

# 助展會通訊

# PDA Newsletter

## 2022年7月(第41期)

### 主題文章

阿敏可以  
「隨心表達」了!

疫情下的注意事項:

為確保學生及教職員之健康及安全，所有  
到訪人士及新學生需要遵守新冠肺炎健康  
守則及做快速檢測為陰性才能進入中心。

#### 新人新事

特教導師 珊珊姑娘

#### 活動教學分享

1. 橙子多變化

特教導師 戴姑娘

2. 科學小實驗 — 動手動腦、訓練執行能力

特教導師 費姑娘

#### 最新消息

講座工作坊推介

#### 霎時感動

特教導師 費姑娘

#### 講座後記

練習靜觀猶如上健「心」室

識心療法系列— 開啟自閉譜系孩子的心眼意識

電話 : 2528 4096

WhatsApp : 5720 8321

電郵 : pda@pdachild.com.hk

Instagram : www.instagram.com/pdachild

網址 : www.pdachild.com.hk

Facebook : www.facebook.com/iPotentialDevelopmentAssociation

地址 : 香港灣仔軒尼詩道 258 號德士古大廈 3 樓



# 主題文章

## 阿敏可以「隨心表達」了！

剛認識初小生的阿敏時，她已經有很多說話想分享。阿敏不太「怕生」，在房間中走動、探索不同的物品。但接觸下來，才發現這些都是她掩飾緊張的行為。沒錯，她面對導師的一些提問或者與導師閒聊時，的確有很多說話分享。但一旦問題涉及個人時，她便會開始轉移話題，說一些描述性、知識性的對白。例如，在導師問她今天想玩甚麼時，她卻開始介紹不同枕頭的分別，或借在房間的走動、身體的忙碌，來避免回答這些需要「表達自己」的問題。

然而，這也成為父母的擔憂。因為阿敏無論在家、學校、或助展會的情況也很同步-- 她都是個甚少表達自己真正內心說話的孩子。在訓練期間，我們透過物料和空間來創造遊戲，藉此引導阿敏「我口說我心」，說出自己的想法和心意，慢慢地，我們發現了另一面的她。

## 小心翼翼，嚴守規矩

可以形容阿敏為一個「小心翼翼」的孩子，小心翼翼地依著規矩做事。她在學校老師眼中永遠是個好學生，遵守規矩、不做壞事的她使老師對她讚不絕口；然而，在同學、朋友的眼中，因阿敏太過守規則，和發育期時總想使壞、駁駁嘴的同齡人相比則顯得過於格格不入，因此她容易成為那個不合群的人。



近年疫情持續，孩子少不免要透過 zoom 上課，專心程度也難免會大打折扣，而阿敏總是那個由頭專心到尾的學生。因平時老師規定要先舉手再回答問題，即使自己很想表達意見，阿敏也會嚴守規矩，老師未有叫到自己名字而忍口不表達，而其他同學們則想說便立即說出口，這對阿敏來說，其他同學是不遵守老師規則的行為，因此她會在小息時責怪「破壞規矩」的同學，惹來同學的不悅也毫不察覺，全因這些行為在阿敏眼中是一個乖學生都應該有的基本行為。

和阿敏父母溝通後，了解到她從小便是個很守規矩的孩子，從來未見出現任何想破壞、搞搞震的行為，只做大人認為對的事，因此導致她甚少表達自己內心真正的想法。針對這方面，我們開始在課堂中加入大量破壞性的活動，推、撞、扯、撕.....透過不同的動作和物料的配合，讓阿敏接納其實在大人的允許下，自己是能夠搞破壞的，包括破壞自己一些認定的規矩。

印象很深刻，初初的阿敏根本未能享受其中，她只是把這些破壞活動當作一個老師給予的任務，而非由心而發地想做。當我們想和她玩砌牆推倒時，她會很理性地計算怎樣砌、怎樣推才能最有效地把牆推倒；當我們玩骨牌時，因阿敏所認識的骨牌都是用手推倒的，因此當我們嘗試用腳踢倒骨牌時，她就會很大反應地表示不能用腳踢。

## 玩是沒有對和錯

既然這條路走不通，我們便嘗試由阿敏的身體感官刺激出發，再配合不同的 Messy Play，讓阿敏從體驗玩到「污糟邋邋」中感受這個世界上的另一面，讓她在安全的環境下無規限、無束縛地玩樂，知道玩是沒有對和錯的。



我們從簡單物料入手，有廁紙、膠紙、尼龍繩、食物.....一步步打破阿敏心中已有的既定印象。這條路慢慢的成功了！由開始的少許拘謹、認為玩廁紙、玩食物只是浪費、沒什麼好玩的她，漸漸地，開始享受當中的樂趣，竟會主動問我「我們今天是不是繼續玩尼龍繩呀？」把廁紙撕碎、用膠紙黏滿房間、把尼龍繩繞住對方身體、用棉花糖畫畫等等，這些以往不被阿敏接受的行為，我們更通通做過不止一遍呢！

## 走出自身框架

經過半年的訓練，阿敏仍然會有一些自己的小規矩。但對比以往，她更容易在大人的引導下放下這些規矩，能夠為意並跟隨自己的心意，做自己想做的事情，享受在其中，而非再計算著



「是否做到」、「怎樣做得更好」等。父母也回饋道：一向聽話、守規矩的阿敏也開始在家沙發當彈床跳，更開始拒絕父母的一些要求，明顯地感受到阿敏正慢慢打破自己身邊的框架，大家都對於這個轉變感到十分開心。

與此同時，我們也明顯地感受到阿敏身上更多了一份情感。若要比較，以往像是個跟從指令的機械人，現在則是確確實實是個有血有肉、有感情的人。訓練初期，她的一舉一動都像是為了完成任務而做，自然臉部表情、身體動作也有所限，每次上下課，她都是默默地在導師旁跟著行；隨著心被打開、規矩被逐一打破，阿敏現在毫不吝嗇地表達她的情感，看到導師時會開心地跑過來、期待地詢問我們一會兒玩甚麼、滿足地分享自己在家或在學校的各種開心難過事件等。





面對父母，也開始重新表達自己的愛意，透過分享、撒嬌、必要時的一些小吵小鬧，逐步增進父母和阿敏之間的感情。

有時候適當的破壞、適當的「曳」也很不錯！阿敏這份打破規矩、隨心所欲的心雖然遲到，但我們也為她後來追上的進步和改變而感恩，期待阿敏在成長路上繼續發光發亮！



## 新人新事

大家好！我是新加入助展會的特教導師珊珊姑娘。我曾於小學擔任學習支援助理，透過小組和個別訓練的形式支援有特殊學習需要的學童。其後，我於香港教育大學修讀了幼兒教育的學位教師教育深造文憑，並曾於幼稚園任教。

我深信每一位孩子都是獨特的，有著性格和能力上的不同，卻同時有很多共同的本質：孩子都是善良、充滿好奇心和創意的，各有其可愛之處，只要為他們營造合適的學習環境，每一個都必定能茁壯成長，綻放自己的光芒！我希望能運用自己的經驗和知識，陪伴孩子快樂學習，茁壯成長。



# 活動教學分享

## 橙子多變化

在日常生活中，我們可以善用身邊的事物，例如家中常出現的水果—橙，讓孩子從活動中學習。

橙的顏色鮮艷、圓滾滾的，和孩子喜歡玩的球很接近。家長可以和孩子用橙玩一些球類遊戲，例如拋橙、接橙、碌橙來撞倒物件等。

此外，邀請孩子幫忙剝橙也是個不錯的活動，能訓練孩子的小肌肉能力，包括雙手的合作、分工、控制和發力等。在剝橙前，家長可幫孩子先開個頭，剝開小小缺口再讓孩子把皮剝下。孩子一開始剝的皮可能都是小塊的，慢慢熟習後剝的皮就應該越來越大塊、完整。而手肌較弱的孩子則可先從皮較軟的柑開始。

剝完皮後，可邀請孩子幫忙把橙肉分開成一瓣瓣，過程家長可以請孩子留意手指力度，避免因太用力而把果汁都壓出來了。完成後便可以開始享用自己的努力成果啦！

這個活動貼近孩子的日常生活，而所用的物料也是隨手可得的，家長也可以和孩子於活動中加以變化，例如把橙先切半，然後一起按壓榨汁。一個橙真多變化，既有趣好玩又好味！

特教導師 戴姑娘



## 科學小實驗—動手動腦、訓練執行能力

「我地今堂做實驗！」每當我說出這句話，學生們總是表現得興奮雀躍。

對於高小或以上的學生，他們已具備基礎的能力，可以在導師的帶領下一起做一些有趣的科學小實驗，在此過程中愉快學習，一邊動手，一邊思考。

記得有一次學生主動提出想要製作他在科學雜誌上看到的「非牛頓液體」，作為導師的我對此是聞所未聞的。於是，我帶領學生一起上網找資料，最後我們準備了水和鷹粟粉，並量度水和鷹粟粉的比例。

「水和鷹粟粉的比例是 1 比 3，我地要點樣拿呢？」學生看了看眼前的材料，靈機一動，「我地用一隻杯裝一杯粉，再用同一隻杯倒三杯水！」當我們成功製作出「非牛頓液體」後，學生興奮地用不同工具測試和感受液體的特性：「如果慢慢攪拌佢就 feel 到係液體，如果大大力拍落係就 feel 到好硬啊！」

在做實驗的過程中，不僅訓練學生一步一步達成目標的意識，更能訓練學生的解難思維，提升整體的執行能力。親手完成一個有趣的科學小實驗，我和學生一起探究現象背後的原理，過程中又動手又動腦，在快樂的一堂中學到了很多呢！



特教導師 費姑娘



# 最新消息



## 2022 年最新服務

### 1. 小組訓練

#### Happy Together 社交成長小組- 八月開班

有關小組詳情，請瀏覽：<https://bit.ly/3MPgRBs>



### 2. 工作坊

#### 7-8 月靜觀情緒家長.孩子工作坊

31/7 (日) 家長課：應對孩子 複雜情緒及靜觀工作坊

孩子常常鬧情緒！家長如何用「靜觀」與「共情」的魔法棒來安撫孩子？

7/8 (日) 孩子課：靜觀、情緒表達與釋放工作坊

讓「靜觀」成為孩子「調節情緒」的好夥伴

讓「表達性藝術」提升孩子的 表達情緒 及 抒緩煩惱的良伴

有關小組詳情，請瀏覽：<https://bit.ly/3nGfBWE>



### 3. Good@study 網上教養課程

暑假是親子活動的好時間。家長們可善用時間，帶孩子參加活動時，同時教孩子認字。

想知道如何輕鬆教孩子認字？

助展會言語治療顧問廖姑娘在 GoodatStudy.com 的「K1 中文字認讀課程」有詳細講解並親自示範，網課共 19 節課及 K1 常用字卡，字卡有圖片和字，特別為 K1 小朋友的程度設計。

瀏覽課程內容請到 <https://goodatstudy.com/course-category/>



### 4. ADHD/ADD 身心腦訓練證書課程 Level 1

日期: 11/10 – 13/12 (二) 7-9:30pm 10 節 (共 25 小時)

(請留意日後公佈課程內容)



# 霎時感動

「呢條橡筋俾你，你返去記得要學識整星星。」十歲的小銘在臨別前囑咐我要學會他剛剛教我的用橡筋整五角星形狀，短短的一句話令我的心中升起暖流。

有選擇性緘默症的小銘在陌生的環境中難以用語言表達自己，剛開始認識他的時候，他常常用手勢嘗試告訴導師他想要做什麼，但當他不能完全表達自己心中所想時，他便會表現得氣餒和煩躁。在課堂上，導師和小銘玩各種刺激好玩的遊戲，製造「有感而發」的機會，並用導師的聲音幫小銘說出他想表達的語句。

慢慢地，導師開始聽到小銘的聲音了，由遊戲中開心的笑聲，到嘗試用簡短的字詞配合身體動作表達自己，再到與導師建立信任的關係，談天說笑。

短短三個月裡，小銘由剛來助展會完全不發一聲，到現在可以時不時地說出自己心中所想，輕鬆地和導師交流。小銘的媽媽也開心地和我們分享：「小銘在學校竟然可以主動同老師講嘢啊，佢之前從來冇試過。」對於小銘的進步，我們無一不感到欣喜和感動。



特教導師 費姑娘

# 講座後記

## 練習靜觀猶如上健「心」室

練習靜觀猶如上健「心」房！這是我多年來對靜觀的美好體驗！為何？因為我們的腦子裡的思緒，很多時候猶如處於「瘋猴子」的狀態，思緒經常跳躍於「過去和未來」，很少可以活在「此時此刻/ Here and Now」。這樣的「瘋」猴子腦，實在會妨礙我們覺察、專注、想像和寧靜.....最大的問題是，這個 crazy monkey mind 在我們遇上衝突或壓力時，往往會觸發我們的心理地雷，令情緒引爆、甚至失去理智.....

而恆常練習靜觀（意指能放鬆地放空、或觀察自己當刻的呼吸、身體或思緒狀態），能帶領我們進入寧靜和自我關顧的狀態，進而讓我們更能聆聽到自己和別人的真正需要，以及改變舊有的慣性反應或行為模式.....

靜觀像一條超級高速公路，把我們由充滿防衛與攻擊的腦袋，通向及連接到更懂得聆聽我們內在需要的一顆心！

靜觀情緒家的孩子.孩子工作坊 導師 Jennifer Lau

「靜觀為本」心理輔導員、催眠治療師

生命啓導教練、心靈拼貼指導員和諧粉彩畫導師



## 家長及學員分享

**家長 Charmaine 分享：**我的孩子上完靜觀課回家當天，除了歡天喜地給我看看導師親手為他製作、給他做靜觀用的「海浪鼓」之外，他竟然還說要在 YouTube 上分享靜觀帶給他的舒服和寧靜，又把他在課堂上學到的靜心呼吸製成圖咭，這真令我感到意外和驚喜！



## 2022.6.23 識心療法系列—開啟自閉譜系孩子的心眼意識

本會兒童發展治療顧問陳玉珍姑娘 ( Ann Chen ) 在講座中介紹了何謂「識心療法」和如何運用此療法來提升自閉譜系孩子的心眼意識。

識心療法 ( Self.Sensory-Consciousness Awakening Therapy ) 是指孩子心意識的治療，包含內在自我和各感官意識的訓練；其目的是讓孩子的心覺知到自己身體感官所接收到來自外界的訊息、意識到自己腦袋/心中的所思所想所感受及自主自我意識，及其互相之間的聯繫，以達致建立與自己和與外界聯繫的能力。

在講座中，陳姑娘先介紹了常見自閉譜系孩子的心眼障礙，例如眼神接觸少、只看自己感興趣和熟悉的事物、害怕或對於某些刺激源過敏等。

然後，陳姑娘講述了如何運用識心療法開啓孩子心眼意識的技巧和方法，例如：大人帶著愛及專注多與孩子眼神接觸而不是只要求或訓練孩子去多看他人；和訓練孩子有意識地用眼睛去看和讓孩子參與放鬆身心的心靈治療等。



最後，陳姑娘指出自閉症譜系孩子透過心意識的開啓，讓他們能接收愛和感到安全，並由大人帶領下慢慢能做到與自己、與他人和與物質世界聯繫。



# 講座工作坊推介

(2022年8-10月)



## Smile @ Heart 兒童及青少年心靈成長

23/8 療癒孩子的心系列 - 孩子過度黏身，不願分離，怎辦？(分離焦慮)

20/9 療育孩子的心系列 - 孩子在外沉默不語，怎辦？(選擇性緘默症)

20/10 療育孩子的心系列 - 兒童早期身心創傷經驗的影響及療癒



## 自閉症(ASD) 治療與輔導

9/8 Happy Together 自閉譜系/孩子 社交成長小組簡介會 (第三場) (公益課)

## 專注缺失/過度活躍(AD/HD) 治療與輔導

11/10 – 13/12 ADHD/ADD 身心腦訓練證書課程 Level 1

(請留意日後公佈課程內容)

## SEN 孩子 家長專業諮詢答問會 (公益課)

16/8 如何疏導自己和孩子的脾氣？

6/9 怎樣引導孩子社交溝通？

6/10 怎樣教導孩子溫習中文默書？



報名請到: <https://bit.ly/3ztqDWf>