觀看環境時的視野由狹窄變得較廣，心態也較現況開放了。

2. 孩子觀察環境的速度， 幅度都提升了，比訓練前較快、較遠、幅度較大和較全面。有些孩子在以往可能要走到物件面前，走得很近，才會覺得看見物件，現在從遠處也能看見並指出物件。這些孩子的身體比前安定，少了走動。可能因為現在能運用雙眼，望向近遠，視野比之前大和闊，不需走來走去來看東西。

3. 在玩玩具方面，孩子的表現也隨著視覺意識的建立變得不同了。有些孩子會比訓練前多了從不同的角度觀察玩具，會前後左右或反過來檢視玩具，看看有什麼新發現； 而另外一些孩子則會開始嘗試把玩具放在不同位置來玩，例： 玩車時不會只停在某一處將車子推前推後來玩， 而能把車開到房間中的不同位置。

4. 在說話內容中，有些孩子會多了運用「嗰度 xxxx」、「呢度 xxx」這些句式，這顯示孩子能為意外界的空間位置。此外， 孩子說話時並多用手指表達心裡所看， 即自然地一面說， 一面用手指

指向那位置。同時， 孩子大多了說「我見到…… .」來分享他在生活裡的經驗， 例： 告訴父母學校裡所看到的事情，甚至能運用視覺經驗來解說他為什麼知道一些事情， 例：「點解你話 xx.?」 他會說：「因為我見到…… 」 視覺意識的運用的層面就會越深及越廣， 語言及思維程度越高 。

5. 望向別人用手示意的方向時， 更快更準。

6. 手指或所指閱讀速度快了 和吸納的內容多了。

7. 多了用手指指向遠處，手指指向目標時， 雙手一般伸展得較以往直。

8. 看圖畫時看到的畫面比前闊，吸納的內容比前多。

聽覺活動舉例 ：用心聽世界

活動目的：幫助孩子學習怎樣用心聆聽

先備條件： 孩子能跟從簡單指示和對答，並能明白用心聽， 有沒有、聽到及聽不到等的意思

活動內容：孩子載上眼罩，著他把心放在耳朵處， 用心聆聽

四 周 有什麼聲音， 直到老師說「停」。聽過 1-5 分鐘後，著孩子回答問題：你/xx 之前有沒有聽到 xx 的聲音 (例：某數字、拍掌聲、歌唱、呼叫..... (有些是出現過的聲音，有些則沒有)

若孩子能力高些，可請他數說出他剛聽到什麼，及沒聽到什麼

引領提示：

i.多在聲音間製造長短不一的空檔，讓孩子體會聆聽跟外界聲音無關，是由自己的心控制的。

ii. 若孩子答錯了，或答得很少，不需提示， 只需要下次製造聲音時加長時間，直至他聽到才停下； 又可著他聽到有聲就舉手示意；聲音消失後，就把手放下。

訓練前後的改變：

i. 孩子的聽覺接收訊息的能力提高了，他們能更專注聆聽別人的說話。

ii. 有些孩子答非所問的情況減少，交談時的回應較自然流暢。

iii. 有些孩子的聽覺敏感度減低了，情緒較平靜，特別是對突如其來的聲音(如拍掌歡呼)的反應。

教學點滴 在心頭……

我與我的自閉症學生

資深兒童發展導師
陳嘉慧姑娘

凡事包容→「接納他們」
凡事相信→「他們有改變的可能」
凡事盼望→「明天會更好」
凡事忍耐、愛是永不止息→「在愛中成長的孩子能建立自己」

不要因為他們弧高， 而忽略他們的強項；
不要因為他們不善表達， 而抹殺他們的可塑性；
只要用得宜的技巧相處，他們也可發光發亮，一展所長。

行政主任
陳穎心姑娘

我的學生梓俊 (化名) 一向都是沒有太多表情，也鮮有與人在口語上的溝通及交流，較自我中心。

今天，我與他玩「猜猜畫畫」。梓俊畫了一個「苦笑的老婆婆」，並對我說：「你扮她。」我扮生氣地說：「我都不是老婆婆，我都不像！我不會扮的！」.....平常的他都不會理會或回應我的，但是次梓俊竟然理會我，並認真思考我的回答，而且更笑著回應我說：「哈哈.....我都不是說你像老婆婆，我只是叫你扮而已！哈哈哈.....」看到他的笑臉、聽到他的笑聲，這寥寥數句的普通交談得來不易，令我十分感動，我心想：「目無表情的梓俊的笑容真燦爛呢！」

兒童發展導師
周加恩姑娘

愛與耐性，能打開封鎖了的心，建立溝通之門！

言語治療師
廖家碧姑娘

撥開雲霧見青天，願可撥走他們心中的雲霧，重現生命中的太陽！

學習策略導師
李秀芳姑娘

活動花絮

音樂教育講座：如何幫助發展/ 學習障礙兒童學樂器?

「音樂教育講座：如何幫助發展/ 學習障礙兒童學樂器? 」於2012年2月25日圓滿結束。

當天本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘、音樂教育顧問鄭志立先生、兒童發展導師麥琬錙姑娘與在場的家長和同工，探討如何根據兒童體能、思維、對聲音的喜惡及心理狀況等，選擇適合他們學習的樂曲和樂器。此外，學習障礙兒童學習樂器時常見困難 ， 講者也提供了一些教學方法及心得。在場人士積極提出問題及交流經驗，使整個講座更互動，大家更獲益良多。

新增服務/課程

1. 智能評估、讀寫障礙評估、專注力評估
2. 音樂才華專業咨詢
3. 樂器訓練：鋼琴、古箏
4. 音樂治療：小組/個人

感統用品介紹

產品名稱：Rody

適合年齡：3-6歲幼兒

用途及好處：作全身的運動，練習身軀

助展會成立於一九九三年，本著**「順天而行、助展潛能」**的信念，為 0 至 18 歲在發展上有差異的兒童及青少年提供全面性專業服務的私營機構；宗旨為幫助他們突破成長困局，促進其身心腦的自然發展。服務包括為孩子提供全面能力發展評估和釐訂個別發展需要的治療方案並進行訓練；本會亦為家長、教育界、復康界、社會服務界同工提供專業諮詢及培訓。

歡迎致電或電郵查詢有關資料及詳情！