



助展會通訊

PDA Newsletter



2017 October
Issue 23

主題文章

教自閉症兒童與人溝通
前，先讓他認識自己：

「識心療法」

本期內容

*霎時感動

*講座後記

*講座/活動推介

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

現就上期通訊(第 22 期)中的講座後記內容有所更正：
在陳姑娘分享的“「專注力失調/過度活躍症」藥物以外的訓練”中，應有 92%(而不是 95%)的參與者表示分
享讓他們對主題有更多的了解及對日常生活有幫助。
對此失誤，我機構特此作出更正聲明，敬請原諒。



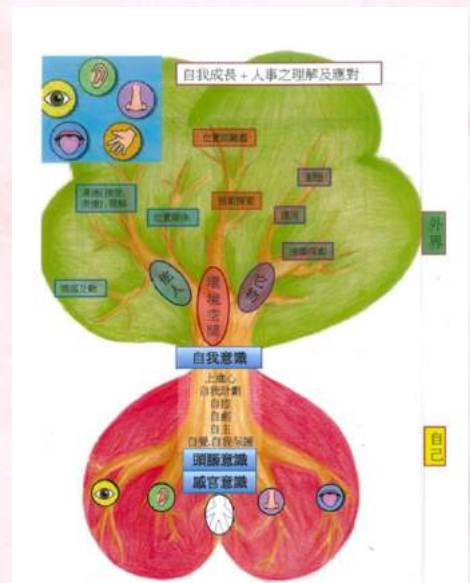
教導自閉症兒童與他人溝通前， 先讓他認識自己： 「識心療法」

「只強記和人保持一隻手板的距離，那電梯或地鐵內人多時怎麼辦？如果連遠近這些物理空間感也只能靠死記，日後與人相處時的距離這些心理空間，他如何應付得了？」出於這個考慮，逸朗（假名）的父母決定進行行為訓練以外，為兒子加入助展會的「識心療法」。至今夫婦均認為，助展會的幫助「比預期更多更廣」。

「識心療法」是一套由助展會集結過去二十多年臨床經驗自行研發所得、用來幫助自閉症 / 亞氏保加症兒童的治療方法。識心療法一言以蔽之，就是從「我」學起。「我」對一般人而言，可能毋需學習，但對逸朗般的自閉症兒童而言，對「我」這意識之缺乏往往影響到他們與外間的互動。

開啟孩子的自我意識 ◆◆◆◆

識心療法帶出兒童的自覺，教導他們覺知及統合自己身體、眼、耳、鼻、舌的經驗和腦內思想的狀況、意識自己和他人之別及界線所在、了解自身所處環境。建立好這基礎後，兒童自會改善和外界的聯繫，不用再靠強記生活規條來融入社會。





逸朗三歲時出現很多偏執行為，如因為著迷於升降機顯示板上會閃動的數字，而在上街時不肯回家，甚至攤在地上「扭計」，堅持要到不同地方乘搭升降機。同時間，逸朗媽媽也收到班主任來電，指逸朗「與眾不同」：漠視其他玩具車，永遠只玩同一部玩具警車，當所有小朋友在玩滑梯時，他卻站在一邊自言自語。

外在訓練無法解決內在問題 ◆◆◆◆

在斷出逸朗出現自閉症徵狀後，父母馬上安排兒子在幼稚園放學後進行行為訓練。雖然訓練對他有幫助，但是逸朗父母仍對兒子前境表現憂心：「日常應對就算可以學，但深層次的眉頭眼額卻無法裝懂。正所謂交朋結友也要由心感受，對事物的同理心亦然。若只靠背書，一旦變了場景他又不懂處理了，那當然不可能和人自然溝通。」逸朗爸爸說。

機緣巧合下，逸朗父母發現助展會網上自閉兒童家長的作品《攜手同心——兩代亞氏保加兒的越障路》，讀到作者成功帶著徵狀更棘手的孩子由幼稚園、小學、成功過渡到中學，他們遂認識到助展會。



「我們致電助展會查詢，在電話中獲姑娘詳細解釋，才知道我當時給逸朗的訓練雖然有用，但都屬於外在的，無法疏理內部的問題。我記得那時聽相關講座，形容自閉症患者就像一棵生長得古怪的樹，行為訓練的確可以修葺好樹長出來的尖角，但不針對樹幹內的問題，那樹再生下去也還是會三尖八角。那一刻我才開始明白，助展會是針對裡面的東西，不是只教授表面知識，比較特別。」逸朗媽媽回想道。

五歲半展開訓練 ◆◆◆◆

逸朗自五歲半起，開始到助展會接受識心療法訓練，療法著重刺激身體及感官，活動包括有靜觀手療以釋放儲存在身體內的情緒如全身按摩般、空間探索遊戲、身體、感官和腦內思想靜觀遊戲、藝術性自由創作活動、技巧學習及解難及行動計劃挑戰等等，務求兒童在理解「我」之後進而明白「它」和「他」，即世界上的其他事物和人，以加強他們與外間溝通的能力。

最初逸朗父母也對訓練內容帶點懷疑，如助展會安排逸朗進行烹飪活動，就令其父母疑惑煮食物在家不就可以了？卻原來煮食不是要教導孩子煮食技能或小肌訓練，而是訓練他有意識地運用腦袋進行選擇及下決定，並以不同材料豐富他的眼界。經導師解釋後，逸朗媽媽也開始在家進行類似活動，如在中秋時和他做月餅，端午一起包糰等。「這些功夫自己平日本來不會做的，但原來可用作訓練，又增加親子時間，一舉兩得。」逸朗媽媽說。

談到逸朗最喜歡的訓練，莫過於近期的砌迷宮活動了。導師在一間大房中讓他自行挑選物料建構迷宮，一切不設框框，只要迷宮不成為死胡同則可。父母說兒子就是病了也會很想來砌迷宮；

「建設迷宮除了讓他自主和學會創造外，也訓練他的視覺空間意識，確保迷宮有出路，這樣迷宮越大，他就看得越闊。砌好後他親身行一次確保用到，那就更有成功感。他甚至邀請我們入去看，為他拍照，這訓練連帶加強了家庭關係。」逸朗父親解釋。



全方位支援◆◆◆◆

除了訓練外，助展會也給予逸朗一家很多支援，如提供不同題目的工作坊及分享會讓家長參加，或在學業及情緒管理上給予意見。逸朗體藝不精，只愛數理，父母本正躊躇應否讓他接觸運動平衡一下。最後導師向他們分析了現階段較適合的活動，並建議可讓他先多接觸數理，讓他獲得成功感。



另一次逸朗與父親吵架，中途由母親當和事佬停止他們吵下去。母親事後回中心跟導師請教，得到了新的啟發。導師指出，逸朗年紀漸大，需要學習如何運用頭腦、控制情緒和以理服人。若因擔心他承受不了而動輒安撫他，將無助他日後以道理解決紛爭，所以在父母情緒平靜的前提下，直接和他對質也許更好。這些意見及分析，都讓逸朗父母學得更多與兒子相處之道。

對逸朗而言，多變靈活的活動也讓他樂此不疲。他不單樂意到助展會，更會對好些訓練顯得期待，甚至主動帶點東西跟助展會的導師分享。能夠贏得孩子的信任，除了有趣的訓練外，當然也多得導師的愛護：「助展會的導師都對他很好，知道他喜歡儲車站指南，會特定拿一份給他。」逸朗媽媽說。



每天小進步 ◆◆◆◆

逸朗在助展會受訓四年半，父母發現他的身體意識確實大有改善：「有一次我們到病房探親，當姑娘或其他人走近病床時，他竟懂得在窄窄的床位旁讓出空間。這本來不是他認識的東西，之前他只會呆站原地，但現在卻學會了自然地反應。另外當家人需要攙扶時，他年紀雖小，也會主動伸手過去，這也是一個很大的進步，我沒有預計他會做到。」逸朗媽媽說。



「對，他每日都在慢慢進步，如表達能力慢慢加強，在街上也能看得更遠，發現有車時更會把我們拉回行人路。另外看到他與表弟玩耍時，也會問表弟想玩甚麼，雙方互動，比我們想像中還要好。」逸朗爸爸補充。

令人相對放心 ◆◆◆◆

每一個自閉症孩子的父母，大抵不能對子女放下心，但對逸朗父母來說，因著助展會給他們強而有力的支援，令他們由起初十分擔心，變得現在都能相對放心：「除了目睹孩子的進步外，最喜出望外的是助展會不單關顧兒子，連家人也能密切跟進，又會教我們在平日生活中如何引導兒子。日後若有甚麼問題，我們也有求助的渠道，可和助展會的導師商量，這令我們也不斷進步，更懂得處理兒子成長。」逸朗媽媽說。

霎時感動

訓練中，令導師感動的時刻.....

李姑娘

小四的芷晴(化名)患有讀寫障礙，對中文抗拒，初接觸時她認字往往需花很長的時間，「呢個字係……嗯……」，顯得遲疑不自信，導師也替她感到辛苦。通過四堂分拆中文字的部件、將不懂的部件想像成物件來命名和默寫部件，再輔以薯片作獎勵提高學習動機，芷晴拆字及認部件的速度提升了很多，學過的部件依然牢牢記住。

(展示「尸」的部件)「呢個咪係彎斧頭，之前咪學過囉」，「好快就學到10個(部件)啦」。芷晴自信地說。

芷晴在短時間內的進步令導師感到驚喜：她現在對學中文不再抗拒了！讀寫障礙如一塊絆腳石阻礙著學生在學習路上前進，原來只要用對教學方法，學生同樣可以上路。



袁姑娘

升小二的琳琳(化名)在房間裏砌大積木時，總常把積木放到房間的一小角落，眼睛看不清四周的位置還有多少，導師也不知道她在砌甚麼。導師一步步給予琳琳充分空間自由創作，再輔以模仿的引導方法，在輕鬆的課堂中嘗試增加其空間感。

一個多月後，看見琳琳把不同大小的材料充斥著課室的所有空間時，更能想像出不同的情景，我心中不禁泛起一道彩虹。

「這就是我的大屋了！」琳琳大聲說出。

能夠由一個空間感和想像力較弱的小女孩，發展成現在對空間有認知和有多角度想像意念的琳琳，這真的令導師很欣慰。



黃姑娘

當兩歲的子朗(化名)感到不安時，即使媽媽在旁，子朗總是走向爸爸，要爸爸安撫他。媽媽看到總不是味兒，同時擔心小孩子不理睬自己。

這時我安慰媽媽不要過份擔心，建議媽媽每天或放假的時候與孩子單獨相處、與孩子玩、唱歌、吃東西……，同時放下對孩子的要求及目的，孩子感到輕鬆自在，不感壓力，自然便會走近媽媽及照顧者。

兩個星期後，孩子與媽媽的關係改變了，孩子需要安撫的時候，媽媽張開手叫著孩子名字，孩子走進媽媽的懷裏，還叫媽媽及對住媽媽微笑，這一刻我真的有點感動，孩子終於靠近媽媽了，媽媽這時候也感到很窩心。



講座後記(一)

在過去的7月至9月，助展會共舉辦了四個講座，分別是了解選擇性緘默病的《我有話但我說不出來》、為有社交溝通障礙的職青而設的《站穩職場基本功》、了解兒童情緒問題的《兒童及青少年情緒困擾支援：幫助孩子面對焦慮》及為讀寫障礙學生之家長和輔導者而設的《讓孩子讀到書：讀寫障礙二十年經驗總結學習障礙支援講座》，講座反應很好，參加者投入參與，獲益良多。

當中 **Success @ Work (SAW)** 於7月26日晚上為家長及同工舉辦的《站穩職場基本功》講座，分享有社交溝通障礙的青少年如何在職場上穩定就業的條件及臨床經驗。

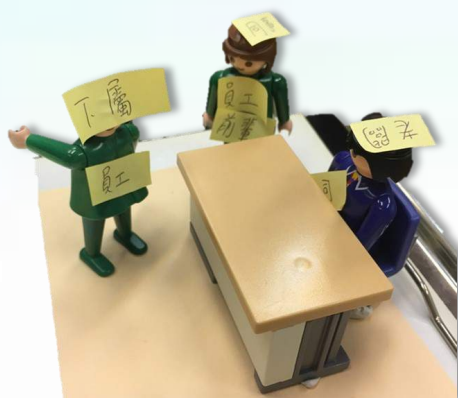


參加者對講座的內容感到滿意，包括導師很明白他們在職場上的實際困難及原因，以及如何根據他們不同的困難及原因，設計對應的課堂內容，以教導他們重返職場。

在此，跟大家分享當天參加者都很欣賞的教學技巧：

對於有社交溝通困難的人士，在工作時較難兼顧職場裡的多個身份，未能因應場境的轉變而轉換合適的身份，從而給人誤解為不友善、無大無細的感覺。導師會為學員模擬不同的場境(如圖)，例如：家中、辦公室、下班後與同事相處等等……配合不同角色的身份(貼紙)，讓他們明白當場境的轉變，角色身份的不同轉變(一些貼紙會撕掉或貼上以及某些貼紙會繼續保留)。

SAW 團隊正努力尋找適合學員及支援家長的服務模式。若大家有任何需要，歡迎隨時與我們聯絡。

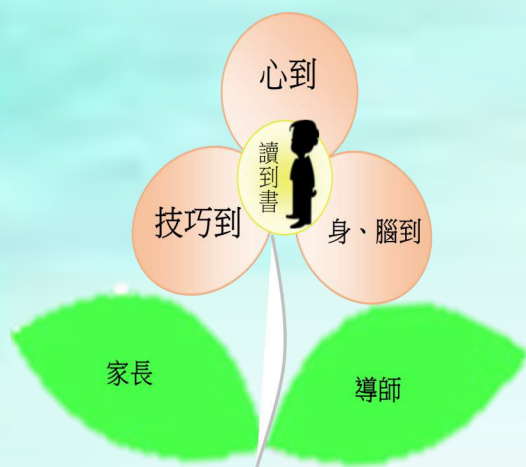


講座後記(二)

在剛過去的9月，助展會舉辦了專為讀寫障礙學生之家長和輔導者參與的《讓孩子讀到書：讀寫障礙二十年經驗總結 學習障礙支援講座》，活動的反應都十分熱烈。當中包括總括兩位講者過去的經驗，分享如何有效地支援讀寫障礙學生的「讀書三到」，就其理論和實踐部分作短講，與及其後的諮詢時間讓參加者更了解這方面的知識和技巧。



參加者對是次的活動都表示很滿意，不但欣賞活動能夠有條理和有系統地講解，而且透過了解讀寫障礙的背後原因，他們明白到幫助這些學生是可以有一系列的網絡。參加者作為家長，表示更明確知道自己如何配合和推動讀寫障礙小孩的發展，同時抱著放鬆的心境和小孩一起努力；而參加者作為輔導者，從個案分享中可更認識協助讀障學生的不同針對性技巧。



得到參與者的認同和支持，我們都感到很滿足。在稍後的日子，助展會繼續開辦有關這方面的講座或諮詢，藉此希望透過我們的專業知識和經驗，為讀寫障礙的學生、家長和輔導者提供合適的支援服務，與大家攜手向前走。



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

2017年11月-2018年1月

講座推介

幼兒發展遲緩支援

23/11(四) 幼兒語言發展
遲緩的種類、原因及對策

6/12(三) 不花巧、不花錢...
提升幼兒說話及溝通能力

自閉/亞氏保加症(ASD)支援

1/11(三) 自閉兒的全面療育--
答問(Q&A)諮詢會

7/12(四) 自閉症專業評估

25/1/2018 (四) Success @ Work
服務介紹

Good @ Study 學習障礙(LD)支援

29/11 (三) 特殊學習需要學生的
考試調適

16/1 /2018 (二) 讓孩子讀到書：
讀寫障礙二十年經驗總結

Smile@Heart 兒童及青少年 情緒困擾支援

16/11(四) 孩子心裏的焦慮，
你看得見嗎？

14/12 (四) 藝術治療於情緒困擾
的應用-個案分享

18/1/2018(四) 看不見的傷痕，感受
得到的心結- 兒時身心創傷後遺症

5/12 (二) 對治「專注失調」-
怎樣啟動孩子調控心神的能力

24/1/2018 (三) 對於「衝動」-
怎樣建立自控和行動計劃的能力

專注缺失/過度活躍(AD/HD)支援