

身體意識與運用

2014年2月第9期季刊

新一年又到了，助展會敬祝大家 身體健康！萬事如意！平安喜樂！

很多人認為，只要視力聽力正常，身體沒大缺陷，我們就能有效運用身體各部分，去探索這個世界，處理及接收不同類型的訊息。但是有些自閉症及學習障礙的孩子，他們有着健康正常的身體，但卻不能有效及有意識地接收外界的訊息及表達自己。這次主題焦點及講座內容簡介，分別講述身體對社交及學習的重要性，大家可從中窺探我們的身體如何影響着我們。

**1. 「讀畫三到」：「眼看得見，腦諗得到」學習基本功
(學習障礙篇) (第二場)**

(2014年2月20日星期四 晚上7時半至9時半)

2. 「身心靜定」兒童、青少年專注力訓練 (第六場)

(2014年3月20日星期四 早上10時至中午12時半)

3. 世界自閉症關注日(4月2日)專題講座(一連兩天，分上下午進行)

2014年4月7日星期一 (1)「識心療癒」：突破身心意識封閉障礙(第八場)

(2)「眼看得見，腦諗得到」學習基本功上(理論篇)

2014年4月8日星期二 (1)「眼看得見，腦諗得到」學習基本功下(活動介紹篇)

(2) 突破閱讀障礙 成功策略分享會

最新消息



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：www.pdachild.com.hk

Facebook: www.facebook.com/pdachild

歡迎致電或電郵查詢有關資料及詳情!

冰封的孩子(上)

2014年2月第9期季刊

助展會 兒童發展治療顧問

陳玉珍姑娘

助展會 兒童發展導師

陳嘉慧姑娘、張昕諾姑娘

回想起二零一三年的暑假，與自小被自閉症癥狀困擾的年青人懷志(化名)一起奮鬥的日子，那份感動和驚喜仍歷歷在目。

懷志——二十歲，在小學時被確診自閉症，他也自知此情況。在升中四那年他媽媽為了減輕孩子的讀書壓力，便帶他飛往美國升學。在媽媽貼身的支持和教導下，他成功考上當地的專上學院。懷志從小立志要「讀完大學」，無論怎樣艱難，面對多少次的補考和重讀，他也從未想過放棄，只是積極面對，將勤補拙。在面對社交和溝通的困擾上，他的心也跟他對待讀書一樣。看見這孩子那份對生命不屈不撓的志氣，作為導師的我們，自愧不如！

在他初到助展會的那一天，懷志清楚地表達說：「我想改善自閉症！」。他說他想改善與人溝通的能力，那麼，他就少些撞板了。細問一下，他說他的腦中常充斥著很多舊日的片段，很多時會不期然和不理會場合自話自說或甚至笑了出來，像「播帶」一樣。他自知道這些行為都是不對的，但他也不知怎樣控制自己。平日跟別人談話時，他總是要花九牛二虎之力在腦中找答案。懷志覺得自己不止想得很慢，也不知怎樣才能答得對。

懷志的媽媽怎麼說？懷志很乖，很努力，每天拼命學習。不過，「慢」是他的死穴。行動慢、思想慢、說話慢！跟他溝通亦真的不容易，因他不單回應慢，還十之八九會錯意。不過，最要命的還是懷志常常處於焦慮的狀態，他越焦慮，反應就越慢，那些自閉症行為就越多，怎勸導他放鬆也沒用。媽媽還慨歎，自己年紀大了，不能像從前那樣幫他了，真的希望他能快些自立。這相信是世上所有媽媽們的共同盼望吧！

而導師們所看到的懷志又是一個怎樣的年青人？他個子高大，有大概五尺八，重近一百八十磅。他站著或走起路來頭耷耷，雙眼一般望向地下；另他的兩肩聳起，雙手和全身都很少自然擺動，而走路的速度起碼慢同輩兩倍多。此外，懷志的坐姿也跟站著時一樣，頭向下望，繃緊彎曲。這樣的姿勢真的不利他與人對望呢！

跟懷志交談時，儘管我們相信他是在用心溝通，但除了表情木納、缺乏身體語言和很少跟導師們作眼神接觸外，最令人氣餒的，就是他總是像聽不到別人問他什麼或是要用一段很長的時間才作出回應。記得一次導師問懷志他在美國的房子是什麼樣子的，他停了大概七八秒才慢慢地答上一句：「我在加拿大有駕車的。」又記得另一幕，當導師問他乘甚麼交通工具來助展會，他又停了七八秒後，回答導師說：「我以前有來過這間房間，有玩鞦韆。」可想而知，他的回應真的很慢和頗「九唔搭八」。還有，他有時又會長篇大論的回答，不過其內容總是在周邊兜圈，不落重點。



要幫助懷志，我們先對懷志的溝通行為、情緒和身體和感官意識進行了深入觀察。首先，緊張焦慮可說是懷志平日主要的感受，特別在跟別人溝通時，他就在高度戒備狀態。從小到大，焦慮就像影子般陪伴他成長。

身體方面，他像「冰封」了！懷志由頭至腳全身都很繃緊和笨重，在頸、胸口、面、牙齦等位置位更甚，全身呈現向內縮的保護姿勢趨向，而身體對觸碰和跟別人的距離的感應亦頗為微弱。此外，他操控的自己的身體意識薄弱，著他只郁手掌/手腕，他就連膊頭手肘全隻手來郁；著他自由地隨心創做不同的身體姿勢，他就扮演做早操。連自己的身體感應也未開發好，更可況發展身體語言；自己沒有的，又怎能為意和理解別人的呢！

視覺意識方面，情感上是逃避的，實際的行動習慣也非常有限。懷志的視野狹窄及主要集中在自己 30 厘米內的前下方（跟他的頭身位置有關），很少留意遠處和四周；他的視覺跟說話的統合也未發展成熟。在測試中，他只能說出他前方的事物（視野約 90 度），而在他左右兩方的，則需提示，而速度也起碼比平常的慢三倍以上。同時，他的心不懂怎樣主導眼珠移動，去觀看環境。眼睛的反應多是保護反射性及習慣性的，而不是自主性的。

耳朵嘛，其自主運用的意識跟眼睛一樣，發展尚未成熟。懷志主要對正前方的聲音有所反應，而對其他的方位傳來的不就沒甚反應，不就反應很慢。例如：在懷志的頭頂上方搖鈴時，第一、二次他先錯認為前方，其後他用了近十秒才能指出正確的位置。又或導師在他後方跟他說話時，他多未轉望留意。又當他無論有或無意識聽到一些新訊息時，他的腦袋就會即時作出反射性的聯想，而他的心又未能一心多用，停在腦袋思想時又未能同時主導地叫自己繼續聆聽及觀察，接收外面訊息。

在高度緊張的心情下，加上現時身體、眼和耳意識的發展困局下，要求懷志在溝通時跟別人保持眼神接觸，持續看和聽著對方，又要觀察別人的身體語言，還要同時一面接收一面思想，對他來說，是多麼遙不可及的事情！

有見及此，我們在這個半月內主要為懷志進行四方面的訓練。首先我們為懷志進行「靜觀手療」，亦把這只需用手輕輕觸按身體的療法教予他媽媽，讓她平日和日後回到美國時也跟孩子做。「靜觀手療」的目的是幫助全身的肌腱筋膜放鬆，使貯在身體細胞的緊張情緒釋放，從而讓身體姿勢重回放鬆和直立，這樣，身體語言才會有機會顯現，眼和耳才能張開，注意自己四周的人和事物。

接著來的兩方面就是運用「識心療法」為藍本，訓練懷志有意識地運用眼睛和耳朵，學習有意識、持續和放鬆地觀察和聆聽四周的訊息及一面看一面聽，最後教導他為意自己是否正在聆聽和觀察還是把心沉在腦內思想中。

最後，就以「認知行為」策略教導懷志一些基本的溝通技巧，例如：怎樣輕鬆地望向對方、當聽得明白時可以點頭和聽到自己喜歡的可以微笑來作表示、保持聽覺注意直至聽對方說完才開口回應而不是聽兩三秒後就在腦內胡思亂想等。

懷志以每星期二天，每天兩節個別課之形式進行治療，他持續地上了共六星期。效果怎樣呢？其中一個導師在反思時寫下了「從第一次訓練時認識懷志，直至他回美國的那天，我仿佛見到了兩個他」。在我看來，感覺有點誇張。不過，從懷志的自我描述，他媽媽的報告及導師們的觀察，也一致地看到懷志的身心狀況和溝通行為的改善。究竟懷志的情況作了甚麼的改變？而又如何發生的呢？下回再跟大家詳談吧！



講座內容簡介

19/12/2013 讀書三到系列之「腦到」：

「眼看得見，腦諗得到—學習基本功」講座

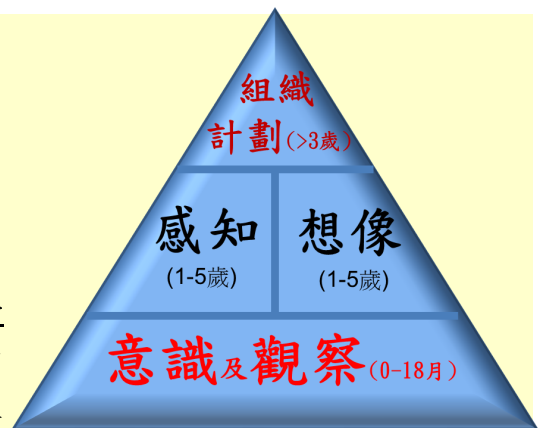
孩子學習時大部份的訊息都是來自視覺，因此，良好的視覺思維發展為日常生活、做事及學習的基礎。是次「眼看得見，腦諗得到」—學習基本功」講座主要講述視覺思維元素和發展，以及其發展偏差對學習的影響。視覺思維發展包括四大元素。一、**視覺意識及觀察能力**：如在這階段發展順利，孩子

能有意識地運用眼睛，全面、細緻、持續及專注地觀看物件及其所在位置，並能一面聽一面看。在這階段發展未完全的孩子，視野會較狹窄，看事物只看部分或其大概，其社交溝通、說話及寫作內容會較貧乏。



二、**視覺感知**：這階段是孩子說話(描述/形容)、書寫、繪畫、數學及視覺高階思維的基礎，他們需要掌握所看物件所提供的資料訊息的準確度，包括分辨不同方位、角度及距離等。若孩子的視覺感知發展未成熟，其書寫(如裝字)、描繪、拼圖能力會較差，且學習數學(如圖形)及與視像有關的字詞(如廣闊等)皆會出現困難。三、**視覺思維元素為視覺想像(包括假想及聯想)**：孩子在這階段會在腦海中建立視覺影像。如孩子未建立想像的世界，他們的說話內容會流於單調。由於孩子未能想像這說話及文字的影像，因而

也影響其口語/閱讀理解能力的發展。四、**視覺組織及計劃**：孩子需有組織及計劃地安排空間、物料和時間，以應付新的及更複雜的工作。孩子若在這階段發展不完備，處理其書桌、書包、筆記、時間表時會出現困難，推而廣之是其數學文字題及其文章組織。若孩子能順利發展以上四項視覺思維元素，他便能達到讀書三到之「腦到」(視覺思維發展方面)，學習便能更得心應手。



李太：孩子要訓練多久家長才會見到成效？我怎樣知道他進步了？

答：根據本會 20 年的臨床經驗，擁有一般智力及情緒大致穩定的孩子，每星期上兩節課(每節 45 分鐘)，一般在四個月內會有明顯進步。我們會每四至五個月定期檢視學生的發展及學習進度，並向家長報告及作出下一輪的訓練計劃建議。由於所有的訓練內容都指向引導孩子開竅，故除了在課堂表現可見孩子的進展外，家長應可在日常生活中看到他們的轉變。如有需要，我們會為學生再次進行標準測驗或發展評估，看看其弱項是否已追及同齡兒童的程度，以建議學生畢業或繼續訓練。

你問我答

助展會成立於一九九三年，本着「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**兒童發展及學習能力評估**、**智能評估測試**、**讀寫障礙評估**、**音樂才華專業諮詢**等評估，以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，並有感統訓練用品，以供各界訂購。