

# 社區適應樂融融

自閉症兒童社適教材套

## 使用手冊

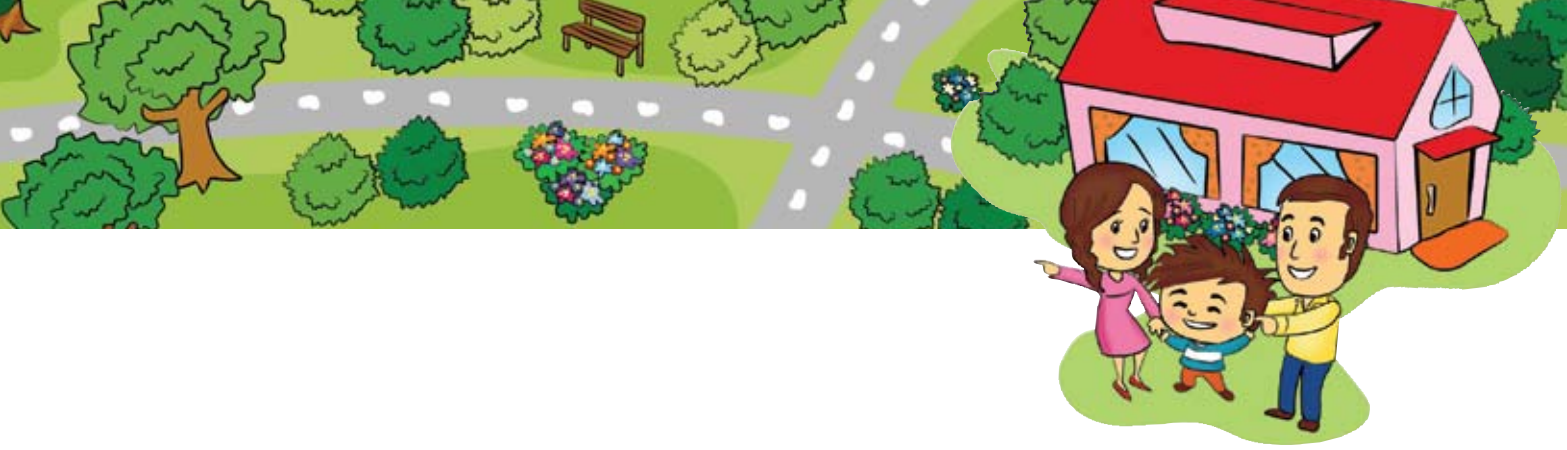




# 使用手冊

## 目錄

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 目錄                    |    |
| 序一                    |    |
| 序二                    |    |
| 教材套簡介                 | 1  |
| 第一部分:社區適應訓練概論         |    |
| 社區適應的概念               | 4  |
| 自閉症兒童在社區適應上的問題        | 5  |
| 「學前自閉症兒童參與社區活動」家長問卷調查 | 8  |
| 第二部分:如何推行社區適應訓練       |    |
| 教學原則                  | 16 |
| 教學模式                  | 18 |
| 教學策略                  | 21 |
| 教學方法—社適訓練3步曲          | 26 |
| 第三部分:訓練手冊的簡介與使用方法     |    |
| 訓練手冊簡介                | 44 |
| 應用範例                  | 45 |
| 第四部分:其他資料             |    |
| 參考書目                  | 66 |
| 協康會簡介及重點出版刊物          | 69 |



## 序一

家庭、學校和社區是兒童三個主要的生活環境。在幼年階段，兒童與家人的相處最為密切，家庭是一個非常重要的生活場所。當兒童漸漸長大，生活圈子由家庭擴大至學校和社區，生活領域不斷擴闊，當中所接觸到的人、事、物日見複雜。每一個兒童都需要學習獨立生活、參與社區活動、履行社會責任、建立人際互動關係。

然而，有特殊需要的兒童在融入社區的過程中，經常會遇到不少的困難，例如他們未能適當地與人溝通、運用社區設施和遵守社會規範。其中患有自閉症的兒童由於在社交溝通、行為、情緒、甚至感知、認知能力等各方面出現障礙，參與社區活動時更是困難重重，家長帶他們外出時也倍感壓力和無助，部份家長更被迫縮窄自己及孩子的生活圈子，影響正常的家庭生活。因此，我們相信社區適應訓練對自閉症或相關發展障礙的兒童及其家人至為重要，並有需要在這方面多做研究。

鑑於本港尚未有專門探討自閉症兒童參加社區活動的研究調查，又缺乏以社區適應訓練為題的教材，本會「研究及發展工作小組」的同事遂於2007年與香港大學心理學系副教授林瑞芳博士攜手合作，進行了「學前自閉症兒童參與社區活動」家長問卷調查，以了解自閉症兒童參加社區活動的現況和遇到的困難，以及家長在這方面所需的支援。小組又在各顧問成員的指導下，於同年開始編寫《社區適應樂融融—自閉症兒童社適教材套》，盼望能提供系統化的評估方法及具實用性的訓練內容，幫助業內同工及家長為自閉症兒童進行針對性的社區適應訓練。

在本教材套，我們雖然只提供了剪髮、快餐店用膳、乘搭鐵路列車和超市購物等社適活動建議，但有關的訓練理念、架構、模式和方法亦適用於其他社區情境的訓練，讀者可參考後自行加以編改。

最後值得一提的是，我們透過舉辦社適活動(包括課堂、模擬和實境訓練)，不單見證了學童的進步及家長在社區環境的應變能力，更重要者，是可以提昇社區人士(如髮型師/超市/鐵路/快餐店職員等)對自閉症兒童的認識和接納，對締造一個關懷共融的社會有莫大的裨益。

麥希齡醫生  
研究及發展顧問小組主席



# 使用手冊

## 序二

任何為自閉症或相關發展障礙的兒童推行的訓練，其中一個最重要的目標是要提昇孩子的社區適應能力，好讓他們能盡早融入社群，過獨立的生活。

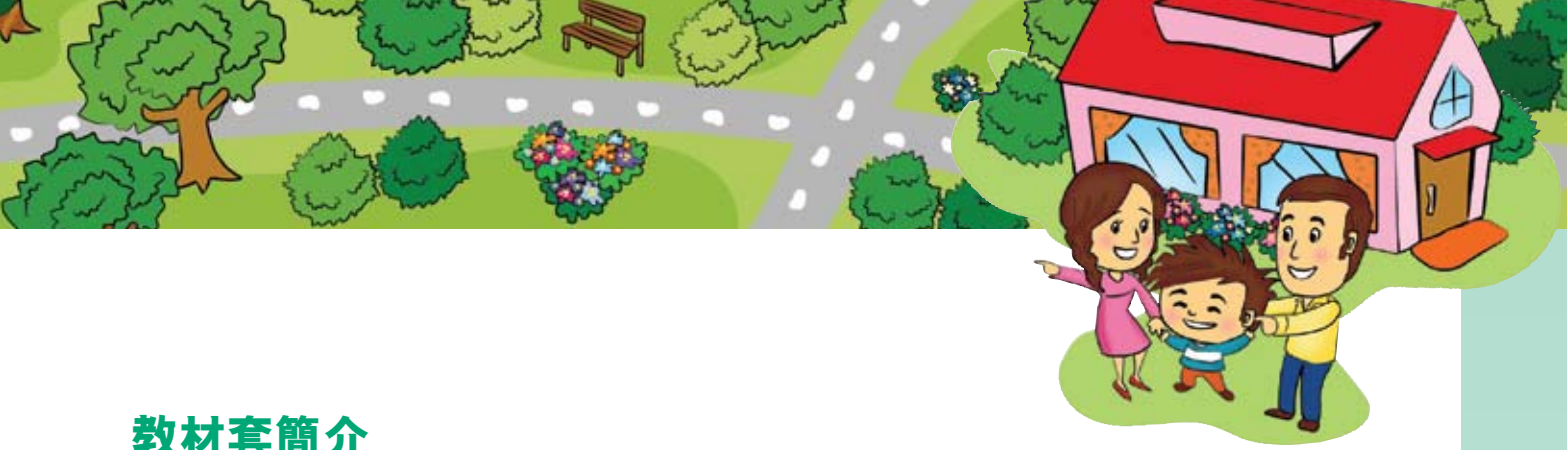
近年透過與香港大學心理學系合作的「學前自閉症兒童參與社區活動」家長問卷調查，我們深深明白到兒童和家長在外出時所遇到的困難和壓力，亦體會到他們在這方面是極之需要幫助，但可惜現時相關的教材並不全面，因此本會的「研究及發展工作小組」遂決定自行編製一套有系統的社區適應教材套。

經過兩年的籌備，《社區適應樂融融——自閉症兒童社適教材套》終於順利出版。在此，我要特別感謝「研究及發展顧問小組」各成員(包括主席麥希齡醫生，成員林瑞芳博士、招麗儀女士、林琳博士及張美嫻女士)在過程中所給予的寶貴意見，其中林瑞芳博士更指導我們進行了上述的調查。我亦想藉此機會由衷感謝參與的本會同事所作出的貢獻，他們透過翻閱文獻、搜集家長和同事的意見，以及總結同儕在過去幾年的實踐經驗，編寫了這套包括使用手冊、四本訓練手冊、教材光碟和電腦遊戲光碟的訓練教材；當中輯錄了超過一百個趣味性訓練活動、二百多張訓練和程序圖咭、七段社適活動的程序短片及二十二個社交故事，以及生動的電腦遊戲，為老師和家長提供豐富、全面和實用的訓練資源。

若要有效地協助自閉症兒童融入社區，社會人士的接納尤為重要。我十分感謝曾支持本會屬下中心進行社適活動的大型企業和地區商舖，其中特別鳴謝港鐵公司、大家樂集團、惠康超級市場和Hair Corner允許我們進行實景拍攝及在本教材套中使用他們的照片。這些機構的協助充份顯示了他們對自閉症兒童和社區融合理念的支持。

最後，謹此感謝「悟宿基金會」贊助部份的出版經費。我衷心希望這教材套的出版能進一步推動自閉症兒童在共融的環境下健康及快樂地成長。

曾蘭斯  
協康會總幹事



## 教材套簡介

本教材套共分為四大部分，第一部分為使用手冊，第二部分為訓練手冊，第三部分是教材光碟，而最後一部分是電腦遊戲光碟，以下將略述各部分的重點：

### 1. 使用手冊

使用手冊的內容，除了簡述有關社區適應能力學前訓練的概論，以及自閉症兒童在社區適應上的問題之外，亦會扼要地報告本會與香港大學合作進行的「學前自閉症兒童參與社區活動」家長問卷調查的研究結果。此外，使用手冊亦詳細講解如何有系統地評估及訓練自閉症兒童的社區適應能力，以及如何運用四本訓練手冊為兒童編排社區適應訓練。

### 2. 訓練手冊

訓練手冊共有四本，分別為《髮型屋剪髮樂》、《超級市場購物樂》、《奇妙鐵路之旅》及《滋味無窮快餐店》，每本訓練手冊均包含所屬社區活動的資料、所需的表格，以及針對性的訓練活動，以協助訓練員替自閉症兒童編排合適的社適訓練。

### 3. 教材光碟

為配合使用者運用訓練手冊內的相關教材，所有在訓練手冊內列出的字咭、圖片、聲音及短片教材都被收錄於教材光碟內。光碟內容按照訓練手冊分為四個主題，每個主題內的教具則根據訓練手冊內的活動編號編入光碟，以方便使用者自行編排教學內容及複製相關的教材。

### 4. 電腦遊戲光碟

為增加訓練的趣味性，教材套內同時附上一只電腦遊戲光碟，內載有四個遊戲，每個遊戲都涵蓋上述四個主題的相關內容，令兒童在課堂活動以外，能運用其他訓練媒介來加強學習的興趣，提昇他們適應相關社區活動的能力。



協康會

## 第一部分

# 社區適應訓練概論

HEEP HONG SOCIETY

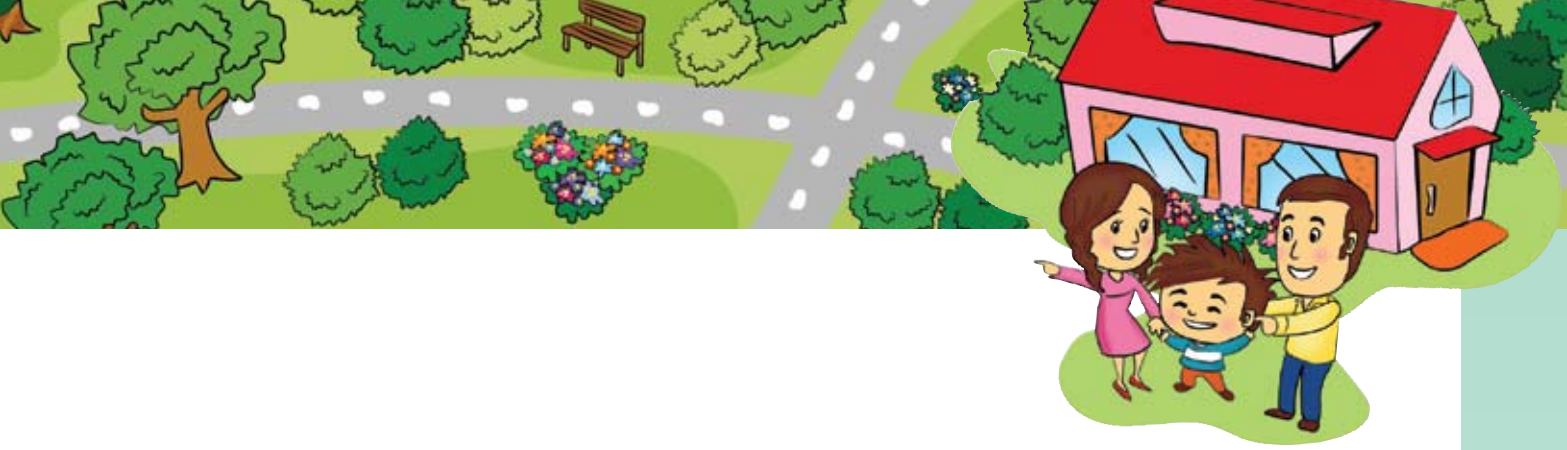
## 社區適應的概念

早於七十年代，歐美等西方國家積極提倡「平等」、「人權」等概念，與此同時亦出現了一些關乎有特殊需要人士的教育與復康服務的新思維，其中「回歸主流」(mainstreaming)、「正常化」(normalization)、「生活素質」(quality of life)、「融合理念」(inclusion)以及「去機構化」(deinstitutionalization)等思潮推動了社區融合的運動。社會逐漸重視有特殊需要人士的基本權益，讓他們享有平等接受教育和參與社區活動的機會。

Guralnick (1995) 及鄧猛 (2005) 皆指出，融合應包含兩層含意，其一是讓有特殊需要的兒童進入普通學校學習，接受平等、適當的教育；其二是讓有特殊需要的人士平等、全面地參與社區生活，其中包括：購物、乘搭交通工具、外出進膳、看醫生、看電影、往髮型屋以及使用公園、圖書館、文化場所等公共設施。

然而，兒童要融入社區，參與上述的社區活動，必須建立所需的適應技能。根據Greenspan & Granfield (1992)的解釋，社區適應能力建基於生理和心理的發展，並透過參與多元化的社會活動而逐步習得的。國內學者韋小滿(2004)則認為，社區適應能力泛指個體在與環境交互過程中主動調節自己的身體和心理狀態，保持與環境平衡的能力，例如學會正確使用社區設施、掌握社會規範、恰當地處理人際關係及學會自我控制與調節。社會對不同年齡的兒童的社區適應能力有著不同的標準和要求，這些標準和要求也會受到文化背景、家庭及環境等因素所影響 (Gearheart et al., 1993)。

美國智能障礙協會 (American Association on Mental Retardation, AAMR) 於1992年及2002年對智能障礙所下的定義皆指出，智能障礙者除了智力不足的問題外，在適應行為上也出現限制。而這些限制進一步影響日常生活的運作，並造成生活適應的問題 (鈕文英，2003)。



## 自閉症兒童在社區適應上的問題

對於大多數的兒童來說，社區適應能力是會隨著年齡的增長而逐步學會的。許多重要的社區適應技能，如乘搭交通工具，到超級市場購物等技能，都是透過兒童與父母或其他家庭成員一起外出時，從觀察別人的行為表現而學懂的 (Westling & Fox, 2003)。對於自閉症兒童而言，這些觀察及學習過程卻不一定會自然發生，反之經常出現困難和限制，以致難於適應社區的環境、認識和掌握不同場合的社會規範，以及與他人互動溝通。

自閉症兒童的社區適應能力直接受到個人因素、家庭因素和社區因素所影響。

### 1. 兒童個人因素

根據美國精神醫學會出版的《精神異常診斷和統整手冊第四版》(DSM-IV) (APA, 1994)，自閉症是因腦部功能異常而引致的發展障礙。自閉症兒童的主要徵狀包括三大方面：(1)社交互動障礙 (2)溝通障礙 (3)重複性及局限性的行為、興趣和活動。除此之外，自閉症的兒童也可能在感知、認知、情緒、進食以至睡眠等生活常規中出現問題，影響他們的社區適應能力。

#### (1) 社交互動障礙

自閉症兒童對身邊的人與事經常表現得冷淡及漠不關心，亦與別人缺乏目光接觸和社交互動。他們會被動地接受一些社交接觸，卻較少採取主動；部份兒童雖然會主動與人交往，但他們採取的是一種奇異的方式，他們往往因未能留意和識別他人的身體語言和情緒反應，而在建立朋輩關係和參與群體活動等方面出現相當多的困難。

#### (2) 溝通障礙

大部分的自閉症兒童也會出現語言發展遲緩或異常的問題。他們於理解別人的說話時有困難，或只能接收到說話的表面意思。同時，他們亦可能會如鸚鵡學舌般重複別人的說話，但卻缺乏主動溝通的意識和動機。即使是語言能力較佳的兒童，大多也未能明確地表達自己。部分兒童更因欠缺口語表達的能力而需要學習非口語的溝通方式。因此，當自閉症兒童面對不同的社區環境時，溝通問題往往成為他們投入社區和與人交往的重大障礙。

### (3) 重複性及局限性的行為、興趣和活動

大部分自閉症兒童興趣較狹隘，又或是對某些事物過於沉醉或專注。在日常生活裡，他們常常堅持某些行事方式和程序，拒絕改變習慣和常規。這些缺乏彈性的行為模式，使自閉症兒童難以適應新事物以及環境的轉變。

### (4) 感知問題

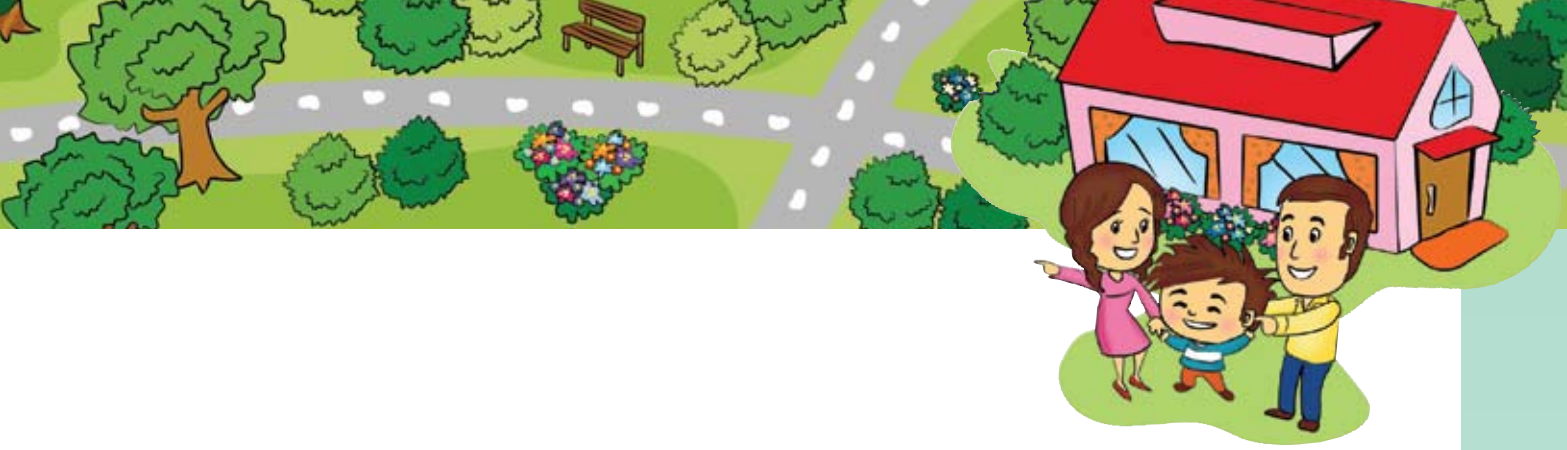
在感知方面，不少自閉症兒童在感覺接收及調節上出現偏差，他們對不同的感覺刺激會有反應過敏或過弱的表現。這些偏差一方面會影響他們接收環境的資訊、妨礙他們認識四周環境及自身的需要，也會影響他們因應環境需要而作出的適應表現。他們可能會對環境中某些事物表現抗拒或懼怕，例如兒童到髮型屋剪髮時，常常會因為風筒的聲音或身上的頭髮屑而引致情緒失控，使他們無法完成整個剪髮活動的過程。

### (5) 認知問題

自閉症兒童於面對環境轉變時有很大的困難。這是由於他們了解事件的相關性會有困難，往往只能處理事情片面的信息而忽略了每個經驗背後的核心涵義。因此，他們不能從整體的角度去了解事件；加上類化能力不足，他們可能只學會在某一情況下作出某一特定反應，若要將已往的經驗運用在其他新的處境上，對他們來說是一件非常困難的事情。

### (6) 情緒及問題行為

由於自閉症兒童對多變的社區環境缺乏認識、不明白社會認可的行為、或是未能接受在社區環境中不同的感知刺激，他們情緒容易波動及出現其他問題行為，例如：表現焦慮、過分活躍或被動、四處走動、尖叫、甚至是自我傷害的行為。這些問題令他們難於投入社區環境和使用社區設施，也會令社區人士誤解及難於接納他們。



## 2. 家庭因素

父母與自閉症子女外出參與社區活動時，兒童往往由於上述的因素而出現異常的情緒和行為，家長或會因此減低讓子女外出參與社區活動的機會，甚至拒絕讓他們參與，以避免尷尬場面。這樣無疑是剝削了自閉症兒童學習社區適應技能和融入社區的機會。另一方面，有些家長或會過分遷就和保護子女，但卻未能掌握子女真正的能力，以致事事也不讓他們親自嘗試，於是養成兒童過分被動和依賴成人的習慣。因此，家長對自閉症子女參與社區活動所抱存的態度，對子女社區適應能力的培養有著關鍵性的影響。

## 3. 社會因素

社會人士普遍對自閉症兒童存有誤解和偏見，雖然公眾對自閉症的了解在近年有所提昇，但他們有時仍會因自閉症兒童的異常情緒和行為，而拒絕讓他們進入社區場所或參與活動。不少家長更表示會因別人奇異的眼光感到壓力和尷尬，繼而減低帶子女出外的動機；他們亦會擔心兒童因能力較低而遭到朋輩的欺負。此外，一般家長也可能會憂慮自閉症兒童影響自己的子女，因而不欲他們與自閉症兒童一起遊戲和學習，甚或阻止他們做朋友等。

### 小結

#### 社區適應訓練的重要性

綜合以上所述，自閉症兒童受個人、家庭和社會等因素的影響，在社區適應方面會遇到較大困難。但不少中外學者均認為，社區適應能力的不足是可以透過訓練與環境調節而有所提昇的（王艷杰，2006）。學前階段的訓練於此尤其重要，讓自閉症兒童從小接觸社區環境、建立正確的認知和行為模式，方能有效地提昇他們的社區適應能力。為了加深了解自閉症兒童參加社區活動的情況和家長在過程中所遇到的困難，我們遂於2007年進行了一次家長問卷調查，以便能設計一套針對性的訓練和教材套。